Le mag des sports nature...

Trimestriel

100% GRATUIT

ENDORPHINMAG.fr

N°40 Juillet - Août - Septembre 2017

Interview

Team plein ouest / RIF
Team française / Raid en Russie (AREC)

COURSES

Raid In France
Raid Edhec
La Dordogne Intégrale (SUP)
Ligéraid
Raid Vendée O'Score
Ultrabike
Raid Russie (AREC) Red Fox Adventure Race
Défi Sports et Nature Inter -Entreprises
Trail des balcons d'azur
Trans Mercantour
Course Vertigo

TESTS

Sous-vêtement SAXX Kinetic homme
Casques Giro Aeon et Fathom

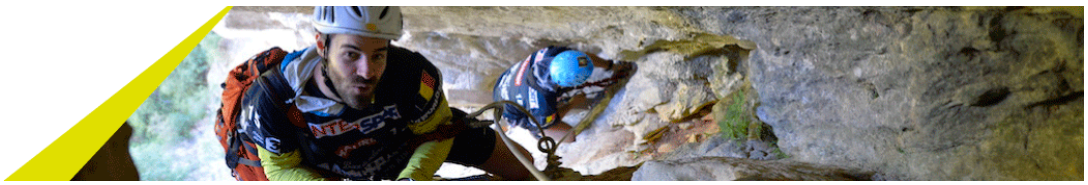
SANTE FORME

Boisson hydratante détox Mé-Mé
Malto Elite d'Overstim
La kinésiologie appliquée au sport

CANICROSS

Interview Anne Fulleringer, championne de Canivtt

NEWSFLASH
A LIRE... Pages 6 à 14



Coupe du monde de Raid (ARWS)

2017 AR WORLD SERIES CALENDAR

25 Feb – 4 Mar 2017 | **GODZone Adventure Race** | NEW ZEALAND

4 – 12 Mar 2017 | **Expedicion Guarani** | PARAGUAY

27 Apr – 3 May 2017 | **Huairasinchi** | ECUADOR

7 – 14 May 2017 | **Raid Gallaecia** | SPAIN

12 – 21 May 2017 | **Expedition Africa** | SOUTH AFRICA

2 – 10 Jun 2017 | **Xtrail Expedition** | CHINA

3 – 10 Jun 2017 | **Raid in France** | FRANCE

8 – 16 Aug 2017 | **AR WORLD CHAMPIONSHIP 2017** | USA

2018 AR WORLD SERIES CALENDAR

25 – 28 Feb 2018 | **Maya Mountain Adventure Challenge** | BELIZE

17 – 24 Mar 2018 | **XPD Expedition Race** | AUSTRALIA

6 – 15 April 2018 | **Expedicion Guarani** | PARAGUAY

Dates TBC | **Huairasinchi** | ECUADOR

May 2018 | **Expedition Africa** | SOUTH AFRICA

Dates TBC | **Itera** | TBC

Dates TBC | **Xtrail Expedition** | CHINA

| **Raid in France** | 3ème semaine de novembre

ARWC 2018 à l'Ile de la Réunion

EDITORIAL

n°40 - *Juillet - Août - Septembre 2017*

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, Marion Wojtkowski.

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Journalistes : Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Marion Wojtkowski.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Julien Gilleron, Thibaud Ruamps, Bernard Marchal

©photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : Raid In France 2017 © Béatrice Glinche

Chers lecteurs,

Dans ce 40è magazine, retour en images et en texte sur les différents Lives, vécus ces dernières semaines par nos reporters...

Embarquez pour 8 pages de News... puis l'interview du Team Plein Ouest qui partage son Retex sur son 1er Raid In France (RIF)... une rubrique Courses avec 2 gros dossiers sur le Raid Edhec et le RIF mais aussi **le Ligéraid et le Vendée O'Score** manches du Challenge National et **l'aventure Inside des P'tits Suisses** Normands en Russie.... une rubrique Test matériel avec le test poussé de 2 casques **Giro...** une rubrique Santé forme avec entre autre, le test d'une étonnante boisson détox Mé-Mé... et enfin, terminez votre lecture avec une interview **d'Anne** Fulleringer, canicrosseuse.

HOP HOP HOP !!! On recherche toujours des super-**héros...** volontaires pour aller sur le terrain (le vrai)... des sportifs qui vont au contact des raideurs, qui ne comptent pas leurs heures, sautent des repas, dorment peu... et vivent des moments forts avec les équipes tout au long des courses... bref, bien loin du confort de leur canapé (en référence au « webmaster canapé » dont le profil est de récupérer les infos postées par les reporters sur le terrain et d'oublier de citer leurs sources)... des passionnés qui seront récompensés par les remerciements des raideurs... les amis, la famille, les sponsors suivant la course... Et grâce aux Lives tissent un fil entre le fameux « tracking » et le GPS pas toujours actualisé, nos reporters font vivre la course de l'intérieur et sont un relais précieux d'infos complémentaires aux sites orga...

De nouveaux reporters rejoignent **l'aventure Endorphinmag.fr** alors pourquoi pas vous ? Si vous souhaitez partager vos récits ou même, si vous avez l'âme d'un reporter, n'hésitez pas à nous contacter sur contact@endorphinmag.fr, et envoyez vos récits accompagnés de vos photos en format HD...

Merci à tous les bénévoles du Mag, des « volontaires passionnés » qui nous relatent leurs vécus inside.... Et vous, cher lecteur, partagez autour de vous ce webzine 100% gratuit ! Expliquez-leur que dans un Mag fait par des raideurs, pratiquants de tous niveaux, on trouve forcément de belles aventures à raconter...

Bonne lecture et bel été !

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

L'agenda

Championnat de France FRMN / F.F.TRI. des raids
Finale du Challenge National des Raids FRMN

Nos prochains Lives nous envoient en Lozère début juillet, 2 reporters sur place suivront les Championnats de France pour EndorphinMag.fr et feront vivre au plus près des athlètes cette finale nationale, avec l'organisation de 2 WEBTV en partenariat avec Awedia et la Fédération Française de Triathlon Raids.

Live à suivre sur www.endorphinmag.fr !!

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2017

FINALE RAID LOZERE SPORT NATURE
8 et 9 JUILLET 2017

CHAMPIONNAT DE FRANCE 2018

OUTDOOR DREAM TEAM (07) 21 octobre 2017
RAID ICAM (59) 17/18 mars 2018
RAC (03) 7/8 avril 2018
ORIENT'EXPRESS (62) 14/15 avril 2018
RAID DES DENTELLES (84) 5/6 mai 2018
RAID EDHEC (06) 23 au 27 mai 2018
JURAZIMUT (39) 19/20 mai 2018
AVENTURE DAUPHINOISE (38) 8/9/10 juin 2018
RAID CHAMPAGNE LAC DU DER (52) 23/24 juin 2018

CHAMPIONNAT de FRANCE
AVENTURE ABSOLU 14 et 15 juillet 2018

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais **d'infos ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez** pas à envoyer vos communiqués (français, anglais et espagnol) à contact@endorphinmag.fr

Avec plus de 4400 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

COURSES

15 - 17 LA DORDOGNE INTÉGRALE
18 - 19 LIGÉRAID
21 - 34 RAID IN FRANCE
36- 43 RAID EDHEC
45 - 51 **RAID VENDÉE O'SCORE**
52 - 55 RAID RUSSIE (AREC)
RED FOX ADVENTURE RACE
59 - 61 ULTRABIKE
62 - 63 TRANS MERCANTOUR
64 - 65 DÉFI SPORTS & NATURE INTER-ENTREPRISES
66 - 67 **TRAIL DES BALCONS D'AZUR**
68 COURSE VERTIGO

CANICROSS

76 - 77 A LA RENCONTRE DES ATHLÈTES :
INTERVIEW ANNE FULLERINGER,
CHAMPIONNE DE CANIVTT

Interview

35 EQUIPE PLEIN OUEST « 1ER RAID IN F

72 MÉMÉ LA B
73 MALTO ELIT
74 - 75 LA KINÉ

FRANCE »

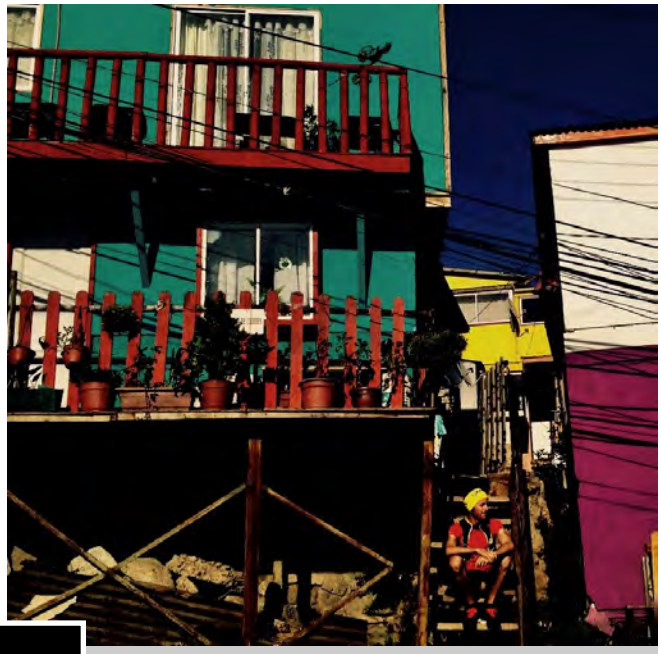
56 - 57 SEULE EQUIPE FRANÇAISE AU RED FOX ADVENTURE RACE EN RUSSIE

TEST MATERIEL

69 SOUS-VÊTEMENT SAXX KINETIC HOMME
70 - 71 CASQUES GIRO : AEON ET FATHOM

SANTE FORME

OISSON HYDRATANTE
E OVERSTIM
SIOLOGIE ET LE SPORT



6 - 14 SARAWAK ADVENTURE CHALLENGE (BORNÉO MALAISIE) - RAID DES ALIZÉS (MARTINIQUE)- « COURIR LE MONDE... DE CUZCO A USHUAIA » - EPISODE 2 (AMÉRIQUE DU SUD)

NEWS

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

Raid des Alizés Martinique 2017

DU 14 AU 19 NOVEMBRE 2017

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, kayak, 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 % 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.

LA DEVISE DES ALIZES

“On part ensemble, on finit ensemble”

« C'est tout un environnement de vie, un peu rustique, collectif, qui fait que le défi n'est pas uniquement sur les chronos mais également sur le bivouac, le soir, lors des moments passés ensemble. Le raid est une véritable aventure humaine et sportive. »

Frédéric Gallois, Directeur de Course du Raid des Alizés

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.

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

MARDI 14
Journée : Départ de Paris-Orly
Soirée : Accueil des concurrentes, dîner et nuit en bivouac

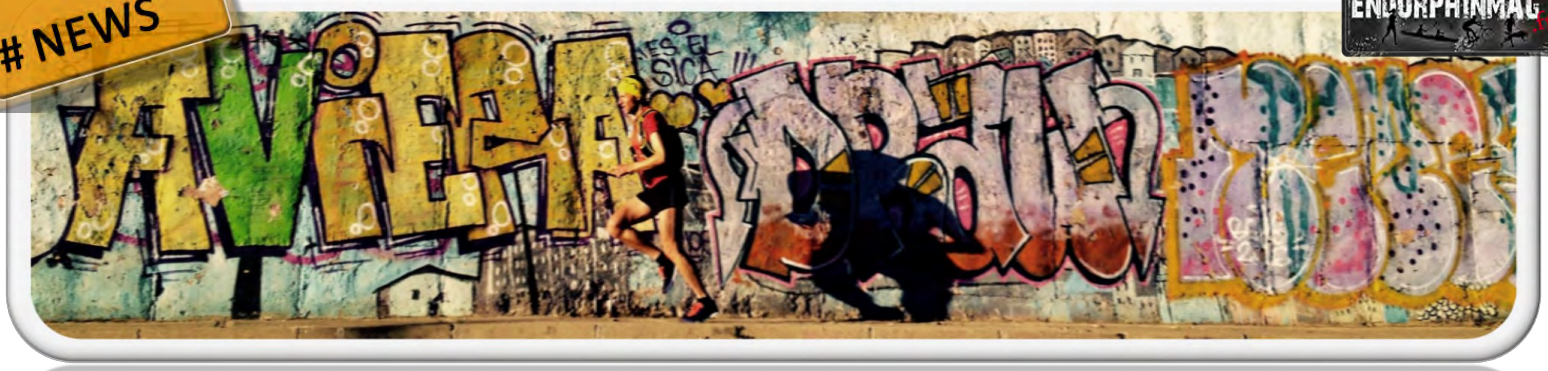
MERCREDI 15
Journée d'adaptation
Soirée : briefing, dîner et nuit en bivouac

JEUDI 16
Journée : Epreuves
Soirée : Briefing, dîner et nuit en bivouac

VENDREDI 17
Journée : Epreuves
Soirée : Briefing, dîner et nuit en bivouac

SAMEDI 18
Journée : Epreuves finales
Soirée : Soirée blanche de remise des prix et nuit en hôtel

DIMANCHE 19
Journée : Détente à l'hôtel
Soirée : Retour vers Paris-Orly



Courir le monde... De Cuzco à Ushuaia.

Ou

Les errances solitaires d'un Trailer en Amérique Latine

Épisode 2

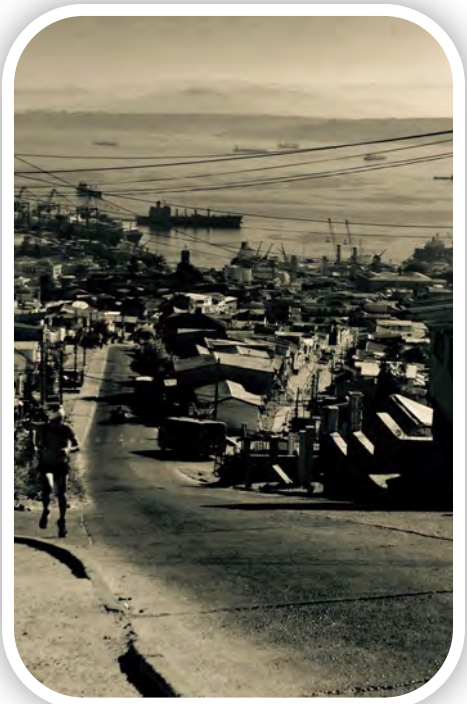
Valparaiso : Relier les 45 collines de la Vieille Dame. Entre légendes et réalités Technicolor...

Abécédaire du Voyageur : AAA. ou « Apprendre À dire Au Revoir »

Un dernier regard au Cerro Pachatusan et ses 4700 m. Un ultime et délicieux haut-le-cœur, lorsque le vent d'est balaye, et jette d'un coup en l'air le zingue et ses ailes OCB. Sensation de fête foraine, genoux et tripes vers le menton. Par-dessous déjà, Cuzco s'en va en retenant ses ocres. Les cimes explosent et leurs sentiers clignotent, le tapis vert tendre s'enfuit dans tous les sens, mais c'est un peu trop tard.

Il fallait trouver un moyen. Après 10 mois de vie commune et plusieurs rendez-vous imprévus en sus, comment s'exfiltrer de la ruche ? Se désincarcérer de ce couple péruvien : urbanité étouffante et infinitude de l'espace ? Réponse logique et évidence du corps : le désert. Pas trop bas, et pas trop plat si possible ; allons-y progressivement dans la cure. Ce sera Atacama, dans quelques semaines. San Pedro, ses 2400 m et ses volcans de 6000. Déjà mes plans sont tirés, et mes demi-sommeils y vagabondent. Poussière dorée saupoudrée à mon chevet, silence aride de la chambre.

Mais comment partir sans dire adieu, et se désintoxiquer en douceur d'une addictive altitude ? Et puis, comment quitter en préservant : petites et Grandes histoires vécues ici, joies et déboires, émerveillements et doutes. Quelle transition entre Cuzco et le plus haut désert du monde ? En décidant de plonger encore plus profond dans la ville et le mythe. En prenant de la hauteur pour un tout dernier surplomb, en allant se laver au Pacifique. En quittant le pays. Premiers pas sur la terre chilienne : le sas, ce sera Valparaiso.



Du Nombril des Andes à la Petite San Francisco

Parce que l'on ne s'extirpe pas si facilement du cinémascope cusquénien, Valparaiso vient d'elle-même frapper à la porte. Parce qu'une destination fait de l'œil à une autre. Parce qu'au-delà des cohérences et des projets, des questions et obsessions de vilain curieux du Monde, des non-réponses qui bourgeonnent chaque fois davantage, le voyage au long cours décide par lui-même de sa direction. Doux demi-mystère qui mériterait plusieurs ouvrages d'introspection... Parce que l'on ne divorce pas aisément d'un relief tout en creux et bosses, Valparaiso se propose d'y aider. Mais surtout : Valparaiso, quoi ! La décision ? Partir courir les collines d'un Trail, mais en s'engouffrant dans la légende urbaine. Oui, ce sera cela.

Dont acte. Action : l'aube d'un port embrumé milieu XIXè siècle, mal famé et dont on murmure le nom aux quatre coins du globe, industrieux et envoûtant, pour tout coureur au pied marin contrarié. Il exporte son cuivre, ses taulards en quête de virginité dans l'oubli de la 1ère mer qui se présente, et quelque bourgeois qui cuve, pisse son rhum, et pleure la lettre d'embarquement qu'il signait hier soir sur les seins de son entraineuse. Bas-fonds, Hemingway et Cendrars, bars enfumés et filles de joie, négoce et docks qui bouffent du cariste par centaine, caliers qui vous boufferaient rien qu'en vous souriant d'un chicot, et cette lumière aveuglante qui stroboscope sur 1000 toits et façades multicolores: Bienvenido a Valparaiso ! « Valpo » Arlequin, qui ravalerait Lisbonne et ses couleurs au rang de Pripiat d'Ukraine.

Valpo, c'est la perle du Pacifique chilien, et son Patrimoine de l'Unesco côté embruns: 1er port national devenu rapidement légende et chanson à matelot, collector d'Annie Nobel ou rengaine de Dominique A, 2è ville du pays. On extermine fissa les indiens Picunche qui miraient d'un peu trop près les jonques des blanches armées, c'est vendu pour Valdivia le fondateur en 1544, et durant 3 siècles on exporte les trésors des cités d'or : un port mondial est né. Adios à l'Espagne en 1810, l'océan se monétise et les docks se mécanisent, alors explose une évidente supériorité : il n'y a qu'un passage entre Atlantique et Pacifique, boom des Amériques et vieille Europe, et cette passe, c'est le Détroit de Magellan. Une plaque tournante est baptisée : Valparaiso, embarcadère et terminus mondial. Du cuivre au guano, de l'huile de baleine à la pharmacopée illicite, tout ira ou viendra de Valpo ; délinquance et coups tordus inclus. On maudit encore celui qui un jour de 1914, eut le funeste génie d'ouvrir le Canal de Panama, début de la fin.

Courir dans Valpo, c'est brasser dans une mer de Street Art, un tag omniprésent et à des lieues du graffiti de pissotière : la fresque et la mosaïque jouxtent l'affiche sauvage et le slogan, et finissent par copuler jusqu'autour des réverbères. Murs et sols, verticales et perspectives, sont offerts à toutes les bombes et vous gobent littéralement. Et dire que cette ville qui éructe en rebelle éternelle, montre le dentier doré de son sourire revanchard, et qui s'en fout joyeusement au son d'un folklo-hiphop, c'est une Lady survivante de la révolution industrielle ! Une mamie respectable à jupon triple, et qui a passé par une gloire Moulin-Rouge, autant que par un déclin milieu XXe.

Vous passiez par ici, curieux ? Gentlemen, vous goutez la bohème un peu canaille mais tout à fait digne du coin ? Amateur de l'architecture bariolée, rococo ou protestante, léguée par les vagues de pionniers d'Europe ? Ou plutôt badaud vicelard qui n'y touche pas, mais une fois maman camomillée, s'empresse d'aller prospecter la débauche ? Valparaiso, tu offres tout cela, mais bien plus encore.

Les dentelles de Valpo : 45 collines, 53 km, +2000 m.

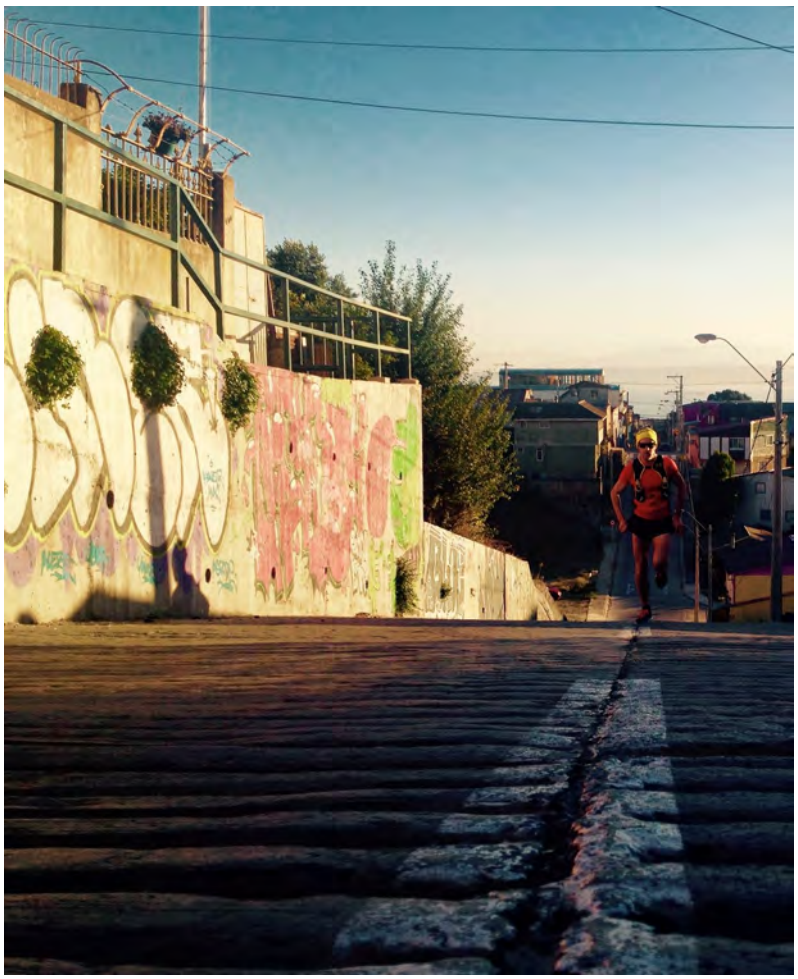
Oui bien davantage : par les dentelles de ton relief. Car de ce bord de mer brumeux ou de ces coupe-gorges qui poissent la poiscaille, s'élèvent les 45 collines qui forment Valpo. 45 Cerros, pas un de moins, 45 monticules polychromes. Au choix : un kaléidoscope de funiculaires classés, ou des milliers de volées de marches que mosaïques et graff envahissent. Un 1er flirt sur les montagnes russes qui surplombent et délimitent la ville, entre urbanité et forêt, puis passé ce long tour d'honneur, une plongée vers la torpeur du centre, pour s'en extraire et inspirer sur un nouveau Cerro. Pendant plus de 5 heures, une tranquillité bénie. Apparemment, on ne serait pas encore passé le mot de cet itinéraire ? Tant mieux.

Alors, on guettera la réponse à ce voyage. Oui Valpo, rien qu'entre nous : es-tu plus « in » que jamais, avec tes B&B chics entrelardés de cloaques Rock&Roll, et tes festivals rap-et-tango ? Ou désormais jures-tu franchement, telle ma grand-mère en perfecto ? Ou serais-tu en fait bien plus futée, menant la danse et la revue du 3^{è} millénaire à coup de ravalement visionnaire ? Valpo, séduis-tu toujours, en repeignant criard ton passé sulfureux, en peinturlurant ta jeunesse délicieusement houleuse, aux couleurs de « l'Urban Trail » ? Après toutes ces années, comment fais-tu pour demeurer autant inspiratrice, et importer jusque sur tes vallons de cuisses, un Coureur-Globetrotter qui te lorgne comme un bout de chair ? Et si pour lever l'un de tes frous-frous, histoire de voir d'où viennent et repartent tes varices de funiculaires, il ne valait pas mieux être le premier à te parcourir dans tous les sens, monter-descendre-immiscer de 45 manières ?

Pari tenu. Je jette l'ancre, et pars te cerner de bas en haut en bas, sur ces 53 km de foulées baladeuses, et nous verrons bien : si en taulière d'hôtel smart, tu t'es définitivement assagie, ou si tu es toujours partante.

On raconte que le tempérament des Portenos est bien trempé, et qu'en chaque colline vit une communauté solidaire et fière de son Cerro. Mais il est encore tôt ce matin, et sans vexer quiconque, je peux égrener à haute voix l'annuaire des collines : Cerro Playa Ancha, Artillera, Santo Domingo, Torro, Cordillera, San Agustin, Chaparo, Las Perdices... Poésie encore plus parlante à la Molière : Prison, Moniales, Plaisirs, Potiers, Panthéon, Laitiers, Renardes, Espoir, Eau Potable, Belle Vue... Dans le nom de la bosse, l'ambiance ou l'anecdote déjà imprimée, et un subliminal de Valparaiso l'historique, qui glisse sur la rétine.

Le programme est alléchant. Altitude, 10m. Sommet, 430 m. C'est tout ? Pas vraiment : montée, descente, de mirador en mirador plus d'une trentaine de fois. Tout commencera au pied de la butte de Playa Ancha, pour remonter une boucle antihoraire plein sud, en forme de sourire édenté, avant de dévaler en plein centre-ville.
Mais aujourd'hui on est sage, on est respectueux : c'est donc par le panneau « VALPARAISO » que débute le run. Et donc, par l'annonce toujours croquignole des jumelages.



Première révérence : Valparaiso et ses frangines improbables.

Ah les jumelages ! Chacun ses névroses : je demeure fasciné par les images et sens qui surgissent au son de ces parrainages worldwide. On pourrait aisément rédiger un pensum sur le sujet. On connaissait les patronages, déjà en eux-mêmes un court métrage à costume qui occuperait des heures : Saint-Chose-lès-Saint-Truc, Sainte-Machine. On y chopait déjà un tournis nauséeux, une indigestion d'atlas routier sous un coulis pastel d'icône en plâtre. Beuark, mais passionnant, tant déjà, couleurs et historiettes commençaient à se marier. « *Vous étudierez les origines paléochrétiennes des patronages dans les communes de 350 à 1200 âmes du Comtat Venaissin, entre 1792 et 1814* ». Mais les jumelages : encore plus fascinants en inventant leur univers de paires, de quintets, de trop.

C'est la cour des Miracles. Le Freak Show de la géopolitique communale. Surprises et monstres de la génétique du cousinage. Splendeur et décadence des unions par correspondances, féeries et aberrations des mariages de raison. Chefs d'œuvre ou furoncles de l'internationalisation municipale. Ça fit ou ça fait pschitt. On n'envoie plus des missiles ou des émissaires, on jette un grappin estampillé « cherche jumelage » vers un antipode de cartographe, puis l'on tire d'un coup sec pour ferrer ce qui se pointe. Et toujours, sous la banderole cohérente d'un bout d'Histoire partagée entre cités, d'anecdote d'une guerre ou d'une bagarre passée. Le jumelage se fait aussi parfois par pur et simple intérêt : besoin d'une ou deux mentions exotiques à l'entrée de la ville, il faut bien s'entraider, et l'on a sûrement tout à y gagner.

Autant il est des métropoles unies par-delà les océans ou les pôles, dont on saisit sur le champ l'évidence de l'idylle ; autant il est des juxtapositions qui au mieux, invitent au sourcil levé – au pire, au rire gras et incrédule. Mais dans tous les cas, l'évocation qui naît m'est pure poésie. Invitation à tout, au rire ou à la rêverie, à la critique ou au doute. D'ailleurs, ne serait-ce pas cela, la vocation vraie des jumelages, leur secret : faire parler le visiteur ?

Valpo n'échappe en rien à la règle, mieux : elle en est une élève toute appliquée. Voyons plutôt : Oviedo – Long Beach – Shanghai – Bat Yam – Pusan – Odessa...etc. 14 frangines. En effet, l'esprit se met vite à vagabonder à la recherche d'un indice de cohérence, ou à l'affut des visions naissantes. Nul besoin pour la municipalité d'incruster 3 lignes d'explication sur les panneaux VALPARAISO : le touriste un tant soit peu rêveur travaille tout seul. VALPO-OVIEDO : latines, ensoleillées et colorées, d'accord. VALPO-ODESSA : marines et métalliques, mécaniques et pourries, marchandes et violentes, nostalgiques ou soviétiques dans l'âme, vomissant ou engloutissant leur saoul de migrants. VALPO-NOVOROSSIISK : encore un drôle de goût ferrugineux dans la bouche, de populeux ou d'énergie première que celle du boulot à la dur, et de sa vocation à croûter. VALPO-SHANGHAI : pagodes ou porte-containers, 1er ou Xè port de leur pays natal, sillage d'une gloire passée à suivre tant bien que mal au XXIè siècle, mais on tient bon. VALPO-BAT YAM, Israël ? La panne, désolé.

Les jumelages, ou une thèse en puissance sur l'Exotisme : bien loin de ses débuts au XVIIIe siècle, de Byron en Grèce ou du Divan de Goethe, en 2017 on ne navigue plus dans l'émoi romantique. Mais dans le géopolitique, le travail et la guerre. Comme si ces associations entre pays souhaitaient remémorer tout en l'atténuant sous le gentil et l'amical, ou la passer carrément sous silence, la violence de l'Histoire. Tout semble beau, possible, et neutre, dans ces mariages. Qu'on nous montre des parrainages nés dans la douleur partagée et pour la transcender, ou alors un peu de franchise et de vérité, au moins économique. Au final, les jumelages de Valparaiso paraissent à son image : polychromes, évocateurs, bigarrés, multiples, bizarres ou beaux, c'est selon. Magie de ces associations, qui permettent d'ensoleiller Maubeuge avec Ibiza, ou d'associer Sceaux – Sissones ou Pers – Palaiseau.

Horizons, perspectives et bords-cadres

Apprivoiser. Commencer par prendre de la hauteur sur la ville, pour en cerner les contours et les teintes.
Plein sud, succession des baies, courbe fuyante du littoral, et la tentation de pousser tranquillement à 80 km vers la Isla Negra, ses rochers à la Tintin et son fantôme de Neruda. Car ici à Valparaiso, on se rend compte à quel point la figure de commandeur du poète explose de présence, encore plus qu'à Santiago. Sans prononcer son nom, même si l'on ne comprend goutte à son œuvre, c'est l'un des mystères du Chili urbanisé et historique (moins perceptible dans les zones plus touristiques telles que les 2 extrémités du pays, Atacama et Patagonie. On n'y parle moins du grand Pablo). Héros national si ce n'est mondial, mythe aussi puissant que son ego. Poète, LE poète aussi gonflé d'orgueil qu'un Chateaubriand latin, père scandaleux et amant célèbre. Étrange chose que le charisme, le Prix Nobel, ou la mort sous le règne d'un dictateur : ça confère aux exploits d'un homme parfois détestable – même si personne n'en conteste le courage, l'œuvre et la dignité politiques – le complément d'inatteignable ou d'indéfinissable indispensable pour fabriquer une « légende ».

Point de vue à 180° sur l'océan, et confirmation immédiate : il n'y a qu'une issue à ma trace, grimper ! Je m'y plie. Alors, montée sudiste vers les Cerro Santo Domingo, Chaparo, Las Perdices... Démarrage dans l'pentu asphalté, pour aller pendu-ler de haut en bas sur les collines qui forment la ligne de crête la plus élevée, et la frontière entre la cité et sa bordure végétale provençale. Autant dire arpenter les quartiers les moins favorisés : Valpo s'étant construite au gré des vagues de migrants, en repoussant sans cesse les moins fortunés vers un Cerro plus lointain.

Ainsi, chacun s'est nommé au fil du temps, et de la population, du métier ou d'une église qui fleurissaient sur la colline. Ce sont donc des immeubles à la HLM d'un OPAC bressan, qui bordent l'avenue montante, route du quotidien et des petits matins de boulot. Défraichis, voire laids, c'est le fonctionnel et pas le poétique ou l'exalté, qui prédomine ici. Mais les graffs déjà m'éclaboussent, au moment où le soleil dépasse une dernière barre, et vient barbouiller de lumière les lettres auxquelles je ne comprends rien. De toute façon, elles s'en moquent : c'est moi la mouche sur le collant du mur, et que ce gigantesque FUCK gobe tout entier.

Est et sud, tandis que l'on garde équilibre sur la crête et que commencent à défiler les Chaparo, Montedonico ou Yungay, un maquis ocre et poussiéreux s'étend à portée de foulée, et dans une étrange fraternité méditerranéenne, exhibe encore les stigmates du gigantesque incendie de 2014 ; tout cicatrise lentement. Massif des Maures ou Garde-Freinet Pacifiques.

Permission de mirer de l'autre côté pour se situer ou se rassurer les jambes, vers l'ouest et mon chemin du retour : ici, s'étendent bien l'océan, la montagne de containers, puis El Plano qui conclut le front de mer et pave le bas de la ville. Mais on distingue déjà le vieux centre historique grouillant, ses caténaires de trams (les plus anciens d'Amérique latine – 1952), et bien vite les 1ères montées raides comme des saillies : fusant littéralement vers quelques flèches d'églises signalant leur Cerro respectif. Déjà en bas, on aperçoit un feston, une acanthe de pierre mauve ou le fronton bleu d'un armateur anglais de 1865, désirant faire mieux briller sa colline que les autres. Puis ces feux de Bengale allumés au bord de l'eau grimpent pour rejoindre les sommets par 100 raidillons, comme autant de mèches bitumées vers les crêtes.

Arrivées là-haut, tout m'explose à la face tandis qu'un trolley chevrotant et besogneux réussit à gravir ses 40% de pente : comme un millier d'escarbilles qui s'embrasent en retombant, c'est un horizon de toits, tôles et façades multicolores qui se forme à mes pieds. Constellation liquide et électrique, mosaïquée de mauve, rose, canari, pomme ou pop, azur, indigo, friandise, tantôt Disneyland, guimauve. On aimerait pouvoir toucher, tâter de la confiserie urbaine.

Ce paysage qui se marre d'exubérance, qui fait semblant d'être riche et crâne de nonchalance, ou se vante d'anarchie snob et de négligé frenchy, c'est mon flanc gauche pendant presque 4h et 40 km. Mais plus que tout, c'est elle, vue d'en haut et aperçue de loin, matée comme une créature trop fartée ou trop souriante, dans les flonflons d'un bal de 14 juillet. A-t-elle grossi au fil du temps, en englobant ses enfants de quartiers pauvres, et les nichant sur des Cerros plus calmes ? Ou a-t-elle expulsé ses rejetons insuffisamment friqués pour être drôle assez, sur ses surplombs de crêtes ? Valpo salue bien bas et se moque de mes doutes de touriste. Plus que jamais, c'est vue d'ici, que la vieille canaille respectable agite ses frou-frous bariolés : les collines colorées et leurs tentations, comme des fanions pour marin en manque, ou pour trotteur imaginatif qui hésite encore.

La Torre, Las Canas, Ramaditas, O'Higgins, Rocuant, Rodelillo...Le Nord de la boucle n'est encore qu'une ligne de fuite, et je m'impatiente sévère du moment où il faudra virer bâbord pour attaquer la descente vers le centre. Une invite au torticolis à coup d'œillades à main gauche, vers ce cœur de ville et ses lampions. L'activité prend tranquillement ses marques matinales dans les rues que l'on connecte, tantôt traboule vide, tantôt remontada peinturlurée et large comme un coureur. Mais depuis l'heure du départ, régulièrement entre 2 ruelles s'invite un sentier de faubourg, qui traverse un champ de terre, ou retombe dans l'un des rios secs qui fendent la ville. On poursuit parce que l'on a hâte d'atteindre la clôture de la baie, saluer les Cerro Los Placeres (« Les Plaisirs ») et Esperanza – tout un programme, et pénétrer plus bas dans le magasin de jouets. Le centre.

Bâbord toute : Plongée vers El Plano...et le cœur de la ville

Mais à peine j'y songe, que m'y voici : une lente dégringolade, la 1ère véritable depuis ce matin, et sans doute la plus prometteuse. Las Delicias, Molino, Recreo, Rodriguez jusqu'à Baron puis Lecheros ; chute de la vraie pauvreté du haut, vers une douteuse exubérance du bas, pour atterrir sur le très plat, El Plano. « Le Plat », ses vendeurs de sopapilla et de tout, depuis le lot de papier toilette chu du cul du camion, au marchand de kilos (NDLR : loueur de pèse-personne). Vive ce commerce de niche, qui anime l'Amérique latine ! El Plano, sa gare routière et sa sortie monumentale sur une URSS de 1950 : l'énorme et bizarre Congreso Nacional stalinien, avec son béton basse qualité, ses proportions non maitrisées, et son nombre d'or parfaitement renié. Ici, il prend cher, ce grec matheux de Pythagore. À chaque retour à Valparaiso, ces effluves de Soviet Suprem West Coast frappent le quidam et détonnent sérieux. Et puis Valparaiso, rien à faire, cela sonne nettement plus Henri Salvador que Bolchoï ; la rime russe tombe à plat. Quand subitement, la cohérence se faufile en moi et tout s'éclaire, comme lorsque l'on retrouvera docks et containers rouillés dans quelques dizaines de kilomètres : l'évidence du jumelage ! Odessa, Novorssiisk.

Atterri, déjà je pense à fuir du plat pour filer vers le Cerro la Merced, et ses acolytes centraux et gavés de légende. Mais une drôle de boule au ventre est apparue depuis quelques minutes, à la vue de l'édifice jaunâtre, énorme et vacillant... Parce qu'El Plano, c'est aussi cela, son marché central : Mercado El Cardonal. Non seulement ça grouille, mais ça grouille déjà depuis 300 m alentour. Fruits-légumes-feuillage-fourrage, voiture quasi prohibée, ça rue et ça obstrue. Au centre du second plan, s'élève le bardage décrépi du mall à triple étage, cube à entrées multiples et tout à fait déboussolant, comme la plupart des marchés Sud-Américains. Une fois à l'intérieur, plus de magnétisme. On le traverse, on y colimaçonne, on y remonte et l'on évite les saillies des rabatteurs qui jaillissent de partout comme des polichinelles. Lucifers pour celui qui crève de faim, Satan pour celle qui aime prendre son temps, inconcevable pour l'autre qui ne fait que visiter.

Si l'on se précipite pour en sortir, c'est un coup double qui nous cueille : uppercut d'un soleil que l'on avait oublié, crochet droit en aspirant un air tiède sorti d'un Malecon cubain ; sans parler de la foule. Mais quelle idée d'avoir voulu intégrer le bâtiment à mon itinéraire ? Bas-fonds, coupe-gorges et bouges de romans, on se prend alors pour un aventurier froussard qui vient de faire connaissance avec un peu de ces visages littéraires de Valpo. Alors on met les voiles.

#NEWS

Cap au centre : Deep Granny

Azimut plein cœur de la cité vers de nouvelles bosses, direction la vieille ville qui se gausse en continuant de m'achalander. Quitter sur le champ El Plano, car la ruche en plein soleil me donnerait une fièvre de dysentérique. Et puis, tout cela commence à sembler atrocement plat, même la mer ici n'est pas accessible à pied. Non, c'est bien vers l'intérieur et ses autres Cerros que se joue la suite de la boucle, et que je piste visages ou vérités de Valparaiso. Jusqu'à présent, j'en scrutais discrètement les coulisses depuis le haut. Désormais, c'est une remontée vers les collines de Merced puis El Litre, Monjas et Mariposas. Je reste attentif, mais j'avoue trépigner à la perspective de la demi-douzaine des Cerros les plus mythiques, dans moins de 6 km.

Puis plus un doute, le cœur de ville apparait et son menu éclate aux yeux. À partir de maintenant, ce sera un long retour vers l'est, ponctué d'ascensions et redescentes sur chacun des monticules intérieurs. Mais quel programme de fête. Sur une dizaine de km et quelques centaines de marches, ce sera montagnes russes aussi raides que courtes, art de rue, escaliers, passages dissimulés, corridors et dédales, pas mal de touristes déjà éveillés, contrescarpes taguées. Taudis tatoués, ruines squattées, squats bigarrés, luxe et volupté. Jusqu'aux docks et à mon terminus, un insecte qui galope sur des bourrelets urbains.

Quant aux couleurs, qu'en dire, tant les toits et les façades de couleur avalent la ville - un moment, on se demande même si l'on ne patauge pas dans un nuancier. Même l'alphabet rogne les murs pour y forniquer en polychromies, même le pochoir attrape son morceau de bitume ; si bien que peu à peu, il me semble courir dans un univers de signes. Jusqu'au Cerro Bellavista, je reste ingurgité par des fissures ou des échelles, des très hauts ou des très bas.

Hormis l'œil sans cesse attiré, le corps est à la peine à coup de dénivelé et de demi-tours. La lumière fouette et le pavé résonne dans l'échine. C'est dur, mais on le tait. Je sue et les tags me sautent dessus. Coureur parmi les couleurs : un point coloré mobile. Maintenant que j'ai le pied dedans, c'est comme si Valpo s'amusait à me secouer, en se trémoussant collante et frivole. 300 marches faïencées qui me rappellent à ma condition de coureur, une croupe d'asphalte puis c'est un second précipice en 200 m de moins. Ça se poursuit, en pénétrant par un passage (secret si l'on en croit son vide sidéral), et ça ne cesse de recommencer vers le Cerro Panteon. Une punaise sur le bosselé d'une cuisse énorme et flétrie par le temps. Et puis comme une échappatoire, on s'engouffre dans ce qui semble être un raccourci privé.

Ici, le végétal dégueule de quelque terrasse, ambiance de sieste poisseuse mais il n'est qu'11h. Ça devrait s'affairer un peu plus, non ? Non, je cours dans un silence nocturne. Là, le résidentiel digne l'emporte encore d'un cheveu sur le graffiti, plus pour longtemps : ça fissure, le hiphop pousse derrière les bow-windows, le ska se faufile et la fumée s'exfiltre ; la sourdine bourgeoise ne tient plus qu'à un cheveu blanc. Tio Victor ou Papi Hernan sous-louent leur 3 pièces de 1840 à quelque jeune Porteno ou vague neveu. Mais les plants de cannabis ont déjà envahi les balcons, les tags de débutants fleurissent les portes palières, et les magnolias de mamie sont morts et en sachet. Ils embaument un tiroir de slips. Marijuana, pisse de chien et ciment tiède : fragrance du coin.

Mais j'inspire en aspirant de l'histoire, et en traversant désormais les quartiers les plus célèbres de la ville, je tripote le chapelet des Cerros touristiques. Oui, aux formes, Valparaiso ajoute maintenant le parfum de légende, l'odeur de l'anecdote, ou les ambiances les plus saisissantes. Le fantasme total, nous y sommes. Cerro La Loma, Carcel, Miraflores et Alegre.

Flashs d'une vie colorée, parfums de scandale

Alors, échantillon de diaporama : La plus noble demeure est peinte à profusion, le haut standing a été décoré à la bombe, et même le menu des cevicherias est un dessin d'enfant, ou de taulard. L'œil frappe à une porte, puis à sa voisine : 112 - bardage chic et chocolat estampillés bar à vins. 113 - grosses fleurs vertes qui claquent « gluten free ». 114 – taudis revanchard ripoliné fuchsia. D'un coup, un mur braille «RESPECT DES LESBIENNES ». Noir, rouge et bleu à la Dubuffet. On poursuit, les jambes vont mieux. 70 cm d'acajou qui s'ouvrent sur une mamie permanentée. Recto : culs de bouteilles en lorgnons et blouse des 3 Suisses chiliens, sur un lino pourpre et amianté qui termine de sécher dans le courant d'air. On s'y arrête pour observer, elle y retourne indifférente, c'est-à-dire myope et sourde. Mais au verso, son polo noir : « Never Mind The Bollocks, SEX PISTOLS, 1978 ». On est ou l'on n'est pas, punk.

Cordillera, Santo Domingo. Avant de me faire happer par le dernier virage, et sa retombée finale vers l'Avenue Errazuriz, un ultime bastion azur me stoppe. Inutile de questionner le code couleur : bleu grec, donc une pescaderia. 12h. Au milieu de cette façade monochrome, une seule mention « PESCADO », et un seul jour de 10 cm sur une cuisine jaunie, comme un poteau doré. Portes fermées, vitres noires, rien qu'un grincement. Puis la lumière s'élargit comme les vantaux d'un ascenseur. Un bras blanc et mou en surgit, puis retombe aussi mollement. Alors péniblement, s'en extirpe en râlant le reste d'une grosse femme. Très grosse, très brune et presque animée. Même un tripier de Rungis ne donnerait pas un sou pour son tablier de meurtrière : constellation sanguine alvéolée de poulpe, et écaillé de brillants. Action Painting d'hémoglobine abyssale. Rouge propulsé, blanc délavé : le bleu grec de la devanture est violé.

Dans sa main droite un couteau blanc, dans la gauche un tableau noir. On ralentit le pas mais sans trop s'arrêter, la lippe un peu tombante et hébétée. Mais le visage se retourne subitement, et une double cataracte nous fixe et nous regarde passer. Un jour, il y a eu du bleu aussi derrière ce regard. On passe chemin, mais avant de se laisser attraper par l'angle de la rue, on l'aperçoit : moitié de sourire, côté droit de sa grosse bouche. Le même côté que le couteau.

Je m'apprête à descendre, mais sans le chercher, j'en déniche un : claque. Une maison de passe au milieu d'un beau quartier quaker, son église de bois peint et ses rideaux protestants qui n'ont rien à cacher - cad inexistants, et ses prêcheurs que l'on s'attend à voir surgir sous chapeau noir. Je bascule sur un sex-shop caché derrière une boutique d'icônes, splendide cohabitation d'avenir. Alors face à ma consternation, éclate brusquement un long éclat de rire, qui rebondit de murs en contre-marches, en s'enfuyant dans un bruit de déambulateur : Valparaiso hors d'âge, se marre de moi en se carapatant. Un peu déboussolé, je manque de glisser sur le parquet pont de bateau d'une parillada de luxe, autrement dit obscure-fermée-chère. Même les 2 cimetières de la ville sont érigés en monuments à « ne surtout pas rater si vous passez par-là », les Cementerios du Cerro Panteon. Valpo, tu pourrais quand même t'y faire pieuse un peu, mais ta roublardise ou ta jouvence sont même parvenues à retourner les lieux de mort en lieux de curieux. Alors mieux vaut m'enfuir vers les Cerro Cordillera et Santo Domingo, à peine plus recueillis.

Fuir… mais pas tout de suite

Enfin, la course s'apprête à finir, et passe par le retour au plat. Suffisamment secoué autant qu'époustouflé. Au fil des escaliers cassants, les doléances du Syndicat des Pêcheurs éclatent en affiches, tandis que 3 allemandes s'élèvent à contre-sens dans un silence d'ascenseur. Instant suspendu : un coureur et ses fuchsias qui claquent sur la porcelaine mauve (retour), 3 regards vides qui montent et matent (aller) ; silence huilé d'une machinerie sur coussin de gras. C'en est presque fini des côtes, arrivé Plaza Echaurren, je récupère en courant vers les docks. Ici, on est pragmatiques et efficaces, on vit de peu et la romance se vit plus haut, sur les Cerros. Redescendu de mes cimes et émois, je patiente en trottant. J'attends que l'on m'interpelle : « On poireaute depuis 6h. Grouille, on démouille dans 20 minutes, quai 32. Lena, pavillon russe ». Au coin de la cevicheria verte, je redoute de trébucher sur un Achab ou un Long John Silver, et de frôler l'esclandre.

Pourtant ici, et après la corolle de monticules effeuillée toute la matinée, on se sentirait revenus plus bas que terre, ancrés à la glaise. Aucun effluve de voyage au long cours, d'île lointaine ou de forfanterie caribéenne. Pas envie de lever l'ancre, ou alors la trouille. Pas de désir d'embarcadère ou de coke en stock. Étrange ambiance et paradoxe souvent constaté, dans les quartiers qui bordent les capitaineries : comme sur le point de partir, mais comme « préoccupé par », motif à rester encore un peu.

Comme un prétexte à une dernière saoulerie pour la route de demain. Les avenues Errazuriz, Blanco et Cochrane, maintiennent à bout de bras un couloir de sécurité entre mer et ville, étayent une bande de béton qui n'est que début et fin, une transition entre terre et eau.

L'avenue Cochrane me jette jusqu'aux dernières marches vers le Cerro Artilleria, en me trempant les pieds dans la viscère de poisson, et des ruelles poisseuses et écaillées. Même les pavés me fixent de 1000 yeux de maquereaux éblouis par le soleil de 13h, et comme un tonneau, je roule de ruines en échoppes d'acheteurs de métaux, qui fixent l'azur depuis leur trou à rat. En guise de conclusion, et comme digestif à ce cocktail sucré-iodé : un dernier aplat et un retour au calme, vers mon nid de Playa Ancha.

Dernier arrêt, dernière œillade par-dessus l'épaule, vers les vagues de tôles polychromes, et la ville vivante que je viens de contourner, délimiter, pénétrer. Mais l'ai-je définie… De loin, Valparaiso bringue paisiblement, pense à sa prochaine sauterie culturelle, et paraît indéboulonnable de futilité sérieuse. Une réponse comme une évidence : Valpo, tu n'es qu'une invitation à y revenir seul, et à y sauter le pas.

S'encanailler pour de bon, ou s'arracher coûte que coûte ?...

Comment cerner Valpo et ses 1000 visages, autrement que la parcourant, et au rythme du corps ? Passer la main et s'infiltrer entre ses formes, c'est pénétrer un peu de ses identités jamais figées. De Cerro en Cerro, commencer à comprendre comment la Vénérable Canaille s'est toujours drapée de respectabilité, de force, et de folie. Au-delà de l'évocation poétique, courir Valpo, c'est s'extraire un temps suffisant de la temporalité des funiculaires et des groupes. À un parfum de décadence ou d'ivresse, on peut tenter d'y importer des cadences de coureur à pied…

Au final, il en est probablement de cette ville comme de tous les flirts. Qu'il est grisant d'y revenir avec la frime du second rendez-vous, et l'assurance de la deuxième fois. D'aller cette fois droit au but, et de s'attarder davantage. Histoire de vérifier si ça n'était que pour le folklore, qu'hier au soir le patron nous a lâché « Il reste une demi cabine pour toi sur un tanker pour Singapour. Suffit juste de donner la main de temps en temps, d'aimer le poisson et l'humour yougoslave ». Tout un programme. Mais la transition est faite, et un certain désert appelle désormais. Alors on tourne les talons…

Julien Gilleron
(Contact : juliengilleron@yahoo.fr)

ENDORPHIN

#NEWS

SARAWAK ADVENTURE CHALLENGE - 14 octobre 2017
The LOST MINES

Fin inscription : le 13 sept 2017
Lieu : Fairy Cave, Bau, Kuching, Sarawak, Malaysie
(à 43 km de Kuching, 60 minutes de trajet)

Email: info@sarawakchallenge.com

Plus d'infos sur : http://sarawakchallenge.com/

Page facebook (@sarawakchallenge)

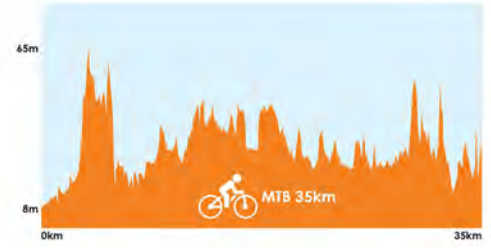
Le Sarawak Adventure Challenge 2017 est une course d'aventure multi-sports d'une journée présentant quelques-unes des belles forêts tropicales, des rivières et des grottes de l'ouest de Bornéo.

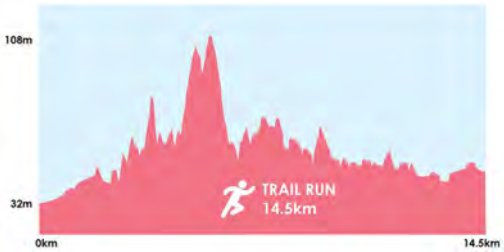
1 jour = 3 disciplines = 55 km :

⇒ Trail Running 15+ km,

⇒ Mountain Biking 40+ km,

⇒ Cave Run





draco ACTION SPORTS

Ministry of Tourism, Art, Culture, Youth & Sports Sarawak

https://sarawaktourism.com/event/sarawak-adventure-challenge/

A voir absolument :

https://youtu.be/wf9QqaCoab0

Un peu d'histoire autour de cette course.
L'épreuve se déroule dans les alentours de la région de Bau connue pour ses mines d'or et de mercure. Les bassins et le lac Bleu par lesquels les coureurs passeront sont les vestiges de cette industrie.
Le parcours de Mountain bike empruntera une partie de l'ancienne voie ferroviaire utilisée pour le transport des minerais.
Le parcours de trail vous fera découvrir les grottes de l'une des deux réserves nationales.
Cette course a donc tous les atouts pour séduire les fans d'efforts dans une nature à couper le souffle.

La Dordogne intégrale

Intégrale

Juin 2017

Epreuve légendaire de 130 km, se courant avec toute embarcation propulsée avec une rame, la Dordogne Intégrale rentre cette année dans la légende des course de stand up paddle avec 100 planches sur la ligne de départ. Le statut de cette course en fait un nouvel « incontournable » pour les amoureux du SUP, des beaux paysages **et de l'effort longue distance.** La Dordogne Intégrale, dans le cercle très fermé des ultra distances **en SUP, a réussi à s'imposer** dans le calendrier stand up paddle, **forte d'une belle organisation, me**née par Philippe Marchegay.

Cette année, la Dordogne Intégrale rejoint le challenge SMS (SUP Marathon Series) qui rassemble 3 épreuves longues distances, dont le SPAIN 24, épreuve de 24H sur la côte atlantique vers Santander et le SUP 11 City Tour aux Pays-Bas, course ultra de 220 km non-stop, en boucle sur les canaux au nord de la Hollande.

Ce challenge permet une connexion entre les épreuves, ainsi, un fort contingent espagnol s'est déplacé cette année sur la Dordogne et plusieurs français sont motivés pour boucler ce challenge.

La Dordogne Intégrale se court le samedi et les concurrents arrivent la veille à Argentat, charmant village Corrézien, afin de retirer les dossards et se préparer correctement car le départ se fera tôt, 6:15 pour les stand up et 15 minutes plus tard pour les autres embarcations.

Le niveau d'eau sera un peu inférieur à l'année précédente et une forte chaleur est attendue sur le parcours qui traversera 3 départements (Corrèze, Lot, Dordogne) pour finir à Castelnaud, 130 km plus bas.

Crédit photos : Patrick Lamarre

C'est avec un immense plaisir que je retourne sur cette épreuve, tant l'ambiance y est belle. Une belle occasion de revoir de nombreux « SUPers » de toute la France et les Espagnols, que je vois enfin hors de leur contrée, et qui vont profiter de ce beau fleuve, jonché de châteaux et de beaux villages. Mais ce sont de nombreuses nationalités qui seront représentées, soit 18 nationalités pour 120 étrangers sur les 350 participants au total (un record de participations), c'est dire la popularité de cette épreuve et son côté mythique, la popularisant au-delà de nos frontières.

Les favoris sont là en SUP comme en kayak, en solo ou en équipe, voir en relais et cette année, une exception avec 3 coureurs qui s'aligneront avec des planches prone paddle.

A ce titre, et ce sera souligné par Philippe Marchegay, le règlement a dû être modifié pour permettre à ces doux dingues de courir puisque leur propulsion est assurée non pas par des rames, mais avec les seuls bras...

Lever à 4:30 pour le petit-déjeuner de l'organisation, dans la salle des fêtes d'Argentat, comme la pasta-party de la veille. Il faut ensuite s'équiper, ne pas oublier les éléments de sécurité et la puce électronique, nouveauté cette année, pour valider notre temps de course. Les embarcations sont ensuite mises à l'eau et au petit jour, soleil levant dans le dos que nous nous retrouvons 100 SUP sur la ligne de départ, au bord des quais d'Argentat, c'est magique, mélange de bonheur d'être là et de stress quant à la course qui nous attend...

Le départ est enfin donné, l'eau de la Dordogne se met à bouillonner et le cortège de SUP s'étire rapidement, les costauds se plaçant d'entrée en tête et se mettent en mode drafting alors que le flot des autres concurrents part prudemment car la plupart descend vers l'inconnu.

Nouveauté cette année, la commission de sécurité a décidé de ne pas autoriser le port du leash, lien fixé sur la jambe ou à la taille qui nous relie à notre planche. Cela engendre un peu de stress sur la première portion de 25 km où s'enchaînent les petits rapides et passages techniques, car le risque est de voir notre planche filer toute seule en cas de chute... J'ai bien sûr fait le test (involontairement—lol) et j'ai dû nager frénétiquement derrière ma board, pagaie en main, pour la rattraper (!).
Concernant le drafting, il est dommage qu'il soit autorisé ou plutôt que le règlement ne précise rien, sachant que sur les autres épreuves de la Triple Crown, il n'est pas permis, privilégiant les efforts solitaires aux courses d'équipes (ou équipiers).

Même si le niveau d'eau est inférieur à l'année précédente, malgré un lâcher d'eau du partenaire EDF, les premiers kilomètres défilent, au fil des accélérations des rapides consécutifs. Le coup de pagaie sert souvent à maintenir l'équilibre et pas forcément à la propulsion pure mais tout va bien, les paysages verdoyants défilent et le premier ravitaillement arrive.
J'en profite pour changer d'ailerons et en monter un plus performant que je n'avais pas osé monter sur ce premier tronçon, de peur de le détériorer. Quelques secondes plus tard, je reprends l'eau pour emprunter un bras étroit afin de contourner le barrage de Beaulieu-sur-Dordogne.

La course commence ici, encore quelques petits rapides à venir mais il reste désormais un peu plus de 100 km à vitesse plus réduite, plus régulière, avec de longues lignes droites dures pour le moral, sans compter que le soleil va commencer à sérieusement chauffer, bref, que du bonheur !!

J'ai l'expérience de l'année passée et des longues distances sur plusieurs « supports », je pense savoir gérer l'hydratation, l'alimentation et les moments difficiles. Je note quelques bons points par rapport à l'année passée, déjà sur le point de vue du matériel, où ma planche 3 Bay et pagaie « customs » me permettent de très bien glisser sur cette Dordogne et d'aller un peu plus vite même si le courant est plus faible. Ensuite, la forte représentation de SUP permet d'avoir toujours un coureur à portée de voix ou à portée visuelle, un bon point pour le moral.

Côté points négatifs, je regrette de n'avoir pas monté un aileron « anti-weed » car je peux constater trop souvent des chapelets d'algues qui restent accrochés à l'aileron et qui malheureusement, brident ma vitesse. A plusieurs reprises, je dois me mettre à l'eau pour dégager la dérive mais je dois avouer que ces bains forcés sont très appréciables par cette chaleur.

Mais la course est encore longue et nous formons un petit groupe, avec quelques paddleurs, descendant à peu près à la même vitesse. Nous nous passons, doublons, en fonction des états de forme et des choix de trajectoires.

Depuis un bon moment déjà, nous avons vu passer les « avions de chasse », le premier K2, les K1, les pirogues V6 et nous naviguons désormais avec des embarcations et athlètes moins rapides, sur surfskis et kayak de mer, moins rapides que les bateaux « de course » mais néanmoins plus rapides que les SUP (lol). Mais les nombreux bateaux de location sur les portions de rivière nous donnent des objectifs à « engloutir », pour, mentalement, nous aider et nous rassurer quand « le coup de moins » bien arrive.

Au fil des heures, le cortège s'étire, les écarts se creusent, certains jettent l'éponge, augmentent les temps de pause…
Le fleuve s'élargit, le courant baisse d'autant, heureusement, le vent ne joue pas contre nous pour nous ralentir encore plus.

Les 20 derniers kilomètres seront faits dans de bonnes conditions, nous sommes 2 rameurs à nous supporter mutuellement, à s'annoncer les distances à la lecture de nos GPS distinctifs, nous shuntons le dernier ravitaillement pour ne pas « casser » la dynamique. Les derniers kilomètres sont difficiles, tant mentalement que physiquement.

Enfin, le superbe village de La Roque Gageac apparait, il ne reste plus que 3 kilomètres sur cette Dordogne où désormais un gros trafic est présent par ce beau week-end ensoleillé où les kayaks abondent et les plages se remplissent.
Nous croisons les gabares sur ce dernier tronçon et apercevons le château de Castelnau-la-Chapelle, lieu classé parmi les plus beaux villages de France.

Enfin l'arrivée ! 130 km, 11:30 d'effort, une belle journée sportive !! J'améliore mon chrono d'une heure par rapport à l'année précédente.
Je suis ravi de retrouver mon assistance pour la dernière fois au bord de l'eau, retrouver les copains et copines SUPers et kayakistes, communiquer ou essayer (lol) avec les espagnols, refaire la course avec les autres concurrents, féliciter l'organisation et bien sûr, s'installer en terrasse du bar local pour déguster glace et binouze.

Pas de surprise côté classement SUP avec la victoire de Florent Dode (3 Bay), victorieux pour la troisième année consécutive, en améliorant encore son record (9:45:08).
Côté fille, la Néerlandaise Janneke Smits (3 Bay) arrive en 11:11:05.
Tous les 2 se placent donc en favoris pour la victoire sur le challenge des 3 Couronnes.
A suivre, la nouvelle étape en Espagne en juillet !

Le dernier SUP arrivera au bout de 15 heures 15 de rame, sous les applaudissements des nombreux coureurs et spectateurs sur la berge.
Comme dans les albums d'Axtérix, tout le monde se retrouvera autour de la table, en musique (le répertoire était bien plus sympa que celui d'Assurancetourix).

Les résultats au complet ici : https://www.yumpu.com/en/embed/view/TKvl1mRNk9hoUgbu

Un grand merci à l'organisation pour l'invitation d'Endorphinmag sur cet évènement.

A noter, la prochaine Dordogne Intégrale, DI pour les intimes, se courra le 12 mai 2018 !

ENDORPHIN

LIGERAID 2017

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI

Manche du Challenge national

Crédit photo : Marion Wojtkowski

Ligéraid 2017 : manche du challenge national

Dimanche 30 avril 2017, Montbrison (Loire), en cette veille de 1er mai des raideurs de la région mais pas que, manche du Challenge national oblige, se sont donnés rendez-vous à l'appel des joyeux lurons de Ligéraid. Quelques jours avant le départ, ça discute sur les réseaux sociaux, en question la météo, puisque la neige était encore présente sur le parcours lors des dernières reconnaissances de l'équipe d'organisation, mais aussi la section roller, que certains appréhendent… Au programme environ 85 km au travers des Monts du Forez, 23 km à pied, 55 en VTT et 6 en roller, le tout en orientation pour 2350 mètres de D+ et 3100 de D-. Du beau monde annoncé sur cette manche du Challenge national, à la recherche de points pour se qualifier pour la finale au raid LSN les 8 et 9 juillet prochain.

Un départ qui décoiffe !

Après la dépose des VTT à Montbrison, départ en bus vers la station de ski de Chalmazel, grand ciel bleu mais grand vent ! Aloïs Forestier, le directeur de course annoncera au briefing qu'à la station les raideurs sont à l'abri… ça promet ! La température ressentie n'est pas bien élevée malgré le soleil mais l'ambiance est très chaleureuse, ça compense ! C'est en effet au son de la trompette de Jean-Noël que les raideurs vont s'élancer après un blind test musical. C'est la tradition au Ligéraid, l'équipe qui reconnaîtra la musique partira avec une longueur d'avance sur les autres. Grâce à « l'Agence tous risques » le team Générale d'Epargne prendra la tête pendant quelques mètres.
C'est parti pour une CO individuelle sur 3 cartes différentes : une CO simple, une moyenne et une difficile, les équipes d'orienteurs seront favorisées, c'est évident ce qui créera déjà quelques écarts. Malgré tout ça se suit un peu sur chaque parcours, sur de très belles cartes assez techniques.

© Marion Wojtkowski

© Marion Wojtkowski

Après avoir récupéré les 3 équipiers, c'est le roller tant redouté, 6 km pour un profil montant (195 D+) excepté une petite descente, une section éreintante pour les non-initiés où certains auront du mal à s'en remettre. Les écarts avec les équipes de tête sont déjà conséquents, aux avant-postes Team2raid mixte, Raidaventure.fr team2raid, FMR, Gravelines tri Ergysport (anciennement Cap Opale), Générale d'épargne, LSN puis Intersport et Outdoor avant d'entamer le Trail'O vers le col du Béal, dans le Puy-de-Dôme. Pour cette section, 3,5 km pour 210 D+, peu de choix d'itinéraire, de beaux passages en forêts, les équipes sont accueillies une nouvelle fois au son de la trompette de Jean-Noël !

Qui a mis en route les ventilos ?

Départ du col du Béal pour une VTT'O de 9,2 km et 210 D+, assez roulante avec une descente VTT balisée et technique sous le téléski des Granges. Petite « pause » CO, la plus technique, à la Loge de La Morte, encore une belle carte, un sol rocailleux et marécageux, où il fallait être suffisamment précis pour trouver le bon rocher ou la bonne falaise. Retour sur le VTT de 8,1 km pour 320 D+, section 6 à partir de laquelle les raideurs seront le plus exposé au vent, de violentes rafales qui en refroidiront plus d'un, à ne plus sentir ses mains, sans parler quand elles se réchauffent…

Le prix à payer pour admirer des superbes paysages du haut des crêtes. Le Trail'O optionnel suivant (5,3 km pour 230 D+) permet de se réchauffer mais assez physique. A nouveau exposés au vent et donc au froid sur la section 8, le plus long VTT'O (28,7 km pour 490 D+) assez roulant dans l'ensemble avec quelques porters sur le GR parfois impraticable et un choix d'itinéraire avant la balise 238, à cause des routes interdites.

© Marion Wojtkowski

Calcul d'itinéraire en cours…

Enfin sortis du grand vent et sur un tracé plutôt descendant, les équipes de tête ont pris du retard par rapport au timing établi par l'organisation. En tête à la balise 238 de la VTT'O, Team2raid mixte et Raidaventure.fr Team2raid font course commune, Fanny Fréchinet ravie de la vue du haut des crêtes et des paysages magnifiques des Monts du Forez. 20 minutes derrière, FMR et LSN vont se disputer la 3ème place au scratch. C'est à cette même balise que je croise les filles de FMR, une des deux équipes filles engagées avec Raidlinks 100% filles, ravies de cette partie ludique de la section 8 après avoir été exposées aux rafales. Deux stratégies complètement différentes ont été choisies par les deux équipes de filles, laquelle sera la plus payante ?

Course contre la barrière horaire

L'objectif maintenant est d'arriver à Essertines-en-Chatelneuf avant 18h, dernière limite avant d'entrer dans le Trail'O. Bon nombre d'équipes y entreront à quelques minutes de la barrière horaire, mais ça valait le coup ! Un Trail de 4 km pour 240 D+ ludique, un moment le long d'une rivière, et puis ça sent la fin de course ! Le dernier VTT'O de 10,1 km pour rentrer à Montbrison sera super roulant et en descente, le long de la Vizézy avec de nombreux passages de ponts. L'arrivée de cette section ressemble à l'arrivée tout court, sauf qu'il reste encore deux épreuves, un tir laser où il s'agit d'allumer les 5 cibles chacun le plus rapidement possible, puis la CO urbaine dans Montbrison pour enfin passer la ligne d'arrivée. Malgré la fatigue et l'accumulation des kilomètres, les équipes se régalent dans cette dernière section ludique, avec des passages souterrains et de ponts, mais attention à la lecture de carte pour éviter de faire des détours inutiles.

Surprise, surprise…

C'est Team2raid mixte qui franchit la ligne, toutes les balises en poche, et seuls ! Ils auront finalement semé Raidaventure.fr Team2raid en toute fin de course. FMR aura également « semé' » LSN sur le dernier Trail'O, mais le podium homme est complet. C'est en mixte où une sacrée surprise attend Gravelines tri Ergysport, Pauline et Charles-Hubert Quéval accompagné de Rémi Ledez, passe la ligne en 5ème position au scratch et 2ème mixte, malheureusement l'organisation est obligée de les déclasser suite à la perte d'un doigt électronique dès la première CO. Chez les filles c'est finalement FMR qui cumule moins de temps que Raidlinks 100% filles mais de peu… une douzaine de minutes seulement…

Plus d'infos sur : http://ligeraid.raidsaventure.fr/

© Marion Wojtkowski

Ambiance Ligéraid !

Après une bonne douche et la fameuse tartifourme (une tartiflette à la Fourme de Montbrison), c'est sans suspens mais dans une ambiance très conviviale que les podiums se déroulent, il faudra pour y monter passer au-dessus des bénévoles qui jettent leurs dernières forces en portant les lauréats ! Et même les équipes classées 4ème ont droit à leur médaille… en chocolat ! Une bien belle organisation, de qualité et très conviviale, des bénévoles super souriants et disponibles, un grand bravo à Ligéraid pour cette manche du Challenge national réussie ! On pourra les retrouver au Gévaudathlon puis au raid des Cheires, manches du Challenge national, car eux aussi sont à la recherche de points pour se qualifier pour la finale.

ENDORPHIN

Résultats :

Podium homme :
- Raidaventure.fr / Team2raid
- FMR
- LSN

Podium mixte :
- Team2raid mixte (vainqueur scratch)
- Raidaventure.fr
- Les jeux de mots laids

Podium fille :
- FMR filles
- Raidlinks 100% filles

© Marion Wojtkowski

© Marion Wojtkowski

Camping **** LA DIGUE

CHAUZON - ARDECHE - FRANCE

VIDÉO

CAVERNE DU PONT D'ARC
RESERVEZ VOS BILLETS SUR www.cavernedupontdarc.fr

Fabienne ainsi que toute son équipe seront très heureux de vous accueillir dans une ambiance familiale, conviviale et dynamique pour des vacances agréables et reposantes.

Ouverture du 01/04 au 29/09/2017.

Plus d'infos sur http://www.camping-la-

Booking.com

WiFi GRATUIT SUR LA TERRASSE

Notre camping, à taille humaine, composé de 76 emplacements ombragés et de 45 locatifs répartis en 2 secteurs, est situé au coeur de 7 hectares de nature en bordure directe de rivière, à proximité de nombreux sites d'escalade, de chemins de randonnée, des gorges de l'Ardèche célèbres pour les descentes en canoë et kayak que nous vous proposerons tout au long de la saison.

Le Raid In France, c'est :

• la manche française de la Coupe du monde des courses aventure ARWS

• le plus grand raid européen en totale autonomie, sans assistance...

© Photo B. Glinche

2017 AR WORLDSERIES ARDECHE TOUR
RAID IN FRANCE Back to nature !
JUNE 2-10, 2017 REGISTRATIONS OPENING ON JANUARY 8TH, 2017
ENDORPHINMAG

By Béatrice GLINCHE

Lozère Sport Nature en conquérant !

© Photo B. Glinche

Samedi 3 juin 2017 – Lac Devesset (07)

L'heure des vérifications est le passage obligatoire pour toutes les équipes. Une liste matérielle très complète est passée à la « moulinette », tout comme le test « cordes » qui envoient les raideurs dans le grenier de la grange située au centre du « village organisation », au bord du lac...
L'avantage de ce « STOP » vérifs, est de voir toutes les équipes... de faire le point sur les différentes ambitions sportives mais surtout d'échanges amicaux entre équipes et pas que... En effet, c'est aussi pour moi le moment de croiser les raideurs... de revoir pas mal de têtes bien connues du milieu du raid. C'est un réel plaisir de revoir ce petit monde du raid aventure (qui unanimement souligne « apprécier la venue d'EndorphinMag.fr cette année »)... un vrai plaisir de recroiser aussi les membres de l'organisation et les bénévoles (on ne s'est pas vu depuis 5 ans, 2012 date de ma dernière venue sur cette épreuve mais je reconnais pas mal de visages, les sourires sont réciproques ;-))... sans oublier ma collègue des raids internationaux, Aya Kubota, célèbre photographe, en reportage pour le Japon !

Emilien Baillet du team Ecouvillon Aventure : « j'ai enfin réussi à monter une équipe, on a 2 féminines, c'est atypique mais on est heureux d'être là » dit-il tout en ajoutant de l'huile à sa chaine de VTT, lui le spécialiste vélo...
Maxime Berbiguier du team Los Bomberos 81 explique : « on s'est bien entrainé et on a hâte de vivre un Raid In France, une première pour nous, un raid long qui nous motive énormément ».
400 Team Naturex, Sandrine Béranger qui a laissé ses 3 enfants à Denis (le papa) ajoute : « j'ai laissé ma p'tite famille mais le challenge avec l'équipe est très motivant ».
Canada AR, Nathalie Long et James Galipeau, venus de l'Ouest du Canada, précisent : « Nous sommes arrivés hier, le décalage horaire se fait encore sentir, nous espérons une bonne nuit pour nous permettre de faire un bon raid, on connait la difficulté du RIF, nous sommes ravis d'être là et sommes tous très motivés ».

Endurancelife Aventure Absolu Raid, Sabrina Maurette et Ludovic Maillard expliquent : « notre équipe est à 50% britannique, on court sous les couleurs UK cette année... depuis que l'on a gouté au Swinrun, on se régale, c'est très ludique et débuter le RIF par ce type d'épreuve nous ravit ».

Côté météo, la semaine s'annonce bien. La journée a débuté sous le soleil mais un temps orageux a malheureusement laissé place à une averse en début de soirée, qui a mis fin aux vérifications du jour.

Dimanche 4 juin 2017

Le briefing équipes a eu son lot de surprises !

Le road-book a été remis aux 32 équipes. Au fur et à mesure que les explications étaient données (français-anglais), chacun a pu poser les questions au Directeur de course, Pascal Bahuaud et ainsi trouver un complément de réponse... le reste étant contenu dans le rad-book fourni par l'orga (nous sommes à moins de 12H du départ).
Une start-line prévue à minuit ce soir, débutera par un prologue de SwinRun de 4km sur le lac Devesset (07), épreuve qui devrait se dérouler en 1h pour les équipes de tête et 1H25 pour les dernières avant de partir en VTT, section A de 58km pour 1550mD+ et 1890mD- (prévue entre 5H55 et 9H10).
Au petit jour, les équipes enchaineront avec un Trek de 19km au profil majoritairement descendant, 650mD+ / 1200mD- (une section B prévue entre 5H05 et 7H45). La section C, 37km de Canoë emmènera les teams jusqu'au début de soirée pour les premiers et directement pour une partie de la nuit pour un certain nombre d'équipes. Cette section débutera sur l'Eyrieux et se terminera sur la rive droite du Rhône.
Enfin, une section VTT (D) de 24km pour 800mD+ viendra clore cette première journée... enfin pour les équipes de tête car le timing prévu en 24H pour les équipes de fin de course, coïncide plutôt avec le milieu de la section C, Canoë de 37km.
En somme une première journée marathon de 24H de course avec 3000mD+ pour 142km.

Le Raid In France, en résumé, c'est :

Un terrain de jeu : l'Ardèche, une boucle au départ du lac de Devesset, spot de nature idéal pour cette 9ème édition de Raid in France.

Raid in France, c'est :

- *la manche française de la Coupe du monde des courses aventure ARWS*
- *le plus grand raid européen en totale autonomie, sans assistance*
- *une expédition multisports de 4 à 6 jours en orientation ;*
- *427 km de tracé, 12 000 mètres de dénivelé positif*
- *13 sections : VTT, trek, spéléologie, escalade, kayak...*
- *de 90 à 135 heures d'effort non-stop*
- *une grande journée populaire et familiale, le dimanche 4 juin.*

Lundi 5 juin, 0 heure du matin 35 équipes en provenance de 10 nations prendront le départ de Raid in France, manche française de la coupe du monde des courses aventure, depuis le lac de Devesset (Ardèche). Particularité de cette 9e édition : le parcours est une boucle longue de 427 kilomètres tracée au cœur du département de l'Ardèche.

La progression des équipes, section par section, est à suivre en temps réel sur le site.

www.live.raidinfrance.com, dès le lundi 5 juin 0h00.

Premières impressions à la lecture du road-book et suite au briefing :
Annick du team DSA Antony : « 50km de canoë, ça commence à être sérieux, on ne va pas rigoler tout le temps » dit-elle avec le sourire. « C'est mon 1er RIF, j'ai signé pour vivre une méga aventure… c'est bien parti ! ».
Gilles du team DSN 74 – Intersport Lyon : « il y quelques sections qui me plaisent bien, comme la spéléo, le canoë… pas d'appréhension avant ce RIF ».
Nath du team Canada AR : « Il y a plus de logistique que d'habitude ».
Johan du team Suédois Naturkompaniet Pioneers : « Nous sommes contents, il y a de longs Treks ! ».
Nicolas du team DSN 74 – Sportera : « Il y a de grosses sections comme on aime, c'est varié et il ne faudra pas partir trop vite… »
Rdv à minuit pour le départ de 9e Raid In France,

Pour revivre le Live, un tour sur

http://live.endorphinmag.fr/raidinfrance

LA COURSE

Préambule

Après 5 ans d'absence sur le Raid In France (RIF), c'est le grand retour pour moi reporter, pour nous, EndorphinMag.fr.
Nous sommes ravis de pouvoir suivre l'un des plus beaux raids aventure au monde, l'un des mieux organisés, l'un des plus difficiles aussi… mais surtout celui où il y a le plus de teams français… cœur de notre motivation à suivre les raids en général !!

Je retrouve rapidement mes repères, les bénévoles m'aident bien, m'accueillant à bras ouverts, des contacts chaleureux qui le resteront tout le raid… Nancy Bahuaud en charge des médias me confie les cartes, le road book et tous les éléments pour préparer ce LIVE qui s'annonce difficile, de par le nombre d'équipes à suivre (32), l'étendue du parcours (une boucle de l'Ardèche au départ du lac Devesset situé dans le Nord du département), son dénivelé (12000mD+ pour les raideurs), la sinuosité des routes (surtout le sud) et bien évidemment son format long et non stop (427km pour 90h à 135h).

Mon cumul d'heures de sommeil s'annonce à l'égal des raideurs !
Je retrouve avec plaisir le gratin du raid français, presque au complet… quelques têtes nouvelles heureusement… les premières interviews vidéos s'enchainent, toutes les équipes sollicitées jouent le jeu… je commence ma collecte d'infos et envoie le tout au fur et à mesure à notre webmaster, Denis, resté chez lui. Un relais précieux qui sera à maintes reprises ma boussole pour définir la stratégie de course (et oui, nous aussi)… car calculer les vitesses de course, les croiser avec le temps de déplacement en voiture ou à pied, faut parfois décider de rester en tête de course selon l'actu ou replier en arrière pour revoir certains pas vu depuis le départ par exemple (à ce propos, je m'excuse auprès de tous ceux que je n'ai pas pu croiser cette semaine, difficile de suivre tout le monde j'avoue seule… on recherche constamment des reporters bénévoles comme moi, avis aux amateurs !!).

Lundi 5 juin 2017

Il est minuit quand le départ est donné, dans le froid et le vent du lac Devesset. La température extérieure est de 12°, l'eau à 17°… jugez plutôt ! Ils arrivent en courant à bonne allure et se jettent dans l'eau à la recherche des balises qui jalonnent le tour du lac avec 4 coupes dans l'eau… Il y a des spectateurs qui encouragent… et jusqu'au parc VTT, pas mal de curieux resteront pour observer le changement de tenue, le montage du vélo et la première lecture de carte… un vrai spectacle… impressionnant !! Ils partent dans le noir pour 58km (1550D+/ 1890D-).

Je me repose 2H30 et repart (accompagnée de la photographe japonaise Aya Kubota) en direction du Sud pour tenter de les croiser au petit jour à la transition VTT. Arrivés en VTT et repartis illico à pied pour 19km de Trek (650D+/1200D-), les équipes qui resteront en tête sont déjà à la bagarre, 400team Naturex repartis en tête (6H52) devant, Gravelines Tri et Lozère Sport Nature (LSN) au coude à coude puis viennent les Suisses de R'adys, Issy Aventure 1 et 2, Life Expérience, ERTIPS, Bim Bim Team… ça file… tellement bien qu'ils prendront jusqu'à 2H30 d'avance sur les prévisions les plus optimistes !

Direction l'entrée du Canyon où je croise quelques équipes comme les R'adys, Issy 1et 2, Life Expérience, les Baragnas… les premiers sont déjà passés (7H46 pour Naturex suivi de Gravelines et LSN)… Annie, bénévole historique me propose un café… même pas le temps… ahhhrrrr j'aurai bien pris 5mn mais faut remonter la belle pente qui nous a conduit dans ce trou… il fait déjà chaud et les kilos dans le dos commencent à peser… direction sans perdre de temps la tête de course que j'ai déjà loupé 2 fois ce matin… ils vont trop vite… on oublie les temps mini maxi et on file sur le parcours kayak (section C / 37km)… et c'est là que « tombe » ma première belle rencontre !!
Je m'arrête au bord de la route et tente de trouver une entrée pour atteindre la berge de l'Eyrieux… pas facile… je toque à la fenêtre d'une maison… les propriétaires m'ouvrent leur porte et m'accompagnent sur le bord du rivage qu'ils ont débroussaillé la veille (ouf)… on y restera 2H, le temps de voir passer les équipes de tête, tout sourire dans l'objectif !! Le soleil brûle et fera fondre les Pépitos apportés par Richard le proprio pour accompagner le café « what else » si, si, surréaliste !! hum, belle première journée… et c'est pas fini !!

Je file au départ kayak et reste pour voir la suite de la course, les équipes de milieu de course … terminé les photos ou presque, place à l'info ! Chacun raconte déjà les premières heures de course, l'aventure a bien commencé pour certains !!

La soirée débute déjà quand je laisse les coureurs et revient vers le lac Devesset, soit 1H30 de route pour repartir se reposer 5H (12H30 de sommeil cumulé, les 3 premières nuits). Ils sont partis pour 37km de kayak + 23km de VTT (810D+/830D-) + 51km de kayak)

Mardi 6 juin

Je trace directement à l'arrivée du kayak (AT5 CP12), une section de 51km ou j'arrive juste pour assister au départ des premiers Naturex (7H48) devant LSN (7H52), Gravelines (09H10) et ERTIPS (9H32)… ils partent pour 33km de Trek (820D+/550D-) dont de la spéléo et de la descente en rappel…
Il y a déjà un trou entre les 3 premiers et les poursuivants… j'en profite pour aller repérer la section spéléo où je croise les Suisses R'adys dans la grotte St Marcel, très concentrés après s'être un peu perdu dans ce labyrinthe de 60km de galeries !!

Je reviens à la transition kayak pour croiser un max de teams et recueillir leurs impressions après ce long kayak dont une bonne partie sur le Rhône, qui n'a pas l'air de les enthousiasmer… les équipes arrivées après 13H subiront le vent de face qui s'est tranquillement levé sur l'Ardèche. Interviews vidéo à voir sur http://live.endorphinmag.fr/raidinfrance
A cette AT, 2 équipes auront attendu leurs caisses en raison d'une inversion de leur part, pas très grave quand on compte le temps pour se changer, mais un moment de surprise désagréable quand on est trempé… Issy 2 et Canada AR s'en souviendront… Je discute un peu avec Nath team Canada qui explique avoir fait une bonne section Kayak… on sent l'expérience des raids longs et des sections voisines de parfois 80km… Chiara Team Issy 2 est philosophe, mange et soigne ses bobos en attendant sa caisse… Pierre aussi…
Tous les avis convergent, les raideurs sont exténués, et ravis d'en avoir terminé avec cette section interminable aux dires de certains… record de distance perso pour d'autres…

Puis je retourne à la grotte pour terminer ma journée où je croise Bim Bim team, Canada AR… 260D- pour les trouver… impressionnant… ils le sont aussi… merci aux agents de la grotte pour leur accueil très sympa, avec mouts explications sur la création de cette grotte en raison d'une rivière souterraine… si vous passez par là, faites une pause !!
Direction le nord de Vallon Pont d'Arc et Ruoms, à Chauzon au camping de la Digue pour la nuit… et là surprise, Fabienne nous accueille à bras ouvert… il faut dire que cette femme dynamique a 4 raids Gauloises à son actif !!! Les raideurs ça lui parle… ce sera l'unique soirée de la course où je me joins à quelques membres de l'organisation pour un soir… partage d'un diner animé… que je laisse (à regret) derrière moi, ayant mes photos à trier, compresser, logoter et à envoyer à notre webmaster avant le dodo. En un mot, si vous cherchez un point de chute pour aborder les Gorges de l'Ardèche, direction le camping de la Digue, plus d'infos sur http://www.camping-la-digue.fr/

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Mercredi 7 juin

6H du matin et déjà sur la berge ! On attend les premiers près d'une heure avec les moustiques... et Naturex (7H40) apparait suivi de LSN (8H24) et Gravelines (9H33). Ils ne trainent pas, se changent rapidement pour repartir sur le Trek et marquer le pas sur leurs poursuivants... difficile de récupérer leurs impressions vous imaginez bien... je trottine à côté d'eux et tente de glaner quelques impressions en les interviewant... la question qui revient pour toutes les équipes de tête : combien de temps avez-vous dormi officiellement ? 2H me diront certains, 3H pour d'autres mais est-ce du bluff ? Dans tous les cas, le suspens reprend... enfin pour quelques heures car sitôt leurs 11H de sommeil posées, il n'y a que le tracker (enfin presque), le check aux CP et nous les reporters qui croisons les équipes sur le terrain qui seuls pouvons confirmer leur position GPS !!

Le trou est fait avec ERTIPS, R'adys, Issy et Life expérience... j'opte pour le départ du rappel de 70m au-dessus des Gorges de l'Ardèche... un site magnifique où je retrouve Isabelle Plane, chargée de com de la Fédé (FFTri Raids) mais aussi fidèle bénévole sur le RIF. 3 équipes se présentent... Hier, 400team Naturex sont passés à 14H37, LSN à 14H50, Gravelines 16H20, ERTIPS à 17H37, R'adys à 19H31 et Endurance life à 20H17. Sur site, on croise 3 équipes dont le team Ecouvillon aventure, l'équipe d'Emilien Baillet, un habitué de la Transmarocaine. L'une des 2 féminines (et oui, 2 hommes et 2 femmes dans cette équipe) manifeste beaucoup d'angoisse à l'approche d'enjamber la rambarde. Le spécialiste escalade saura trouver les mots, elle descendra brillamment ce long rappel de 70m, aidée dans les premiers maitres... quand tout à coup, un énorme cri retenti... « Elle est dans le vide » réplique le guide... en effet, autant la première partie se descend avec les pieds contre la paroi, autant la fin se fait dans le vide... impressionnant à coup sûr !

Je file à l'AT7, fin de Trek de 33km (820D+), début VTT de 39km (980D+/1190D-) et je retrouve pas mal d'équipe en transition, certains purgent une pénalité (emprunt d'un tunnel interdit par exemple), d'autres dorment... il fait déjà chaud, soleil au zénith... je laisse le team Issy 2 en montage des vélos, les Baragnas trépignent d'impatience sur leurs VTT... les bénévoles sont aux petits soins... (Je vais même déguster « un sacristain», hum... merci Annie et aussi pour le café... trop bon ce dessert (moi qui vient de manger quelques haricots verts directement dans la boite de conserve) bref, c'est la joyeuse animation d'une transition !

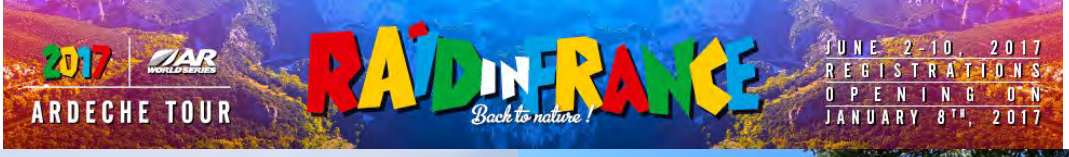
Direction la section VTT où j'espère couper leur route aux abords d'un village, entre 2 montagnes... mais avant un petit détour vers la fin du Trek, là aussi, au fond d'un trou, près d'un lavoir en ruine... où je croise 2 équipes dont DSN Anthony, pas vu depuis le départ... c'est un vrai plaisir de revoir Annick, une féminine croisée sur la Saharienne 2015, elle est ravie du parcours...

Je croise la team Ligéraid à la recherche d'eau, ils ne sont plus que 3...ils dédicacent leur interview vidéo à leur coéquipier Florian, qui a dû stopper le raid sur avis médical... la team Intersport Lyon toujours souriante... puis de nouveau les Baragnas sur la section VTT avant de décrocher vers le camping, il est déjà tard quand j'arrive pour décharger mes photos... installée au bureau de la gérante Fabienne qui m'offre le câble pour me relier à l'internet... merci merci, 30mn de sommeil gagné (et oui, ça compte !!).

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche



© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Jeudi 8 juin 2017

La journée va être longue alors autant commencer par un gros petit dej (le 1er de la semaine)... l'accueil est fermé mais Fabienne me reçoit très gentiment vers 7H, il est tend de décoller pour rejoindre la course, direction l'AT7, CP19, départ de la dernière section kayak de 13km (une rigolade diront certains tellement la section sur le Rhône laissera des souvenirs impérissables). Et là, je croise les équipes de milieu et fin de course, les raideurs qui prennent le temps de sourire, parler, poser pour la photo... bref, ceux qui ont un maximum de souvenirs déjà engrangés et avides de partager... Kinesium withspirit, Princes noirs, DSN74 2... j'attends même le réveil de Plein Ouest qui aura pris 2H de repos sur cette AT, presque sous le pont de Vogüé... Magaly l'une des 2 féminines que je connais depuis la Saharienne 2016 explique « pas facile mais on s'en sort bien pour le moment, depuis l'Edhec l'an passé, je rêvais de ce raid... et j'y suis, je savoure chaque instant même si c'est dur ».
Je file pour rejoindre la tête de course, j'ai 2H de route, les trackers commencent à fatiguer, on ne sait plus où certaines équipes sont situées... je tente une 1ère fois ma chance entre 2 sentiers aux abords d'une forêt que les teams sont sensés couper en trek... peine perdue, le tracker fait un bond... 400team est passé quelques minutes avant mon arrivée me prévient Denis notre webmaster... je repars... chou gras... grrrr
Je continue vers la fin du Trek, j'attends près d'une route interdite, en contre bas d'une forêt au dénivelé un peu abrupt quand j'entends des voix... je les aperçois longer la forêt à environ 20m du bord de la route... ils ne me voient pas, je reste en retrait pour ne pas attirer l'attention, j'entends les conversations... je reconnais la voix de Manu et de Pauline du team Gravelines... ils cherchent une sortie plus loin sur la route... quand ils sortent de nulle part au-dessus d'une paroi en pierre... et se frayent un chemin au milieu des broussailles... je suis un peu en arrière, ils se retournent surpris par ma présence, j'arrache une interview... ils sont pressés, ne sachant pas trop s'ils ont de l'avance ou du retard sur LSN et 400 team... j'envoie illico mes infos à Denis, ce qui permettra de les resituer sur la carte... ils sont 2e à ce moment là !
Direction Le Cheylard, fin trek, début VTT...
AT11 - J'assiste à une transition éclair des LSN sous les yeux de leur famille... un silence cathédrale règne... on respecte leur stratégie... on observe... on admire... un moment sympa où l'on voit les enfants émerveillés devant tant de mouvements si précis après 90H de course... il reste environ 3h de VTT (28km) sur la dolce vita, section roulante et sans grande difficulté d'orientation... ils savent qu'ils sont premiers, se hâtent pour repartir avant l'arrivée des seconds... impressionnant ce calme qui masque pourtant tant d'intensité !
Il est 21H quand ils repartent de cette AT11, Gravelines et 400team arriveront près d'une heure plus tard, avec seulement 2mn d'écart... ça va être la bataille jusqu'au bout...
L'arrivée se fait sur le lac Devesset, la boucle est bouclée... une petite section voile, où à bord de 2 hobbies cat, le peu de vent les obligent à pagayer mais ce n'est rien comparé aux longues sections sur l'eau déjà vécue cette semaine... il est minuit quand les applaudissements libèrent le team Lozère sport nature après 94h52' de course... Fanny, Benj, Nico et Maxime sont des vainqueurs au sourire radieux... et quelle victoire, eux qui ont fait plusieurs podiums et qui se battent depuis près de 10 ans en Coupe du Monde...
Presque 2H plus tard, 400team et Gravelines passent la ligne main dans la main... une belle image pour conclure ce podium... 96h57' de course...
Les suisses de R'adys arriveront au bout de 112h19' de course et terminent 4e devant ERTIPS, 5e en114h26'

Vendredi 9 juin 2017

Couchée à 2H30 et relevée à 7H... direction Le Cheylard et plus précisément la balise 40, juste avant l'AT11, fin de Trek, un pierrier qui aura joué des tours à certains... je suis accompagnée du papa de Fanny Fréchinet (team LSN), Francis, qui a terminé le suivi de son équipe fétiche... de bons moments d'échanges qui nous amèneront à croiser les Suisses puis Ertips et enfin Endurance life... ce qui aura rassuré les fans d'ERTIPS, vu que le tracker était coupé depuis la veille au soir... de bonnes interviews en Live... on aura aussi crapahuté dans le pierrier... et on l'aura vu cette fameuse balise 40, vite enlevée par Samuel l'orienteur d'ERTIPS en 15 petites minutes... et surtout une vue imprenable sur l'Ardèche du Nord !!

On file au CP28 histoire de croiser encore d'autres teams avant de rentrer, comme Intersport, Canada AR et CLJ Aventure.
Retour sur l'arrivée au lac Devesset... entre temps, ERTIPS est arrivé après 114H26 de course et se classe 5e, Endurancelife Aventure Absolu Raid ont franchi la ligne en 116H47' à la 6e place, Bim Bim team arrivera en 119H50 (7e), 128H36 pour Canada AR classé 8e. Baragnas 1. 129H57 (9e) et TUC Triathlon 10e en 130H11, full course aussi pour les 11e Issy Absolu 2 en 131H22 et 12e No Limit en 132H39. Les autres équipes ont eu au moins un shunt...
Tous les résultats sur https://live.raidinfrance.com/leaderboard/
SITE ORGA : https://live.raidinfrance.com/
La remise des prix laissera place à une soirée ponctuée par un feu d'artifice... le film du raid... qui donne envie d'y revenir forcément... et n'oubliez pas, 2018, c'est la France qui organise la finale mondiale (ARWC)... à la Réunion !!!
Pour terminer ce récit inside « reporter LIVE » mes pensées vont vers François du team Issy 1, qui après une chute en VTT, a dû se faire opérer du dos... nous lui souhaitons un bon rétablissement et espérons le revoir en raid très prochainement !

Merci à tous, les raideurs, les bénévoles, l'orga, les suiveurs... une grande famille que j'ai réellement plaisir à revoir quelque soit les terrains de jeu, France comme étranger... vivement le prochain raid !!

ENDORPHIN

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Pour vivre de l'intérieur le raid, j'ai choisi de publier le récit d'Alexia Coudray, jeune raideuse du team Baragnas, qui raconte avec précision son aventure. Un écrit qui **nous plonge au cœur du raid, de ses difficultés, de son ressenti et des ses plaisirs... partagés... bref, tout ce que j'aime ! Encore merci à toi Alexia, d'avoir accepté de** compléter mon dossier spécial RIF. ;-)

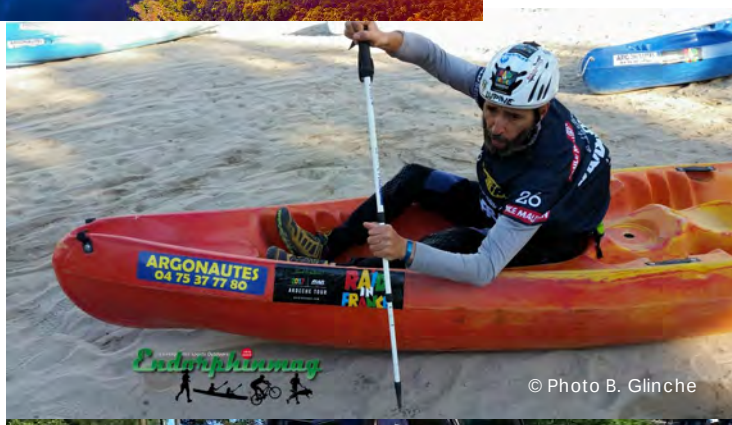
Alexia Coudray

Il était une fois... le RIF..... « Back to the nature » :
Après quelques jours de retour à un train train quotidien, je vais essayer de faire un récit de cette folle aventure que fut le « Raid In France Ardèche tour 2017 ».
Ce raid, je l'avais dans un coin de ma tête depuis l'an dernier et ma participation au raid EDHEC... Pourquoi ne pas tenter une course non stop réputée comme le «MUST » des raids multisports sur la planète, et voir si tu es capable de gérer ce type d'effort...
En septembre 2016, Jérémy me propose de participer avec les « Baragnas raid team » à cette aventure ; j'accepte évidemment immédiatement la proposition !
A peine le serveur est-il ouvert en janvier que nous sommes inscrits pour ce défi un peu fou....
Samedi 3 juin nous y voilà : en route pour le Devesset en Ardèche pour cette aventure hors norme !!! Arrivés la bas, nous faisons le check complet du matos obligatoire avec l'organisation. La pression commence à monter...moi qui n'est fait qu'un petit raid d'entrainement en mars avec Romu depuis l'EDHEC, sans avoir jamais « manger » de kayak... je commence à avoir des doutes sur ma présence à un tel évènement !!! Mais bon maintenant on y est, et on va attendre dimanche 13h pour avoir le briefing de course et savoir à quelle sauce on va être mangé !!!
Dimanche 4 juin à 13h : briefing de course avec le détail des sections : et là on réalise le chantier qui nous attend pour les prochaines 120/130h à venir !!!! MONSTRUEUX !!!

Au programme : 4km en swimrun ; 58km en vtt ; 19km en trek ; 37km en kayak ; 23km en vtt ; 51km en kayak ; 33km en trek/spéléo ; 39km en vtt ; 13km en kayak ; 19kmen trek ; 70km en vtt couplet à une via cordata de 4km ; 40km de trek ; 28km de vtt et 1km en voile... soit 439km (si on ne fait pas d'erreur d'orientation) et 11000m de D+.... AU SECOURS !!! Dans quoi me suis-je engagée !!!!!
Suite au briefing, commence alors le « casse tête » des caisses : vtt ; canyon et montagne ; assistance ; canoë....où mettre quoi dans quoi pour respecter un poids limite par caisse et retrouver le bon matos au bon moment ; mais aussi sa nourriture et ses affaires pour se changer. Bref nous nous en sortons pas trop mal puisqu' à 17h tout est prêt pour chacun de nous 4 et nous pouvons passer à la pesée faite par l'orga. Et déposer nos affaires avant la cérémonie d'ouverture à 18h !! OUF un 1er soulagement !!

La présentation des équipes se déroule assez rapidement, suivi d'un petit apéro de bienvenu vite déserté car les équipes sont encore en train pour la majorité d'entre elles de finir leurs caisses... Et pour l'anecdote à la fin de cette cérémonie je retrouve dans une équipe une collègue avec qui j'ai bossé à Dammarie les Lys qui participe avec son mari et 2 autres amis au raid... le monde est petit !! Nous rentrons donc au gîte pour prendre nos dernières forces et nous reposer un peu avant de plonger dans le grand bain à minuit !!!

23h il est temps de se rendre sur la base de loisirs du lac du Devesset pour se préparer et partir à 00h sur notre prologue de « swim and run » de 4km... la pression monte : peur d'avoir froid dès le départ du raid (le froid étant mon pire ennemi), peur de l'inconnu pour les jours à venir, vais-je être capable d'encaisser.... mais l'envie de s'élancer dans cette grande aventure est là !!!!
Après un dernier coucou aux copains des « Julbo Baragnas raid team 2 » et leur souhaiter une bonne course, 00h la course est lancée : un départ en masse à pied pour récupérer notre carte et c'est parti ; 16 balises où le principe est simple : tu cours sur terre, tu pointes des balises ; tu nages vers un autre bout de terre pour chercher d'autres balises... et ainsi de suite ; à mon entrée dans l'eau, ma crainte d'avoir froid est vite effacée, je m'aperçois qu'elle est plutôt bonne et que ce prologue est finalement une épreuve sympa et ludique ; on en termine avec cette épreuve pas trop mal placés et nous rejoignons le parc vtt où nous attendent nos caisses.... Là c'est le chantier !! Toutes les équipes dans cet espace restreint en train de se changer, monter leur vélo... une fourmilière géante !!! Nous sommes un peu long à sortir, mais on y arrive et les cartes pour la 1e section vtt de 58km sont distribuées !!! Jérémy trace rapidement toute la 1ère partie de l'itinéraire à emprunter et nous nous élançons !!! Une 1ère partie ultra roulante qui fait plaisir avec un profil plutôt descendant....jusqu'au 1er Check Point (CP) !!! Là, un signaleur nous indique le chemin à prendre et BIM... ça y est les difficultés du RIF commencent ; descente en portage droit dans le pentu pour traverser une rivière et avoir les pieds trempés pour le reste de la section... mais bon nous sommes encore frais et on arrive à l'aire de transition pour passer sur le 1er treck ; on y retrouve nos caisses vtt pour y ranger notre matériel et prendre les vivres et le matos pour la suite ! S'en suit un joli trek de 19km à profil plutôt descendant avec une 2ème partie « aquatique »... encore les pieds mouillés !! Nous arrivons à la section kayak dans la moyenne du temps annoncé donc pour le moment tout va bien !



© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Alexia
© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Nous nous élançons donc pour cette 1ère section de kayak de ... 38km....mon dieu... le calvaire : il y a peu d'eau donc obligé de débarquer, pousser le canoë, remonter, ressortir sur l'Ardèche.... Et...pagayer, pagayer, pagayer sur le Rhône... d'un ennui à mourir surtout quand on sait que la prochaine sera pire puisque le double de distance.

Arrivée la fin du canoë, nous retrouvons nos caisses à vélo pour partir sur la 2e section vtt de 23km ; la fatigue commence à pointer un peu, les moustiques sont là pour « jouer avec nos nerfs » et à peine avons-nous posé nos fesses sur la selle qu'il faut quoi... traverser un cours d'eau !!! Là on se dit, « ce n'est pas possible ils sont sadiques » ; à peine sécher du trek « aquatique » et du canoë que paf, on repart les pieds trempés !!! « Aller zou on a signé, on y va » !!! Là s'en suit une section que l'on peut qualifier de pas très roulante en montée et technique en descendante... avec 24h d'effort non stop depuis le départ la veille au lac, l'organisme commence à demander un peu de repos ; nous nous accorderons 2 poses de 10 min pour terminer cette section et prendre enfin 2h de dodo au CP juste avant l''aire de transition (AT).

Après cette courte pose nous rejoignons donc l'AT pour entamer nos 60 bornes de canoë : au programme descente sur le Rhône jusqu'à Pont st Esprit puis remontée de l'Ardèche jusqu'à St Martin.... une confirmation de la veille... le canoë c'est CHIANT ET SOPOROFIQUE notamment avec le peu de dodo depuis le départ ! La remontée sur St Martin nous réveille un peu car des portages sont obligatoires pour atteindre notre point suivant... Bref arrivés à l'AT suivante nous sortons les canoës et nous préparons pour la section trek/spéléo suivante de 33km qui impose de charger le sac avec les baudriers et le matos pour faire dodo, soit la tente et le duvet !!! De quoi bien alourdir le sac !!!

Le trek débute par un joli sentier dans les gorges de l'Ardèche pour rejoindre la section spéléo de la grotte de St Marcel ; un petit moment d'évasion au frais où l'on doit retrouver 3 balises dans les cavités de la grotte et faire une petite remontée sur corde. Hyper ludique, magique avant de ressortir et repartir sur ce long trek à travers les gorges. Dans cette section, on a commencé à prendre conscience des longueurs des sections ; jusqu'à présent on passait toujours dans la fourchette moyenne des temps estimés... mais là... ce fut beaucoup, beaucoup plus long. La nuit commence à tomber et nous sommes encore loin du prochain CP ! Et là au milieu des gorges on attend crier : « ALLEZ LES BARAGNAS » Ça y est les premières hallucinations arrivent !!!! Mais non encore « ALLEZ LES BARAGNAS » !!! Qui cela peut-il être à cette heure -ci en plein milieu des gorges ! Quand nous arrivons sur le rivage à notre grande surprise et pour notre plus grand bonheur, 3 amis des Baragnas, Sophie, Estelle et Thomas sont venus nous voir et nous encourager ; ils nous ont suivis sur le tracker et ont attendu notre passage !!! Juste énorme de pouvoir échanger quelques instants avec des visages familiers !!!! Merci les copains !!! Après des embrassades et une « continuez comme ça, vous déchirez », nous repartons dans les méandres des gorges ardéchoises pour enfin attendre le CP 14 et nous reposer 3h. Après cette courte nuit, nous repartons sur le trek qui est loin d'être terminé ; un passage de 2 rappels pour descendre au fond des gorges en fil d'araignée de 50 et 70m pour ensuite mieux remonter à pied en traversant évidemment la rivière à pied, histoire d'avoir les pieds bien trempés pour la suite... mais bon plus rien ne nous étonne !!! Ce trek est long et très cassant ce qui va laisser quelques traces sur notre organisme !!

Arrivés à l'AT, des concurrents sont déjà là (BIM BIM TEAM et ISSY ABSOLU TEAM)... mais surprise au moment de repartir ils écopent d'une heure de pénalité pour avoir emprunté un tunnel interdit sur le trek !!! Après s'être changé et restauré, nous partons devant eux sur la 3e section vtt de 39km... qui disons le en passant a nécessité beaucoup de « poussage » de vélo dès le départ !! Comme à son habitude l'orga, nous a réservé des surprises pour pointer certaines balises... mais bon ça n'est rien comparer à ce que l'on vivra sur la 4e section de 70 bornes... Pendant cette section on se fait rattraper par la « BIM BIM TEAM » qui roulent très fort.

Nous en terminons avec cette section et partons pour notre 3e et dernière section de canoë qui s'annoncent « EASY » : 13 bornes de descente ; après les 60 d'y a 2 jours, une broutille... sauf que de nuit, naviguer à vue, des moustiques et papillons plein la gueule, te faire rincer au 1er passage de rapides... on a vite déchanté !!!!! On arrive tant bien que mal à finir cette section, tous frigorifiés et prenons nos 3h de pause ! Pendant ce temps-là 2 équipes ne s'arrêtent pas et du coup nous passent devant !! Mais bon le dodo est obligatoire à poser de toute façon et nos organismes à mi parcours en ont besoin. On repart donc sur le trek en suivant la rubalise au départ qui nous amène au bord d'une plage et là plus rien... ça y est, ça recommence, on va devoir se tremper mais là pas que les pieds vu la distance et la profondeur... on jette à nouveau un œil sur la carte et on se dit non c'est possible, trop dangereux et qu'on n'est pas au bon endroit pour traverser ! Effectivement un sentier permettait de trouver un passage à guet sans trop d'eau avec la balise en face. Décider à ne pas passer la journée trempés, on se déchausse et traversons la rivière pour pointer la balise... mais notre effort fut vain... à peine avait-on rechaussé que de nouveau il fallait traverser la rivière... c'était peine perdue, nous aurons encore les pieds trempés ; pour ma part depuis le départ de ce trek je suis un peu dans le coltard ; je n'arrive pas bien à me réveiller et les états de somnolence sont un peu difficiles. Bref après un stick de caféine et quelques graines, ça y est c'est reparti pour terminer ce trek qui s'est avéré assez roulant une fois la rivière terminée.

Quelques chiffres « reporter » : 800 km de voiture sur 5 jours pour le suivi Live, 12h30 de sommeil les 3 premières nuits, au total 4h30 de moyenne de sommeil par nuit sur 6 nuits, 21.5 Go volume du dossier RIF sur 6 jours soit 3 394 Fichiers images sur 37 Dossiers... des dizaines d'appels au webmaster pour définir la stratégie de suivi des équipes et de choix de destination géographie et surtout des centaines de messages WhatsApp avec le webmaster !

L'AT suivante nous permet de retrouver nos bonnes caisses vtt avant de s'élancer sur une des pires sections niveau mental ; petit moment de bonheur quand nous préparons notre matériel, une personne de l'orga nous lit les messages d'encouragements des amis... Et nous revoilà donc partis à VTT pour 70 bornes assez roulantes de pistes dans un 1er temps pour rejoindre la via cordata de 4 km où nous laissons nos vtt pour récupérer 3 balises à pied et faire une photo avec la statue d'un grand sportif au bout de cette via... Nous récupérons nos VTT et là... le calvaire à commencer ; fatigue, du pas roulant, des portages, des sections de pistes interminables... bref fallait dormir un peu car impossible de rouler droit ! 10 min de dodo et au réveil se pointent la TEAM TUC, l'équipe en chasse derrière nous. Là s'en suit une descente technique à travers les châtaigniers... heureusement que l'on avait pris un peu de repos avant de s'y élancer. On arrive au village avant d'entamer une remontée interminable jusqu'au CP en poussant le vélo... le moral commence vraiment a baissé...s'en suit un passage interminable sur un plateau et des crêtes avec une descente hyper technique qui n'en finit pas pour rejoindre la dernière balise située je vous le donne dans le mille... derrière un cours d'eau qu'il faut évidemment traverser... dans cette descente nous avons semé le TEAM TUC et nous arrivons enfin l'AT après 18h de vélo... Cette section a laissé des traces physiques et mentales donc notre dernier repos de 3h ne sera pas de trop avant d'attaquer le dernier trek de 40km !! Après avoir rangé nos vtt et un rapide repas avalé, un bon dodo en mode « clochard » sur un banc fera très bien l'affaire tellement mon organisme a besoin de récupérer....

Départ pour le dernier trek à 9h30, les TUC sont partis 2h avant nous... on verra bien... on commence par une longue ascension en mode sanglier à travers la garrigue pour trouver la 1ère balise au sommet de la 1ère bosse... s'en suit une rando en mode « up and down » (monte une bosse pour la descendre) sous une chaleur écrasante et avec des réserves d'eau qui commencent sérieusement à s'épuiser... passant devant une ferme on décide de s'y arrêter et demander s'il est possible de recharger nos gourdes... perte de temps mais obligatoire car pas un point d'eau.
On pointe le CP au sommet d'une bosse après s'être trompé d'itinéraire ce qui m'a valu un « petit pétage » de plomb dans les genets ardéchois !!!! Puis une longue section de coupe à travers les champs fleuris et châtaigniers... avec un petit arrêt dans un village où Gaétan achète 2 fromages de chèvre qui font du bien au moral !!! Mais ce petit moment est vite oublié car la section est loin d'être terminée... en effet une remontée au fond d'un vallon droit dans le pentu sans itinéraire avec un doute à la sortie sur notre situation exacte pour rejoindre le PC commence à nous taper sur le système... on rejoint enfin ce PC et là il nous reste encore 3 balises à pointer avant d'arriver au dernier AT ; la nuit commence à tomber et le sommeil aussi ; je réclame 10min de récup pour pouvoir continuer car au moment où je mets ma frontale en place je suis comme prise de vertige, comme saoule... mes camarades devant moi bougent dans tous les sens et je n'arrive pas à suivre... nous nous posons donc 10 min dans un beau champ herbeux... quand nous repartons c est un peu mieux mais pas encore génial...jusqu'à l'arrivée sur le secteur de la dernière balise je subis cette fin de trek... mais là, à notre grande surprise, nous retrouvons dans cette zone la « TEAM TUC » qui cherche cette dernière balise depuis presque 3h... nous décidons d'essayer de la trouver ensemble mais quand nous prenons la décision de descendre le pierrier, eux décident de rester en haut.... Après une vingtaine de min de recherche Jérémy en ayant revu la définition du poste trouve la balise... nous essayons d'appeler nos concurrents mais en vain... nous repartons donc en direction de l'AT où nous attendent nos caisses à vélo pour la dernière section... cette longue descende jusqu'au village du Cheylard est interminable, les pieds et chevilles sont hyper douloureux, le sommeil se fait de nouveau sentir pour tout le monde... donc nous prenons 10min avant de repartir et arriver au camping vers 5h du matin après quasi 19h de marche...

Là, le moral est reparti ! on est devant les TUC et c'est la dernière section vtt de 25 bornes avant la délivrance... l'arrivée au lac du Devesset... Après avoir mangé un morceau nous partons sur les chapeaux de roues de l'ancienne voie ferrée qui s'avère ultra roulante... BONHEUR ! Mais au bout de 25min Fabrice chute de son vélo... il s'est endormi... on décide donc de prendre une pause de 10 min dont chacun au fond de soi à besoin... nous repartons mais sur un faux rythme... l'impression de ne pas avancer sur la carte... nous décidons alors de reprendre 10min en plein milieu du chemin posé comme des « loques »... et au réveil on se met un coup de pied au cul... « là c'est bon il faut en finir....y en a marre »... la montée progresse plus rapidement et nous atteignons enfin le lac pour déposer nos vtt dans leur caisse et passer sur la dernière section...la traversée du lac en hobbie cat... après un rapide briefing sur comment manœuvrer le bateau nous nous élançons avec Jérémy pour ce dernier km et rejoindre la ligne d'arrivée, point de départ 6 jours auparavant ; Gaétan et Fabrice sont sur un autre bateau... peu de vent sur la lac pour avancer avec les voiles mais quelques coups de pagaie ne nous font plus peur après les sections kayak que nous avons vécu les jours précédents. Ça y est la plage où l'on va pourvoir débarquer se rapproche, les spectateurs nous encouragent pour nos derniers mètres...nous touchons terre, débarquons et attendons nos 2 coéquipiers....et puis tous les 4, avançons tranquillement vers cette ligne d'arrivée où le directeur de course nous attend avec le champagne !!!!

Il est 9h30, ça y est la ligne est franchie ; pluie de champagne, embrassades... on l'a fait... 430km ; 12000D+ en 129H57 à travers l'Ardèche touristique et sauvage... un voyage extraordinaire !!! Des paysages à couper le souffle, des émotions exacerbées par l'effort intense et continu... un dépassement de soi et au final une 9ème place/32 avec une « full race »... INATTENDU, HALLUCINANT, MAGIQUE...
Pendant que nous dégustons notre pizza et notre bière offertes par l'orga à l'arrivée de chaque équipe sous les barnums et discutons avec le directeur de course sur notre aventure se pointent les TUC....15/20 min après notre arrivée... et bien... une sieste de plus et on était grillé... OUF !!!
La pizza avalée nous retournons au gîte nous doucher....après 6 jours sans se laver... quel bonheur... et retournons rapidement au lac pour voir nos camarades de la team 2 dont l'arrivée est annoncée vers midi. Ça y est ils arrivent...et là tellement heureux que tous les 8 arrivions au bout de ce périple réputé comme un des difficiles au monde.

Le soir, la cérémonie de clôture à 19h avec remise des récompenses et le repas avec retro vidéos/photos du raid qui se terminent en apothéose par un feu d'artifice sur le lac.... achèvent une semaine complètement folle après des mois de stress et de prépa.. PUTAIN LES GARS ON L'A FAIT !!!!
Merci à mes 3 coéquipiers Fabrice, Jérémy et Gaétan... vous avez assuré !!!
Une mention spéciale à Jérémy qui a grave assuré en orientation du début à la fin. Et après un peu de repos bien mérité, en route vers de nouvelles aventures peut-être en 2018... affaire à suivre !!

Alexia C.

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Retrouvez le Live complet sur
http://live.endorphinmag.fr/raidinfrance

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Plus d'infos sur http://www.raidinfrance.com/

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Côté émotions, je laisserai la conclusion à Fanny Fréchinet, vainqueur avec le Team Lozère Sport Nature :

Premier montage... c'est ça qu'on aime et qui nous fait vibrer, traverser de purs moments d'euphorie puis de grosses galères, se serrer les coudes, ou se remonter les bretelles, et recommencer encore et encore, des levers de soleil de dingue, des couchers de soleil aussi, planer un peu, beaucoup, à la folie, redescendre sur terre, remettre un coup de boost puis rester scotchés à nouveau, se prendre un gros fou rire, une gentille hallucination, et avoir les larmes qui montent aux yeux pour rien, se coucher azimutés, se réveiller dans le pâté, et se remettre à bloc en 5 minutes chrono comme un bleu qui fait sa première course, avoir des étoiles plein les yeux, des frissons le long de l'échine, l'envie d'embrasser ses coéquipiers et ne plus les lâcher, avoir mal aussi, et puis oublier, et profiter simplement, profiter de ces instants magiques qui restent à chaque fois gravés au plus profond de nous, et qu'on n'arrive jamais à retranscrire vraiment, mais après lesquels on court encore et encore, sans jamais se lasser... Fanny Fréchinet

ENDORPHIN

Equipe Plein Ouest

1er Raid In France

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE

© B. Glinche

1. Votre équipe était composée de 2 féminines, pourquoi ce choix ?

Mathieu : Loïc, à l'initiative du projet s'est blessé 3 semaines avant le Rif. On avait évoqué la possibilité d'un blessé et cherché des remplaçants mais nous n'avions pas trouvé de mec assez courageux pour partir avec Magaly ;-) Le choix de Julie s'est imposé à Etienne et à moi car nous ne voulions pas "recruter" quelqu'un sur Lebon coin. En effet, conscient de la difficulté de l'épreuve et de ce que cela imposera en terme de cohésion d'équipe, on avait vraiment envie de partir avec quelqu'un dans le même esprit que nous à savoir la découverte. Magaly était complètement d'accord et cela s'est décidé en quelques minutes.
Magaly : Ce choix s'est imposé à nous car Loïc s'est blessé 1 mois avant le départ. Julie était déjà prévue mais plutôt pour me remplacer en cas de blessure. Même si nous nous retrouvions à 2 féminines proposer à Julie s'est fait naturellement.
Julie : J'étais la remplaçante, et il n'y avait pas de remplaçant !
Etienne : Tout a été dit, rien de plus à ajouter.

2. Comment avez-vous préparé ce raid ?

D'abord physiquement de façon individuelle et avec quelques blocs d'entraînements collectifs : 1 journée 1 fois par mois, et 2 ,3 jours dans le Morvan et le jura.
Puis logistiquement avec la recherche de partenaires, matériels, nourritures, organisation... avec le recul, c'est presque ce qui nous a pris le plus d'énergie.
Et enfin techniquement avec le bloc dans le Jura et des cartes aux 1/50000ème. Mais avec le recul, c'est un secteur que nous n'avons pas assez travaillé.
Nous avons pas mal échangé via Whatsapp pour organiser les entrainements mensuels dédiés à notre équipe. Cadrer la logistique, tout le matériel. Nous nous sommes retrouvés pour 2 weekends d'entrainements complets qui ont permis de bien nous connaître et de s'entrainer sur des activités plus spécifiques (spéléo, cordes kayak), par contre Julie n'a pas participé à tout ça puisqu'elle a intégré notre équipe 3 semaines avant le départ... Mathieu s'est du coup chargé de la formation flash à domicile.
En tant que remplaçante, je me suis préparée physiquement en m'inscrivant sur deux épreuves longues qui constituaient un challenge pour moi. J'avais en tête que ces épreuves faisaient office d'entraînement pour un éventuel RIF.
Ce format non-stop de raid long est vraiment particulier. Il nécessite une bonne préparation physique, mais surtout une logistique impressionnante. Personnellement j'ai passé les 3/4 de mon temps à gérer la préparation du matériel (fabrication des caisses VTT, trouver les chariots de kayak, acheter et tester tout le matériel obligatoire...etc.) Le reste du temps a été consacré à l'entraînement en individuel, et en équipe au travers du petit weekend choc.

3. Quels ont été les moments les plus difficiles ?

La gestion du sommeil je déteste les moments de somnolence incontrôlables, remettre ma combi néoprène après un arrêt de 2h de sommeil sur le 2ème canoë. J'ai cru mourir de froid et puis le soleil se levait, j'ai pris conscience de la chance que j'avais de vivre ça, je me suis accrochée à la petite chaleur du soleil sur mes joues et je me suis tortillée tant bien que mal pour remettre cette satané combi et repartir pour cette interminable 2ème partie de canoë.
Par mon manque de compétences en vtt, j'étais très frustrée de pénaliser l'équipe. Mais ils ont été tous les 3 très patients et on a avancé calmement tous les 4, ils m'ont redonné confiance malgré la technicité du terrain.
La journée de préparatifs du dimanche, la lourdeur de la logistique m'a fatiguée avant même que l'épreuve commence. Puis la première nuit en canoë, hypnotisante, dur dur de gérer les endormissements. Et enfin gérer les douleurs et la frustration liées à mes multiples ampoules aux pieds.

4. Quels choix tactiques avez-vous faits pour équilibrer le team (ne pas hésiter à prendre un exemple, genre kayal) ?

C'est Etienne et moi qui avons orienté (lui à pied et moi en vélo). Suite à nos entraînements collectifs, nous avions décidé de ne pas nous tracter hors gros coup de moins bien (pour éviter de trop taper dedans dès le début et de craquer au milieu d'épreuve). Pour le kayak, nous avons mixé les équipes : 1 qui pagaie, et 1 qui dort ;-)
Aucun. Tout s'est fait naturellement. Un gars/une fille par kayak. Face à des choix tactiques (droit dans le pentu ou suivre le chemin par exemple) les décisions étaient prises de façon collégiale.

5. SI vous referiez le raid, que changeriez-vous ?

Pas grands chose en fait, c'était parfait sur plein de points. Le challenge était pour nous cette fois ci de découvrir cette épreuve et surtout finir tous les 4 en entier ensemble. Vérifier si nous avions notre place dans la cour des grands .On poussera plus la prochaine fois physiquement maintenant qu'on sait à quoi s'en tenir.
Une meilleure préparation de mes pieds et une meilleure organisation pour les transitions !
Je laisserai ma place à Loïc, je prends ma retraite sportive !!
Une meilleure préparation technique en orientation et une vraie préparation logistique notamment sur les transitions.

6. Un dernier mot ?

Quelle expérience !!
Vivement le prochain !!!!!
C'était une aventure, une sacrée aventure !
Une grosse pensée à notre capitaine Loïc qui est à l'origine du projet et qui n'a pas pu réaliser son rêve. Il nous a suivi et encouragé toute la semaine. Ça n'a pas dû être facile pour lui tout le temps. J'espère pour lui qu'il pourra réaliser son rêve en 2018 à la Réunion !!

Propos recueillis par Loïc, assistant

ENDORPHIN

© Photo organisation Raid Edhec

id Edhec 2017

Le raid EDHEC est devenu une véritable institution dans le monde des raids, et même si cette année les étudiants de l'école de commerce ont eu un peu de mal à faire le plein d'équipes, car le dernier week-end de mai 2017 en plus d'être le pont de l'ascension est aussi le week-end du Gévaudathlon. C'est pour cette raison que l'équipe d'organisation a décidé de donner la possibilité aux équipes de 2 de s'inscrire, il y aura donc des équipes de 3 et des équipes de 2.

© Photo organisation Raid Edhec

Raid Edhec 2017

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI

© Photo *Marion WOJTKOWSKI*

JOUR 1 : vérifications, bus, dénivelé et chaleur !

C'est traditionnellement à l'EDHEC à Nice que les raideurs ont rendez-vous pour la vérification du matériel dès 8h, au programme check des VTT, pesée des sacs (13 km max) qui s'avèrera très compliquée pour beaucoup d'équipes, puis vérification du matériel obligatoire, avant un petit déjeuner digne de ce nom, le raid ne faillira pas à sa réputation du « seul raid où l'on prend du poids », dixit les raideurs habitués ! Le départ se fera au bord du Verdon à Saint-André-les-Salles, après un transport en bus et la distribution des cartes, un court briefing et les équipes s'élancent pour un premier trail mémorable de 7 km pour 900 de D+ jusqu'au CP1 ! Autant dire que ça pique déjà et la chaleur bien présente. Après le passage sur les crêtes c'est un profil descendant vers le CP3 pour récupérer les VTT.

Déjà une première barrière horaire au niveau du CP4 pour la toute première balise bonus du raid. Seules 5 équipes iront la prendre : Issy Absolu, Team Dinguo, Oh Fada, Team Générale d'Epargne et Kultte (équipe de 2), mais elle s'avèrera peu rentable, elle valait 1h05. Courir ensemble, l'équipe d'Emilie Lecomte, Raphaël Raymond et Julien Charlemagne fera la bonne opération du jour en n'allant pas la chercher, car les 5 équipes y ont laissé beaucoup d'énergie pour peu de temps gagné. Il fallait repasser par le CP4 avant une descente chronométrée, engagée sur un GR, virages très serrés mais ça a fait du bien de descendre vers le CP5 à Annot, où un arrêt chrono et un bon ravito les attendaient. Certains auront d'ailleurs du mal à repartir ! Il ne restera qu'une dizaine de kilomètres au profil montant pour rallier Braux, une fin de première journée difficile qui aura surpris tout le monde !

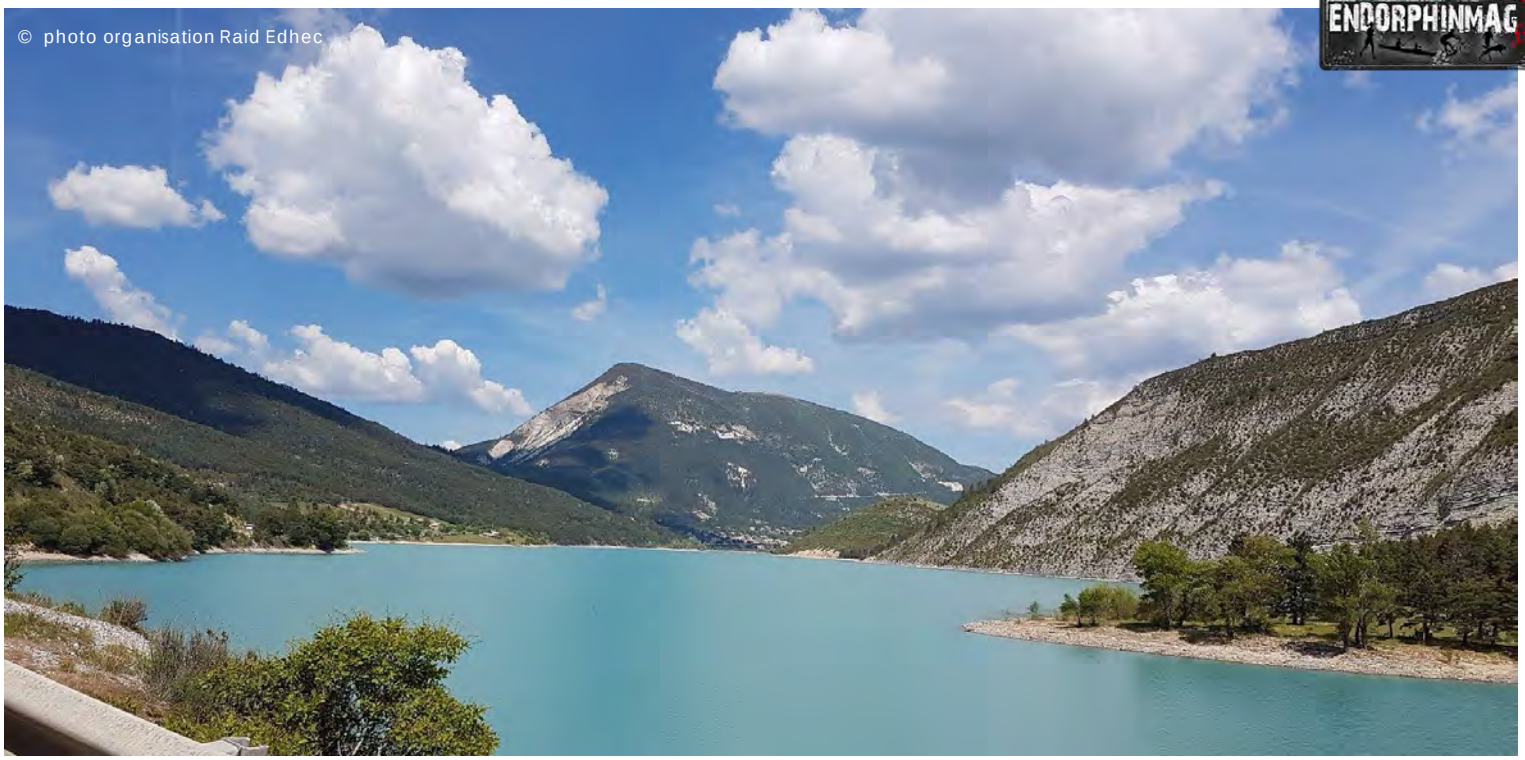
Braux... quel accueil ! Pour les habitants de ce petit village perché dans une impasse, l'arrivée du raid EDHEC est un véritable évènement, les raideurs sont chaudement applaudis, tout le monde est de sortie, un buffet apéritif, une fontaine baignoire, ... une belle première soirée qui fait chaud au cœur ! Au classement général, Issy Absolu la biloc (Hélène Garnier, Alexandre Besson et Alexis Mottet) en tête devant la Team Générale d'Epargne Serenigest (Yoann Brunot, Samuel Lehoux et Yannick Wojtkowski) et le Team Dinguo (Willy Dujardin, Yves Gilles et Yohann Lepailleur).

JOUR 2 **: une histoire de coupe et de balise bonus...**

Après une première nuit sous la tente, réveil à 6h pour repartir de Braux. Le briefing sera plus long que prévu en raison de changements de parcours, pas mal d'informations à intégrer pour les raideurs et donc un départ en VTT retardé toutes les 30 secondes par ordre du classement.
C'est donc Issy Absolu la biloc qui lance les hostilités en direction du village perché de Castellet-les-Sausses où ils posent les VTT pour aller soit vers B1 (balise bonus), soit directement au CP3 à Daluis. Au CP2, Issy Abslou et Team Générale d'Epargne (TGE) en tête suivis de près par Valmo Raid (Mickaël Vignal, Nicolas Coisy et Franck Wambre) et Team Dinguo.

© Photo *Mathis WOJTKOWSKI*

© Photo *Marion WOJTKOWSKI*



C'est en direction du CP3 pour redescendre vers Daluis qu'Alexandre Besson d'Issy Absolu la biloc fera la coupe du siècle, en suivant son instinct et le cours d'eau… pour donner 8' d'avance sur Courir Ensemble alors qu'ils étaient au coude à coude dans la descente après la balise bonus !

Pour TGE, gros coup de mou qui prend un retard conséquent, 55' derrière la tête de course et une erreur d'orientation pour Valmo Raid. C'est en VTT que les équipes repartent vers le col St Léger où une boucle optionnelle en trail les attend, sauf pour ceux qui n'auront pas passé la barrière horaire et ceux que la chaleur aura dissuadé… En tête de course, Courir ensemble et Issy Absolu ont fait le choix d'aller sur le trail optionnel, une nouvelle fois, cette boucle s'avérera peu rentable et les 2 équipes ont beaucoup puisé dans leurs ressources. Haglöfs (Kenneth Colell Solé et Meritxell Martell Lamolla) et Oh Fada (Brice Romand, Laurent Guerrero et Adrien Dolci) ont aussi fait le choix d'aller sur une partie du trail optionnel, un équipier d'Oh Fada aurait bien aimé faire un raid nudiste sur cette journée, on ne dira pas qui, mais en tout cas il pourra remercier l'équipe belge qui lui donnera de la crème anti-frottements pour finir la journée. C'est une journée qui fait des dégâts, mais un répit inattendu attend les raideurs, puisque suite à une erreur du prestataire de kayaks, c'est du rafting hors chrono qui les attend au lieu du kayak, jusqu'à Entrevaux. La journée se terminera par une CO mémo courte et ludique dans la citadelle d'Entrevaux, en profitant de la vue en redescendant au milieu de vieilles pierres porteuses d'histoire. Après une baignade/douche dans le Var, place au bivouac à Entrevaux, l'ambiance est excellente entre les raideurs, l'équipe d'étudiants de l'EDHEC met tout en œuvre pour que la convivialité soit le mot d'ordre !

© photo organisation Raid Edhec

© photo organisation Raid Edhec

JOUR 3 : une très longue journée !

C'est au son de Patrick Sébastien « On fait tourner les serviettes » que les équipes sont réveillées ... à 4h ! Le speaker de la course, Axel dit « Rampo » est déjà en forme... et même si le réveil est rude, c'est le sourire aux lèvres que les concurrents rangent leur tente et préparent leurs affaires pour la journée.

5h15 c'est parti pour un trail de 17 km, le départ avant le lever du soleil aura au moins le mérite d'être à la fraîche pour quelques précieuses minutes. Malheureusement, une nouvelle fois le parcours est modifié et rallongé, cette fois en raison de patoux virulents présents sur le GR en approche du col de Besseuges.

En tête de course c'est Oh Fada et TGE, Courir ensemble en léger retrait semble payer les efforts de la veille, mais où est Issy Absolu ? Nous les retrouverons au CP2 à La Penne, à la transition VTT, cette fois-ci la coupe le long du ruisseau (ou torrent plutôt...) tentée n'aura pas été concluante, et Hélène en ressortira blessée au tibia, elle se fera recoudre par le médecin sur ce même CP. Un long arrêt pour Issy Absolu, mais le moral reste bon puisque c'est en fredonnant « The show must go on » que l'équipe repart, la « Queen » du jour, c'est Hélène qui a épaté tout le monde grâce à son courage, son abnégation et son état d'esprit toujours positif.

Sur la section de VTT, une balise optionnelle que TGE et Oh Fada ont décidé d'aller chercher, tandis que Courir Ensemble, sans doute échaudés des balises optionnelles de la veille, fai l'impasse.

Au CP3 de Roquestéron, on prend des nouvelles de qui a fait quoi, Laurent d'Au pied levé a chuté en VTT et en a pris un coup au moral, la fatigue commence sérieusement à se faire sentir, tandis qu'Hélène d'Issy semble tenir le coup avec son tibia recousu, c'est Alexandre qui a du mal à s'alimenter depuis quelques temps et Alexis qui souffre du tendon rotulien. La journée va être longue et difficile pour Issy Absolu qui continue de se battre pour limiter la casse.

On découvre une sacrée équipe, le team Dinguo, qui fait l'animation à chaque CP, à chaque bivouac, à chaque fois qu'on les croise, ils nous feront même un petit aller-retour en repartant de Roquestéron, la bonne humeur et les blagues ne les mettent pas à l'abri d'erreur d'orientation !

Ce troisième jour de course s'avèrera stratégique pour les équipes de tête, qui a fait quelles balises optionnelles ? Une véritable partie de cache-cache ! Au CP4 au Serre, Départ pour un trail avec 3 balises optionnelles B2A, B2B et B3. TEG et Oh Fada partent ensemble sur la boucle B2A/B2B, Courir ensemble 3' derrière.

Kultte échaudé par les options peu payantes des jours précédents décide d'aller au bivouac en passant par B2B. Issy Absolu arrive 1h20 après la tête de course, Hélène souffre d'une ampoule au talon, belle solidarité entre raideur, Franck de chez Valmo et Damien de Littoral aventure lui viendront en aide en lui donnant de quoi se soigner. Ils partent néanmoins sur la boucle trail mais abandonneront l'idée de la finir. Valmo Raid aussi feront une tentative mais reviendront bredouille, Nicolas a très mal au genou.

TGE et Oh Fada reviennent du trail ensemble, la collaboration fonctionne bien, les 2 équipes sont homogènes et s'entendent bien, ils décideront de ne pas passer par B3 pour rentrer au bivouac à Bouyon, et apprendront que Courir Ensemble ont fait le job en allant la chercher, afin de garder la tête du classement malgré la balise optionnelle de VTT non prise un peu plus tôt dans la journée. C'est la stratégie payante du jour, plus à l'aise en trail, l'équipe a fait le choix qui lui permet de finir une nouvelle journée à la tête du classement provisoire, même si les écarts se sont resserrés : 31' devant TGE et 36' devant Issy Absolu. Après avoir pris d'assaut une nouvelle fois la fontaine du village hôte, et avoir dévalisé le bar du coin en croque-monsieur et bière, une bonne « longue » nuit de sommeil pour un départ prévu à 9h. Une véritable grasse matinée !

© Photo *Marion WOJTKOWSKI*

© Photo *Marion WOJTKOWSKI*

© photo organisation Raid Edhec

JOUR 4 : La chasse au podium !

Au réveil à Bouyon, les concurrents ont pu s'essayer au biathlon, une initiation nécessaire pour procéder à quelques réglages avant la dernière épreuve de la journée : tir + course. Une nouvelle fois, départ toutes les 30'' par ordre du classement, en trail vers Bézaudun-les-Alpes avant de récupérer les VTT vers Mouton d'Anou, en passant par le col de Vence où un arrêt de chrono attend les raideurs au CP3 ainsi que la vue sur la mer.

Deux options au CP3 : une boucle VTT qui vaut 1h30 ou directement le trail vers le CP4 au Baou des Blancs. TGE et Oh Fada font course commune à nouveau en tête et choisissent de tout prendre, donc direction la boucle VTT, Issy Absolu fera le même choix, tandis que Courir Ensemble se donne l'objectif de la barrière horaire suivante et part directement sur le trail.

Quelle surprise sur le trail de constater que Courir Ensemble a perdu de son avance (alors qu'ils n'ont pas les balises optionnelles de VTT), et que TGE et Oh Fada sont à l'attaque. La faute à un chemin inexistant, la plupart des équipes sortiront de la forêt bien rayées en mode sanglier !

Issy Absolu recolle sur la dernière partie dans la descente sur Vence, avant l'arrêt de chrono. Courir ensemble arrivera 2' devant TGE et Oh Fada, mais où est Issy Absolu ? La coupe tentée n'a pas été concluante : ronces, fatigue, craquage, ... les colocs rentreront tard et désabusés sur le bivouac de Vence.

Les raideurs ont fini cette 4ème journée par l'épreuve de biathlon : un petit tour en trail suivi de 5 plombs à tirer, 1 petit tour de pénalité par cible râtée. Cette épreuve ludique sera néanmoins prise très au sérieux, quand on voit l'allure de course de certains raideurs/sprinters sur les boucles de pénalité, on se demande comment ils trouvent de telles ressources après 4 jours de raid ! Au classement provisoire, ça change ! TGE passe en-tête avec une option sur la victoire la veille de la dernière journée de course, devant Oh Fada, l'intérêt commun de passer devant Courir Ensemble qui occupe la 3ème place aura été concluant, Issy Absolu descend du podium scratch, c'est difficile à accepter quand on voit l'excellent début de raid de l'équipe.

Après un bon couscous tout le monde au lit pour la dernière nuit en bivouac avant de rallier Nice, ville d'arrivée. Cette nuit s'avèrera mouvementée et comique, le directeur de course François a fait une crise de somnambulisme à 4h du matin et a réveillé tout le camp croyant que quelqu'un était en train de voler les vélos...

© Photo organisation Raid Edhec

© Photo organisation Raid Edhec

JOUR 5 : **l'épilogue**

A Vence au petit matin, le dernier rangement du bivouac nous rend tous nostalgique, c'est qu'on était bien tous ensemble : équipe d'organisation aux petits soins, concurrents au superbe état d'esprit et nous, reporters totalement intégrés à la course.

Le départ sera cette fois donné dans le sens inverse du classement, cette étape sera sans grand enjeu, en tête de course, le but est de maintenir les écarts pour TGE et Oh Fada. Départ en VTT en direction de Roquefort-les-Pins, le début du parcours s'avère engagé et il y aura quelques chutes sans gravité et du portage ! Un bon échauffement pour cette dernière journée... Une belle descente du CP2 vers le CP3 à Roquefort-les-Pins, où le chrono est arrêté et où les équipes peuvent profiter d'un bon ravito (encore !) et d'une bonne séance de crémage solaire.

Ça sent la fin... la tête de course reste ensemble, il y a peu de chance pour que le classement ne bouge. Trail vers CP4 à la Tour de la Madone, puis nouvelle neutralisation du chronomètre pour pouvoir circuler en VTT sur la promenade des anglais pour le kayak de mer à Nice.

Après un court briefing, kayak sur la méditerranée puis baignade obligatoire, devant des baigneurs médusés, le contraste est toujours sympa à constater. Il faudra rallier la colline du château en VTT pour 1 km de montée et enfin l'arche d'arrivée ! Toutes les équipes sont accueillies par une haie d'honneur des étudiants de l'EDHEC, un petit mot au micro de Rampo, on se congratule, contents d'en avoir fini et d'avoir participé à une si belle aventure humaine.

Le classement général n'a pas bougé lors de cette dernière étape, la Team Générale d'Epargne Serenigest s'impose au scratch devant Oh Fada et Courir Ensemble. Une course à rebondissement pour cette équipe composée de 2 anciens nordistes exilés dans le sud et d'un dunkerquois, passés tout proche de l'abandon le 2ème jour de course... comme quoi la course n'est jamais terminée !
Après une très belle cérémonie de remise des récompenses, la danse des étudiants, les au-revoir sont difficiles, beaucoup se donnent rendez-vous l'année prochaine pour le 25ème Raid EDHEC, qui sera manche du challenge national.

ENDORPHIN

© Photo organisation Raid Edhec

© Orga Raid Edhec

Résultats :

Classement scratch (équipes de 3) :

Team Générale d'Epargne Serenigest
Oh Fada
Courir Ensemble

Classement mixte (équipes de 3) :

Issy Absolu La Biloc
Valmo Raid
Raid Aventure Bassin d'Arcachon

Classement homme (équipes de 3) :

Team Dinguo
Les Raidy Peppers
Valmo Raid

Classement scratch (équipes de 2) :

Haglöfs Raid Team
Kultte
Les Cantalous

Plus d'infos sur :
www.raidedhec.com

© Photo *Marion WOJTKOWSKI*

© Photo *Mathis WOJTKOWSKI*

© Photo organisation Raid Edhec

© Photo *Mathis WOJTKOWSKI*

raid edhec

© Photo *Marion WOJTKOWSKI*

© Photo organisation Raid Edhec

SARDAIGNE 2017

DU 06 AU 13 OCTOBRE

La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

RAID MULTISPORTS
100% FEMININ & SOLIDAIRE
PAR EQUIPE DE 2

INFORMATIONS & INSCRIPTION SUR
WWW.LASAHARIENNE.FR
gaelle@ultimate-event.fr / 06-32-60-20-37

GK PRO

Ultimate Event Organisation

W3

© Photo Sébastien Milcent

- Samedi 17 juin - 12h : Départ - Saint Hilaire de Riez (Plage de Sion)
- Samedi 17 juin - 20h30 : Arrivée Bivouac - Aizenay (Parc des Sitelles)
- Dimanche 18 juin - 11h30 : Arrivée - Le Poiré sur Vie (Moulin à Elise)

« Même si ce format **n'est pas le plus courant** en raid, hormis dans le Nord comme il y a 2 ans à la finale nationale, ça change, on doit aller beaucoup plus vite **côté allure…** et on doit réfléchir **beaucoup plus, c'est ça** aussi le raid, selon les **régions… c'est différent,** à chacun sa formule »

Vendée O' Score

ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice GLINCHE

332 postes sur 450... pour les bretons = +1 sur les savoyards !

© Photo B. Glinche

9ème manche des championnats de France de raid où malgré la fatigue accumulée la semaine précédente sur le RIF, je ne peux louper cette étape située à **3h de route... direction la Vendée et ses longues plages de sable fin bordées** par un cordon de dunes resté sauvage...

Déjà suivi en 2015, je me retrouve en compagnie de celui qui sera mon guide pour le weekend, Sébastien Milcent, en charge de la com et surtout des images prises par les drones... et quelles images !! (voir double page suivante).
Le vainqueur 2015, Julien Charlemagne est annoncé, il vient défendre son titre... spécialement venu de Savoie avec depuis un titre de Champion de France de raid en mixte... les bretons West Orient raid sont là aussi, tout comme Azimut 72, les Dingos, Passion raid Nantes, Issy Absolu... 89 équipes au départ mais aussi des teams bien connus qui viennent chercher des points pour se qualifier pour les France (Lozère, début juillet).

L'orga s'occupe des vélos... les équipes partent en bus direction la côte, Scion sur l'océan (au nord de St Gilles Croix-de-vie), commune de Saint-Hilaire de Riez. Il fait déjà chaud quand le briefing annonce la couleur... un long run sur le sable de près de 2km avant de s'enfoncer dans les dunes pour une CO dans le sable !!
Certains reviennent vite au parc à vélo... on ne peut pas tout prendre sur les 450 balises, faut faire des choix. Le parcours concocté par Sébastien Rocheteau oblige à beaucoup de stratégie, avec 13 cartes IOF sur 29 sections « on prend la carte et on juge si ça vaut la peine ou pas de prendre toutes les balises » expliquera Julien C. à l'arrivée.
Courte section VTT pour arriver au canoë et c'est le début des surprises... descendre sur la berge avec son embarcation sans finir dans la vase puis tenter de pointer son doigt « sportident » dans les boitiers sauf que la marée descend, pas les boitiers... c'est sport pour les dernières équipes qui se font la courte échelle... et 17km de canoë avec vent de face dans les marais, pas simple pour débuter... Run and bike, CO... les sections s'enchainent vite, le raid est très dynamique « on regarde tout le temps sa montre » précisera Arnaud Le lay (West orient raid) à l'arrivée.
La bonne humeur règne chez les concurrents même parmi les novices qui tentent de comprendre les synopsis et le roadbook... l'orga est aux petits soins pour eux... ils font des shunts car il faut arriver avant 22h30 à Aizenay.
2 concurrentes feront même du rab dans les marais et se retrouveront à tirer leur canoë en plein champ entre les bottes de paille pour rejoindre l'AT !!
L'avantage de ce raid est que même les débutants peuvent participer, libres à eux de choisir leurs options. Les CO sont à chaque fois, l'occasion de se ravitailler... « des ravitos très fournis aux dires de tous les raideurs habitués au Challenge national, c'est pas partout comme cela... fromage, saucissons, fruits... ».
Justement l'eau sera la clé de la 1ère journée avec en moyenne 6 litres d'eau par raideurs... (moi 3 litres... merci le camel bag emporté pour suivre à vélo le début du raid).

Le classement de cette première journée ne laisse pas planer le doute...

Les équipes « expertes » sont aux avants postes « même si ce format n'est pas le plus courant en raid, hormis dans le Nord comme il y a 2 ans à la finale nationale, ça change, on doit aller beaucoup plus vite côté allure... et on doit réfléchir beaucoup plus, c'est ça aussi le raid, selon les régions... c'est différent, à chacun sa formule » dira Julien C.
La bonne surprise et ils le confirmeront en gagnant en mixte (et 3e au scratch), c'est la 2e place au scratch dès la 1ère journée, du team mixte Issy Absolu venu de Toulouse pour les points...

Départ 2h45 pour la 1ère équipe... ça pique un peu mais c'est rafraichissant surtout le canoë sur le lac d'Apremont à la lueur des frontales...
Le soleil revient rapidement dans les débats et les sections s'enchainent comme la veille, très vite... Le VTT « tracé allemand » donnera quelques sueurs froides aux débutants (voir Live http://live.endorphinmag.fr/vendeeoscore) mais tous se retrouvent au dernier ravito avant d'enfiler un Run & bike de 8km pour les amener jusqu'au Poiré.
Une dernière CO mémo les attend. Les raideurs sont figés devant quelques panneaux et tentent de mémoriser la carte, enfin les postes à prendre... à ce jeu là, le team West Orient raid (Arnaud et Gislain) prend 8 balises d'un coup à son 1er essai, contre 7 pour Wilsa Nortwave (Julien C.)... Les familles sont là, les enfants observent avec beaucoup d'attention le ballet de ces équipes qui courent après le temps... et après les balises. Le compte à rebours est lancé, 12h30 fin du raid !

J'en profite pour faire quelques interviews vidéos... et tous me confirment la qualité de l'organisation, la chaleur des bénévoles (et du soleil vendéen)... les compliments pleuvent... la formule de ce raid est différente de ce que les raideurs connaissent en Championnat mais il offre un terrain de jeu qui permet ce format ludique et très dynamique... jugez plutôt : nous sommes partis de la mer, passés par les marais salants et avons terminé le raid dans le bocage !!

Nous sommes bien sur une épreuve du Championnat de France et tous imaginent bien une finale nationale ici... pourquoi pas !!!

La remise de prix est chargée d'émotion, le gros travail fourni depuis des semaines vient de se concrétiser, la fatigue se ressent chez les raideurs comme chez les organisateurs.. Les discours de remerciements sont un flot continu de félicitations... chacun a trouvé ce qu'il était venu chercher... tous sont allés au bout de « LEUR » challenge.... Et c'est le principal !

Ce fut un réel plaisir que de suivre cette manche de Championnat de France, de revoir quelques têtes connues, de découvrir des jeunes vendéens enthousiastes pour leur premier raid...

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Les Petites Suisses Normande en action... toujours bien en rythme (1ère place chez les féminines) mais elles ne perdent pas l'occasion de rigoler... ou chambrer les raideurs comme lors d'une AT, où leurs VTT bien calés ensemble finissent au sol... le raideur maladroit à proximité a reçu une blague le pressant de remettre de l'ordre dans le parc à vélo... message envoyé avec beaucoup d'humour et d'élégance !

#COURSE

Au final, en recoupant les pointages de toutes les équipes, elles ont pointé 423 des 430 postes possibles !

Résumé du duel que se sont livrés les 3 équipes de tête, après plus ou moins 16h30 de course se tenait en 1 balise après SP08 :

Après SP09 => 1er Issy Absolu mixte,
Après SP10 => 1er Issy Absolu mixte,
Après SP11 => 1er Wilsa - Northwave,
Après SP12 => 1er West Orient Raid avec 3 équipes en 2 points d'écarts
Puis ils ne quitteront plus la tête.

Énorme et bravo à eux.
Sébastien Rocheteau,
Directeur de course

ENDORPHINMAG

© Photo Sébastien Milcent

COURSE

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

© Photo B. Glinche

Le 3ème Vendée Raid O'Score en chiffres :

- 9ème étape du Championnat de France
- 85 équipes participantes (4 abandons avant départ) - 170 concurrents
- 120 bénévoles
- 29 sections dont 13 sur IOF maison
- 19h d'épreuves, 4 sports pratiqués, 240 km - parcours maxi
- 450 balises posées - 250 balises disponibles ce qui impose une dépose - pose sur tout le week-end

Merci aux raideurs, connus comme inconnus.. vos sourires ont encore sublimé les clichés... votre humour me porte... ne changez rien !
Merci à l'orga, un gros travail de préparation et de réalisation qu'on ne soupçonne pas, des supers bénévoles... merci aux 3 Sébastien... mention spéciale à mon guide Séb Milcent sans qui je n'aurai pas fait une section en vtt (entre autre) à fond la caisse !!
Merci à Nadia Paillé, qui a fait un bout de Live avec nous... un regard d'élue (du Poiré-sur-vie) mais avant tout un partage entre amis... bien sympa !!

Plus d'infos sur https://www.vendeeraidoscore.com/

ENDORPHIN

Red Fox Adventure Race
72 heures non stop pour environ 400 km

© Photos : Elena Pravenkaia et Vladimir Pavlyuk (AdventureRaces.ru).

Novembre 2016 : Je commence à me pencher sérieusement sur le calendrier international. Et sur la seule période qui pourrait convenir, en juin, il y a le choix : le RIF en Ardèche, la Russie ou la Chine. Ce sera donc la Russie et le Red Fox Adventure Race, support de l'Adventure Racing European Championship, disputé sur un format de 72 heures non stop pour environ 400 km. Il s'agit d'un raid historique en Russie (16ème édition) disputé habituellement sur des formats un peu plus courts. Cette année, deux « petits » parcours sont également proposés, 24h et 48h, également sur le principe d'une course au score.

La plupart des équipes inscrites viennent d'Europe de l'Est, de Russie ou de Scandinavie. Nous serons la seule équipe française, avec un regroupement de clubs du Nord-Ouest : deux Petits Suisses Normands (Sophie Boutbal et moi), le solide Vadim Hatton (Sud Loire Raid Aventure) et l'orienteur breton, Julien Le Borgne (West'Orient Raid).

L'aventure semble belle, mais les démarches avec la Russie ne sont pas simples. Le paiement des frais d'inscription aura duré près de deux mois (et près d'une cinquantaine de mails avec l'organisation). Il aura également fallu se reprendre à deux fois (ou plutôt deux allers-retours à Paris) pour les demandes de visas.

Juin 2017 : Les derniers jours sont un peu stressants, mais tout s'arrange avant le départ.

Départ J –6 : On récupère enfin nos passeports avec des visas valides (un grand merci à Nelly, qui a attendu plus de trois heures au centre des visas).

Départ J –4 : Nos caisses VTT sont enfin terminées, grâce à un super boulot d'Yvon, notre P'tit Suisse Normand bricoleur.

Départ J –2 : Je reçois un mail de Kristina, qui sera notre interprète en Russie. Une super nouvelle, mais comment l'organisation a-t-elle deviné que notre anglais était très approximatif ?

Jour J : L'équipe est enfin réunie à l'aéroport Paris Charles de Gaulle. L'enregistrement des bagages se déroule sans encombre, mais nos belles caisses VTT ne passent pas inaperçues et suscitent quelques questions. On surveille patiemment le chargement de l'avion pour être sûrs que nos bagages hors gabarit nous accompagnent bien.

Vue habituelle sur chaque balise de la section kayak

L'équipe avec Kristina

© Photo Thibaut Ruamps

3h30 de voyage plus tard, on débarque à l'aéroport de Saint Pétersbourg-Pulkovo. Contrôle des passeports, bagages, douane, tout s'enchaîne parfaitement. On retrouve Kristina, notre interprète pour le séjour, qui parle français aussi bien que nous. On embarque dans un minibus, tandis que notre matériel est placé dans une fourgonnette. Direction le centre de course, situé au Nord du Lac Ladoga, le lac le plus étendu d'Europe (220 km de long / 140 km de large).

Cinq heures de route, sans compter les embouteillages dans la périphérie de Saint Pétersbourg. Petit arrêt dans un supermarché (le seul magasin que l'on croisera pendant 6 jours) pour faire quelques courses. On fait le plein d'eau (en bidons de 5 litres) car Kristina nous indique qu'il ne faut absolument pas boire l'eau au robinet en Russie. On rigolera pas mal de cette recommandation un peu plus tard, après avoir ingurgité plusieurs dizaines de litres d'eau du lac…

Aux abords de la balise 34 (grotte)

Quelques modifications sur les gouvernails des kayaks

Le centre de course est situé en bordure du lac Ladoga, à une vingtaine de kilomètres de la ville de Sortavala. Il y a quelques petits hébergements en dur et surtout beaucoup de tentes (organisateurs et quelques équipes). A notre arrivée, l'accueil est très chaleureux et l'aide de Kristina est très précieuse. L'organisation semble ravie de notre présence mais s'étonne de notre venue dans un endroit aussi reculé. On nous conduit dans un petit « cottage » à quelques kilomètres du centre de course. Eh oui, nous avions fait le choix du « confort » (tout est relatif) pour l'avant course. Le cadre est superbe, l'hébergement est petit, mais avec un peu d'organisation, on arrive à y dormir à cinq, Julien préférant son matelas gonflable à un lit trop confortable ! Pour ce qui est du sommeil, il faut aussi s'adapter. Avec un coucher à une heure du matin, une nuit très claire et un lever du soleil à 3h30, cela change un peu notre rythme habituel.

Le jeudi est consacré aux habituels préparatifs de course. Nous sommes parmi les premières équipes à nous rendre à l'enregistrement. Pas de souci, à l'exception d'une remarque un peu agressive d'un concurrent qui se plaint que l' « on fait tout pour les étrangers ici ». Cet aimable personnage, accessoirement futur vainqueur du raid, se fera remarquer tout au long de la course par sa vulgarité, notamment vis-à-vis de ses équipiers.

Pour la vérification du matériel obligatoire, l'organisation a préparé de grandes planches, avec des cases pour chaque élément obligatoire. Astucieux et rapide. On rejoint ensuite le sommet d'une falaise pour effectuer un test de cordes. Descente en rappel (avec assurage par un équipier), remontée avec une poignée d'ascension, puis déplacement horizontal sur un câble. Test validé pour toute l'équipe, avec une prestation très efficace de Sophie, malgré l'appréhension pour ce type d'épreuve. Le reste de la journée passe vite, avec la découverte des kayaks, pièce majeure sur cette course (125 km de prévus). On se contentera de mettre, enlever et remettre les jupes, qui sont neuves et très rigides. Certaines équipes montent des voiles, d'autres prolongent les gouvernails. Nous assistons ensuite à une réunion obligatoire avec la Police et des représentants d'un Ministère dont nous n'avons pas compris l'intitulé exact (danger, catastrophes naturelles, ...). Pas grand-chose à retenir des discours très en décalage avec la pratique du raid aventure, si ce n'est qu'il faudra être très prudent sur les routes.

En soirée, on assiste au briefing en russe, animé par Vitaly Chegarovsky, le « race designer » de la course. Avec Kristina pour la traduction, on n'a aucune raison d'aller écouter celui en anglais. On comprendra au fur et à mesure de la course ce terme de « designer » ; cet homme n'est pas un simple traceur mais bel et bien un artiste du tracé ! Pour résumer le briefing, « bienvenue aux équipes, voici les cartes, on se retrouve dans trois jours ! ». J'exagère évidemment un peu car Vitaly a bien pris le temps de répondre aux questions posées, mais on sent bien que l'ambiance est plus celle d'une aventure que celle d'une course.

Vendredi 9 juin, c'est le grand jour. Derniers préparatifs, dernier vrai repas, une courte cérémonie d'ouverture où ce cher Vitaly transmet un petit message aux équipes « je ne veux pas de poules mouillées, ni de lèvres bleues ». Le message est clair, on part à l'aventure ! Il remercie également les équipes étrangères d'avoir fait le déplacement malgré le contexte politique et se réjouit que le sport puisse encore réunir les peuples.

3 – 2 – 1 – Go ... On commence par une petite boucle de kayak avec portage à mi-parcours dans un marais. Les kayaks de mer, ça file bien mais c'est assez peu manœuvrable. Nos deux bateaux se font coincer dans les 200 premiers mètres et on repart en fin de paquet. Heureusement, la route est encore (très) longue.

Retour au centre de course, où l'on s'équipe pour un premier trek de 19 km. Un premier tiers sur chemin, puis cela devient beaucoup plus sauvage. La végétation est très agréable, avec notamment des lichens qui craquent sous nos pieds. On a l'impression de marcher dans la neige. Pour atteindre la première balise sur une île, on doit traverser à la nage un petit bras du lac. Petite pause pour enfiler la combinaison obligatoire. Beaucoup d'équipes ne la mettront pas, ce qui nous semble inimaginable, quand on voit l'état de nos mains, pieds, nuques en fin de traversée. Comme pour la plupart des balises, la définition est « on top of the hill ». Dans le langage du traceur, cela signifie « vue panoramique » sur le lac et les collines alentours. La fin de section s'enchaîne bien et on rejoint la transition TA 1. Malgré un bon rythme et une orientation propre de Julien, il ne reste que 3 équipes derrière nous. Cela donne une idée du niveau présent. Transition rapide et c'est parti pour 67 km de VTT, avec quelques pauses pédestres pour pointer les balises, le plus souvent en haut de la colline ou de la falaise, mais également à l'intérieur d'une grotte, dont l'entrée n'est pas évidente à trouver. En terme de parcours, on roule essentiellement sur des routes, asphaltées ou non, et de larges pistes bien monotones. On traverse quelques hameaux ou villages qui semblent abandonnés, puis on constate qu'ils sont encore occupés. On est assez mal à l'aise, ces lieux donnent l'impression d'être tout juste sortis de la guerre. La nature du terrain nous permet de comprendre l'expression « montagnes russes » car les routes ne sont jamais plates. On utilise beaucoup le tractage (50 km d'affilé) et on réussit à reprendre 4 équipes sur cette section.

A la transition TA 3, l'ordre et les horaires des équipes sont affichées. Le rythme des premiers est affolant. On repart pour une boucle de trek à proximité de deux équipes. Un peu de chemin, une belle montée jusqu'au haut de falaise, un long vallon où l'on admire le travail des castors et de bons choix d'orientation de Julien qui nous amènent à proximité de la dernière balise de la section. Il y a « juste » un petit marais à traverser. La nuit est claire, l'eau est bien noire, il y a des arbres dans tous les sens. Une équipe nous précède, on y va. Genou, cuisse, hanche ... ça commence à être frais. Nombril, poitrine ... cette fois pas le choix il faut nager. Une fois la balise pointée, on ne traîne pas pour reprendre la course et rejoindre TA 3.

Le cadre est sympa pour faire du rappel

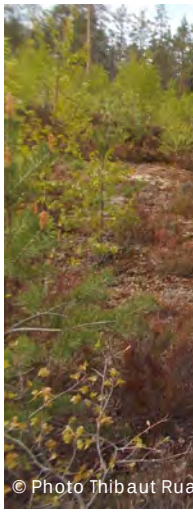
Prologue kayak

© Photo Thibaut Ruamps

Un des nombreux petits lacs

On récupère les VTT pour une section de 53 km qui s'annonce encore peu passionnante. On emprunte un seul chemin, mais il est boueux au départ et encombré par la suite. On reprend ensuite le tractage, mais de manière plus prudente, car Sophie est moins à l'aise. On double une équipe estonienne qui fait une courte pause. Ils nous rejoindront un peu plus loin, au niveau d'une balise ayant été volée. Il nous reste une dizaine de kilomètres avant une petite épreuve de corde au-dessus d'une chute d'eau. Sophie lutte contre le sommeil, il est temps d'y arriver. Je décide de tracter un peu plus fort, puis soudain Julien hurle. Sophie, qui s'était endormie, se réveille en plein vol plané. Atterrissage sur le goudron, le genou a tapé mais plus de peur que de mal. Grosse frayeur pour tout le monde. On repart à pied, Sophie se remet doucement de ses émotions. On finit tranquillement la section en vélo et on rejoint TA 5, où l'on a prévu une vraie pause.

Premier repas chaud (à l'eau du lac), ça fait du bien. Mais on ne traîne pas, les conditions ne le permettent pas vraiment. On découvre nos « paddles » ; il s'agit de plaques d'isolant en mousse. Pour la première partie de 5 km, beaucoup d'équipes traînent leurs plaques sur la route, plutôt que de descendre la rivière sur ces embarcations peu stables. On fait un choix identique, pas très passionnant mais plus raisonnable compte-tenu de la fraîcheur de l'air et de l'eau. On rejoint ensuite une carrière, puis un petit étang sur lequel on enchaîne une tyrolienne, un peu de nage, du paddle, un peu d'escalade et encore du paddle. Quelques bons moments de rigolade en observant les différentes techniques de nage sur la planche. Le trek suivant est assez pénible ; il fait très chaud et les sacs sont vraiment lourds (matériel de cordes, combinaisons mouillées, gilets de sauvetage). Et quand les balises ne sont pas en haut de la colline, elles sont dans un arbre ou en haut d'un gros rocher. Chaque point se mérite !



© Photo Thibaut Rua

© Photo Thibaut Ruamps

En kayak

Après 28 heures de course, on rejoint TA 8, où l'on retrouve un sac et surtout nos kayaks. Repas chaud (ça passe pas si mal le thé dans le lyophilisé ...) et petite sieste, malgré des moustiques très agressifs. Mauvaise surprise avant de repartir, il n'y a plus d'eau à la transition (la seule qui n'est pas à côté du lac), la prochaine étant 35 km plus loin. Tant pis, on verra plus tard. Cette section commence par du portage de kayak, près de 4 km sur les 5 premiers de la section, en raison de rapides, dont certains sont annoncés comme dangereux ou risqués pour nos kayaks (gonflables). On ne prend aucun risque, il est hors de question d'endommager les bateaux. De longs moments de souffrance, on ne discute plus, on se concentre uniquement sur nos pas et sur la position des kayaks sur l'épaule. Le retour sur l'eau est un soulagement, mais cette section « with the stream » aura été bien plus lente que prévue. On rejoint le lac pour une longue traversée de 12 km jusqu'à TA 10, où est fixée la première barrière horaire de la course. Pas de souci, on a plus de 6 heures d'avance.

Petite sieste au milieu des moustiques (TA 8)

© Photo Thibaut Ruamps

Pour se détendre les jambes, place à une petite C.O de 4 km sur une vraie carte IOF. Julien se régale, assisté par Vadim. Une seule petite erreur sur la dernière balise, qui semblait pourtant la plus simple, mais au bout de 42 heures de course, ce n'est plus la même chose. Remplissage des bidons (eau chaude et thé) et en route pour le gros morceau de la course, 70 km de kayak orientation entre les îles. Les paysages sont magnifiques, les montées jusqu'aux balises permettent de changer de position, le moral est bon. Puis l'orage gronde, la pluie commence à tomber, on fait une petite pause en apercevant un abri (le seul a plusieurs dizaines de kilomètres à la ronde ?). Une rencontre sympathique avec quatre pêcheurs, qui nous offrent un café. Que retenir de la suite ? Un horrible portage de kayak entre les arbres, dans la boue, au milieu d'une horde de moustiques en furie. Une orientation qui devient difficile à la tombée de la nuit avec des effets de profondeur complètement différents de la réalité. Un rythme encore correct, sauf lors des phases d'assoupissement ... Et le « petit » parcours de cordes à la balise 70 ; une traditionnelle montée au sommet de la falaise, une descente en rappel (en 5 ou 6 fois) et un contournement de l'île de type via-ferrata, au niveau du lac, avec des cordes peu tendues, ce qui nous conduit régulièrement à mettre pieds, jambes ou un peu plus dans l'eau.

Vers 3 heures du matin, on fait le choix de laisser l'île la plus au Sud, car il semble évident que nous ne pourrons pas tout pointer dans les délais. Le retour est très long, on alterne entre accélérations et endormissements. On s'encourage, mais la dernière ligne droite (6 km environ) est interminable. On retrouve enfin la terre ferme après 65 heures de course. On est accueilli par Kristina, qui s'inquiétait pour nous, car notre tracker ne fonctionnait plus depuis une quinzaine d'heures apparemment (malgré un changement de piles au TA 10). On récupère des habits secs, on mange un peu et on fait le point sur la stratégie des dernières heures. Compte-tenu de l'éloignement des premières balises sur la section VTT, on ira chercher uniquement la balise 86, ce qui laisse le temps de faire une sieste d'une heure. Pour ma part, plus trop envie de dormir, j'en profite pour commencer à ranger un peu le matériel et remplir les bidons. On repart tranquillement pour cette dernière mini-section VTT, principalement sur route et avec un dernier petit aller-retour jusqu'en haut de la colline. On termine cette belle aventure en 69h32, avec un bel accueil de l'organisation. Vitaly, le « race designer », vient nous féliciter individuellement. C'est un moment assez fort car on sent que ce geste signifie vraiment quelque chose pour lui.

La suite s'enchaîne très vite : rangement, cérémonie de clôture (nous prenons finalement la 14ème place sur 25), transfert en bateau (à moteur) jusqu'au cottage, sieste très profonde (il paraît que je me suis endormi en position assise sur le lit ...), champagne (offert par un voisin), fin du rangement, transfert vers l'aéroport (beaucoup plus tôt que prévu) dans un minibus plein à craquer. A l'aéroport, on profite de la petite attente avant l'enregistrement, pour déguster une bonne pizza. Quel plaisir à quatre heures du matin après une telle aventure ! Vadim nous fait le coup du surpoids de bagage en tentant de dissimuler discrètement un bidon d'eau du lac au fond de sa caisse VTT ! Après négociation (encore merci à Kristina) et vidage du bidon, tout rentre dans l'ordre. On abandonne alors notre super interprète qui repart vers Moscou. Vol retour assez calme (on s'en serait douté), mais le trajet en voiture est long, surtout pour Julien qui habite au bout du monde.

amps Sophie, toujours de bonne humeur

Ces six jours sont passés très vite (à l'exception des dernières heures en kayak ...) et comme sur chaque aventure de ce type, on repart avec la tête pleine de souvenirs (le retour à la « vraie vie » n'est pas toujours simple).

Je voudrais remercier tout d'abord mes équipiers de m'avoir suivi dans ce périple, ce fut un plaisir de partager cette expérience avec vous, du début à la fin.
Merci également à tous ceux qui nous ont permis de partir : les sponsors, nos clubs respectifs, tous les copains qui nous ont prêté du matériel ou donné des conseils techniques, et évidemment nos familles qui nous soutiennent au quotidien. J'espère que ce récit vous aura permis de partager un peu notre aventure, mais beaucoup d'instants, d'émotions, d'ambiances ne peuvent être racontés, il faut les vivre. Alors n'hésitez pas à vous lancer ...

Thibaut Ruamps, pour l'équipe « Petits Suisses Normands – West'O – Sud Loire Raid Aventure »

Plus d'infos + résultats sur :
http://adventure-race.redfox.ru/en/

Une carrière « originale » © Photo Thibaut Ruamps

Un peu de rappel © Photo Thibaut Ruamps

La course est réputée pour ses épreuves de cordes, ici un petit saut de 7 mètres

Interview

Notre arrivée

Notre équipe pendant le briefing

© Photo Thibaut Ruamps

Sophie et Vadim

Julien, comment s'est passée l'orientation sur ce territoire particulièrement sauvage ?

L'orientation se faisait sur des cartes au 1/60 000, redessinées à partir de photographies aériennes, globalement assez précises pour des cartes à cette échelle. Le terrain ressemblait fortement aux terrains scandinaves, avec une succession infinie de lacs, de marais, de petites collines et un sol recouvert de myrtilles sauvages. J'ai vraiment pris mon pied à orienter sur ces terrains !

Les balises étant positionnées sur des points très remarquables (haut de colline, belvédère, sommet de haute falaise ...), nous n'avons eu peu de difficultés à les trouver. De même, avec seulement une seule heure de nuit par jour, nous n'avons pas eu de problème de visibilité en forêt. Le principal challenge consistait à trouver le meilleur choix d'itinéraire pour atteindre les balises. Soit en faisant des détours par les rares chemins qui existaient, soit en azimut pendant plusieurs kilomètres.

La navigation en kayak sur le lac Ladoga était particulièrement intéressante, elle consistait à slalomer entre les centaines d'îles sauvages disposées en bordure du lac. Je n'ai presque pas vu les heures passées.

Vadim, tu es le plus expérimenté de l'équipe (avec notamment plusieurs raids en Nouvelle-Calédonie à ton actif), qu'as-tu trouvé le plus difficile sur ce raid aventure ?

Le plus difficile sur ce raid a été le manque de pause aux TA. Des lieux en pleine nature, logique dans ce style d'aventure, qui étaient peu propices et même parfois hostiles (moustiques, pas d'ombre, pas d'eau) pour réussir à recharger les batteries correctement. Du coup, nous ne sommes pas restés assez longtemps pour nous poser et nous refaire une santé.

La conséquence, un gros déficit de fatigue et de sommeil sur la fin de la section kayak, plus personne ne pouvait s'empêcher de s'endormir. Avec le froid, nous ne pouvions pas nous arrêter pour dormir donc on a avancé comme on a pu !

On peut aussi évoquer les sections de portage des kayaks, dures voire très dures, mais tout à fait normales dans ce genre d'aventure en pleine nature ; il faut bien qu'elle (la nature) nous montre qu'elle veut bien nous donner et montrer de merveilleuses choses mais cela se mérite !

Et pour finir, Sophie, s'il fallait garder deux souvenirs de cette aventure, un bon et un moins bon, ce serait quoi ?

Des souvenirs, j'en garderai en vrac " toute ma vie comme on dit ". Des bons, oui que des bons. Une équipe vraiment sympa à laquelle j'ai vraiment fait confiance (même les yeux fermés !), trois coéquipiers beaucoup plus forts que moi mais qui ont eu la force, l'intelligence, la gentillesse et la patience d'emmener tout le groupe jusqu'à la ligne d'arrivée.

Des paysages magnifiques et grandioses "on top of the hill ", des partages frugaux tellement réconfortants et cette eau du lac Ladoga à perte de vue et plus soif. Des sections parfois difficiles pour aller chercher le défi (je pense avoir encore fait reculer certaines de mes peurs) et le bonheur de partager un défi sportif un peu hors norme.

Des rencontres humaines riches ; quel plaisir cette rencontre avec Kristina, mais aussi Vitaly, les trappeurs, et tant d'autres. Des anecdotes magiques (hallucinantes parfois, somnolentes aussi) et toujours cette bière fraîche à l'arrivée qui te rappelle que tu as réussi, quel que soit l'endroit du monde ! Des aventures comme celle-ci, ça ne se raconte pas aussi bien que ça se vit. Je suis vraiment ravie d'en avoir fait partie. Merci les gars !

Notre super interprète Kristina

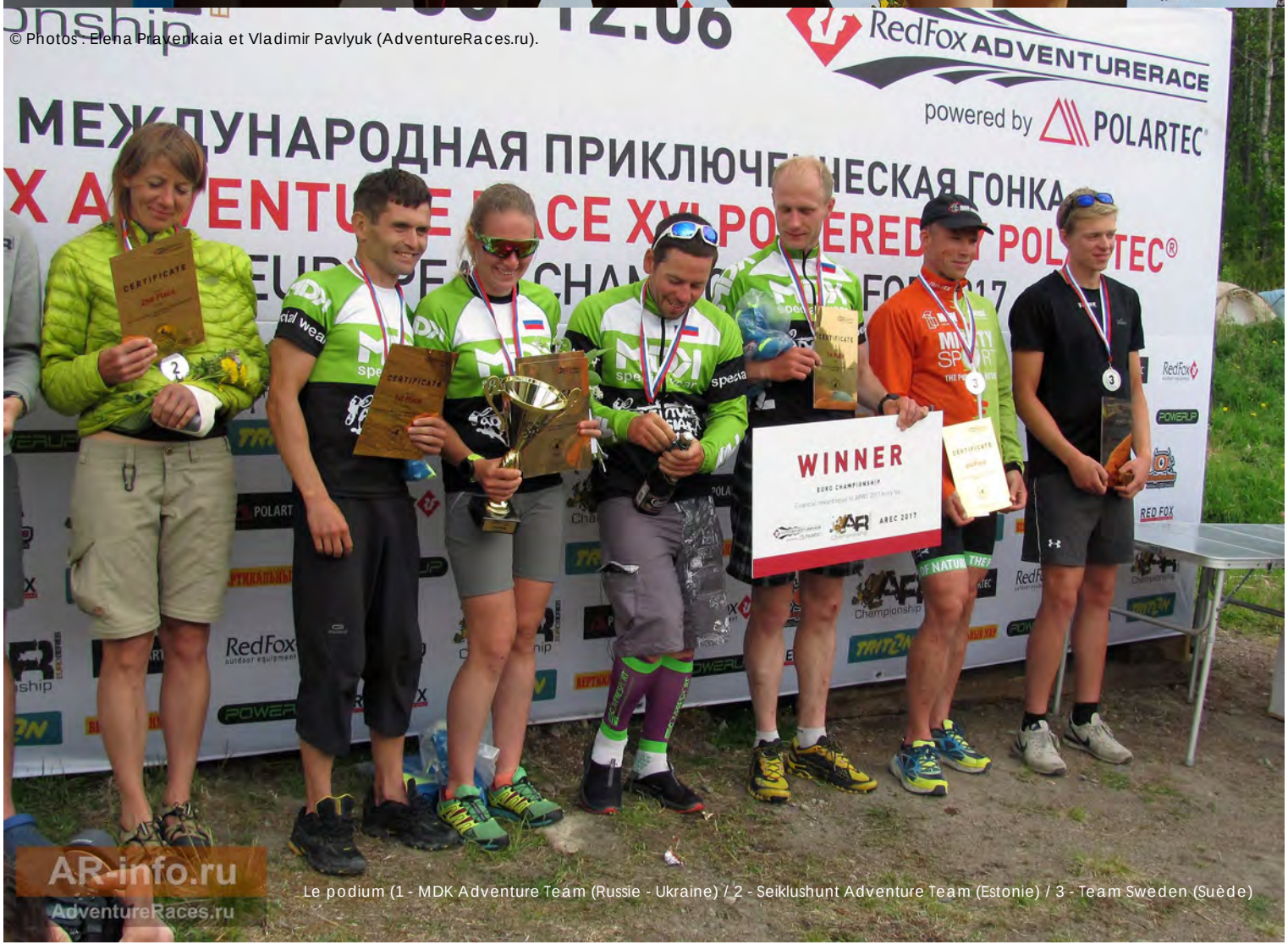
Le coup de cœur de l'équipe : notre interprète Kristina

La rencontre avec cette jeune femme dynamique, commerciale auprès d'entreprises françaises qui souhaitent se développer sur le marché russe, restera un fait majeur de notre aventure. « Recrutée » par une amie (Anna, bénévole sur la course et raideuse de bon niveau), Kristina n'avait absolument aucune connaissance sur le raid avant de débarquer à l'aéroport de Saint-Pétersbourg. Cette semaine en bordure du Lac Ladoga a été, pour elle aussi, une véritable aventure (ce n'est pas son mode de vie habituel). Sa disponibilité, sa curiosité, sa gentillesse et naturellement ses compétences linguistiques (elle parle un français parfait, sans accent) nous ont permis d'aborder la course de manière très sereine et détendue, ce qui est loin d'être toujours le cas sur les courses à l'étranger. Nous l'avons retrouvée avec grand plaisir après la course, où elle nous a encore tout simplifié. Une très belle rencontre, en espérant pouvoir lui faire découvrir la pratique de notre sport, en France, à une échelle plus raisonnable.

ENDORPHIN

Photo officielle

© Photos : Elena Pravenkaia et Vladimir Pavlyuk (AdventureRaces.ru).



Le podium (1 - MDK Adventure Team (Russie - Ukraine) / 2 - Seiklushunt Adventure Team (Estonie) / 3 - Team Sweden (Suède)

OUTDOOR DREAM TEAM

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE RAIDS
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON
MANCHE NATIONALE

Julien ABSALON, Nathalie MAUCLAIR,
Laëtitia ROUX, Mathéo JACQUEMOUD

outdoordreamteam.com

création graphique : amandinelle.fr crédits photos : promotion Franck Ravaud, Ekkla

ULTRABIKE

ENDORPHINMAG.FR
By Patrick LAMARRE

Endorphinmag
a testé :
ULTRABIKE

Le nom évocateur de cette épreuve a suscité ma curiosité et le site de la course, en pays catalan, renforce ma curiosité et l'envie de découvrir cette contrée sur une course annoncée difficile.
En effet, faire 225 km à VTT avec plus de 6500 m de dénivelé annoncé n'est pas une mince affaire. Cette course fait partie des 10 courses les plus difficiles en Espagne, pays d'ailleurs prolifique en courses longues distances avec des organisations comme la Transpyr, la Rioja Bike Race, Sobrarbe Xtrem, Andalucia Bike Race, la Powerade MTB Non-Stop Series de Madrid à Lisbonne ou l'équivalent de Barcelone à San Sebastian (pays Basque espagnol).
L'évènement est géré par la société BESTTRAIL qui propose un beau calendrier outdoor comptant des épreuves VTT et Trail variées en pays Catalan.

L'ultrabike propose 2 circuits au départ de Sant Celoni, une boucle « pro » de 225 km et une autre version « adventure » de 130 km. Aucun balisage n'est mis en place, il est donc impératif de posséder un GPS avec l'autonomie suffisante pour la durée de course. La trace est disponible sur le site 3 jours avant l'épreuve en format.gpx. Autre particularité, vous disposez de 24 heures pour boucler le tracé et vous pouvez disposer d'une assistance qui vous retrouvera sur des points de ravitaillement où sera présente l'organisation pour les coureurs ne disposant pas de suiveur.

Le briefing se fait en espagnol, j'apprécie donc la présence de Damian, mon assistant parlant parfaitement l'espagnol. Pas de grosses surprises lors du briefing, où l'organisation annonce le beau temps prévu qui tranchera avec l'épreuve de l'année précédente et je retiendrais que le tracé est annoncé « roulant », un tracé de ce type trop technique ne permettant pas de faire cette distance dans les temps impartis. Je pourrai constater par la suite que le « roulant catalan » n'est pas tout à fait exact sur l'intégralité du parcours, un peu comme quand un catalan vous annonce que les 10 prochains kilomètres sont en descente, il vous faut presque compter 5 km de montée sévère (lol).

Le départ s'effectue à 7:00 du matin, le site de la course s'agite dès 5:30 avec les dernières préparations, retrait des plaques de cadre, ajustement de la pression des pneus, vérification techniques. En effet, un équipement minimal et obligatoire est imposé par l'organisation et les contrôles s'effectuent lors de l'accès à l'aire de départ, sous l'arche Besttrail.

Le départ est neutralisé sur les 2 premiers kilomètres, la route étant ouverte par un véhicule de police, jusqu'à l'abordage de la première piste, en dénivelé positif, pour donner le ton. Je perds déjà de vue la tête de course qui démarre vite ; le temps du premier coureur à l'arrivée est juste « indécent » sur ce type de parcours... La piste est roulante, même si parfois, une seule trace est vraiment bonne. La pente devient parfois abrupte, puis les premiers virages en épingle et quelques montées difficiles, pas si roulantes que prévues. Le premier col est atteint, la température chute brutalement avec le vent encore frais sur les hauteurs. Le paysage est somptueux, des monts de pré-montagne boisés, un superbe balcon sur les Pyrénées aux sommets encore immaculés des dernières neiges, nous sommes au cœur du parc naturel de Montseny.

Nous enchaînerons ensuite sur la réserve naturelle des Guilleries Savassona.
L'ambiance est bon enfant, je tente de répondre aux salutations et sollicitations des autres coureurs qui me parlent en catalan. Rapidement, je serai identifié comme « El Françès », puisque unique représentant français sur le circuit. C'est bien donc là mon rôle, faire découvrir cette belle épreuve, proche de la frontière, afin d'augmenter le contingent français sur cette course qui le mérite bien.

La chaleur me pose quelques problèmes vers le km 70, où je privilégie les traces « à l'ombre » au profit des traces plus roulantes quand le choix est possible. Le ravitaillement de 14:00, proche des 100 premiers kilomètres, me fera le plus grand bien et je vais m'accorder 10 minutes de pause. Ce stop me rappellera de bons souvenirs, puisqu'il sera au barrage de Saul, lieu que je reconnais pour y avoir fait un stop lors d'un précédent ARWS Bimbache Extrem, qui était à l'époque, avant l'avènement du raid Galleacia, la manche de coupe du monde des raids aventure en Espagne.

La seconde partie du parcours est plus difficile, après le barrage, une bonne ascension dans une vallée sauvage puis un long itinéraire technique après une descente rapide mais piégeuse où je vais croiser un espagnol, victime d'une chute, se faisant une attelle au tibia à l'aide de branchages (!!). Je m'arrête pour prendre des nouvelles, il m'annonce qu'il doit pouvoir rallier l'assistance proche. Je poursuis donc ma route sur un sentier technique sur de longs kilomètres mais à l'ombre, pour, 2 heures plus tard, arriver à un check point et signaler la blessure du dossard 145. A la vue de la difficulté du dernier tronçon, j'ai peine à m'imaginer le temps que va mettre le gars à rejoindre ce point sur une jambe...

Viennent ensuite des enchaînements de singles, de pistes rapides, de tronçons de route, un gros « coup de pompe » à mi-parcours, après le second barrage et les premières crampes qui heureusement disparaîtront par la suite. Les paysages et sols variés s'enchaînent, je croise de magnifiques forêts et arbres particuliers, de belles fermes anciennes et l'accueil sur les points de ravitaillements au cœur des villages est toujours sympathique.

La lumière du jour finit par faiblir et il est temps d'allumer les frontales au pied de la dernière grosse ascension, longue de 14 km pour 1000 m de D+, tant redoutée par les coureurs. C'est une longue piste, très roulante, qui grimpe régulièrement vers le dernier point haut de la course. J'attaque à bonne allure, je suis bien, très bien après le bon café préparé par Damian au point d'assistance. Je double rapidement quelques coureurs partis devant moi, j'accélère encore, la pente me convenant très bien, je ne calcule plus. Plus vite j'irai, plus vite je serai en haut, c'est d'une logique imparable et j'ai les jambes qui répondent présentes, donc poussons la machine. Si j'explose en vol, il me restera moins à « escalader » que si je monte prudemment (lol).

Je suis surpris en arrivant au sommet que ce soit allé si vite. J'ingurgite une soupe chaude, quelques fruits secs, j'enfile une couche supplémentaire pour le reste de la nuit et je repars, heureux d'avoir bien passé cette difficulté redoutée mais non redoutable. Si une longue descente, s'enchaîne, avec un départ en singletrack où je manque rouler sur un marcassin (!)

La piste est parfois difficile, rapide avec des trous et saignées parfois difficilement décelables avec la frontale pourtant très puissante. Le sol est également fuyant, et les freinages doivent être contrôlés, au risque de se voir couché sur la piste ou dans le décor.

Comme annoncé au briefing, la fin reste difficile physiquement, si les petites montées incessantes n'apparaissent pas sur le diagramme, elles sont bien présentes sur le terrain pour « casser les pattes ».

C'est sur la fin, rapide que j'effectue quelques erreurs de navigation, tant les pistes et chemins sont nombreux, et la fatigue aidant, je lis mal les informations données par ma montre GPS, ce qui me vaut un jardinage et quelques petits demi-tours.

Enfin l'arrivée qui approche et le passage sous la banderole à 1:00 du matin, accueilli par les bravos d'une petite assistance et je reçois la médaille « bois » de finisher par une hôtesse de l'organisation. Ouf !

Au final, je clôture le parcours en 18:00 heures pour 225 km et un dénivelé GPS de 10 000 m. Voilà un bon entraînement, bien placé dans la saison pour préparer les grands raids et faire le point sur sa forme physique. Cette épreuve est exigeante mais le parcours aux sols variés est très plaisant, l'ambiance y est sympathique et l'organisation très pro.

Concernant le vélo, j'ai couru avec un semi-rigide carbone, léger (8.4 kg), équipé de roues carbone 29 pouces (Astérion Edition One). Pour la monte de pneus, il est possible de monter des pneus légers et étroits, mais j'ai opté pour une monte intermédiaire (largeur 2.0) pour un minimum de confort, même si la pression sur ce parcours était légèrement plus élevée que d'habitude.

Expérience positive en pays catalan que je referai avec plaisir si le calendrier 2018 le permet, avec, peut-être, d'autres « Français » qui viendront s'aligner pour découvrir ce beau massif et ces belles réserves naturelles.

ENDORPHIN

Trans Mercantour : Une petite sortie en ski-alpinisme...de 32 heures...

© Photos Zucchini/Suc-Titre/Allemand

32 heures et 20 minutes. C'est le temps de Philippe Zucchini, Bastien Suc-Titre et Walter Allemand pour réaliser la traversée du Mercantour en ski-alpinisme. Soit 100 kilomètres et 7500 m de dénivelé pour rejoindre Estenc depuis Castérino. Les images des dernières heures passées encore en mémoire, les trois amis savourent un repos bien mérité, une fois la porte du refuge de la Cantonnière franchie. Philippe : « La traversée de nuit était magnifique. La lumière de la lune nous a permis de descendre comme en plein jour. C'était fabuleux ». Walter : « Le levé de soleil nous a donné de l'énergie pour repartir, c'était comme un second départ ».

Une belle aventure qui a débuté le 10 mars, pour des garçons qui ont une sérieuse expérience de la montagne et des traversées en tout genre. Walter : « En 2014 en vtt avec Jean-Seb, un ami, et Bastien, nous avons fait le tour du massif des Ecrins sur 5 jours, en mode BUL (Bivouac Ultra Light). Nous avons eu un article dans Carnets d'Aventures là-dessus. On roulait jusqu'à trouver avant la nuit le bon endroit pour bivouaquer. Nous avons aussi fait avec Philippe Limone-Menton en vtt, par la piste des Forts, en 24h ». Philippe : « C'était magnifique. Nous étions partis début août, de Limone sous le crachin, à 22h. On s'est retrouvé au-dessus d'une mer de nuages, avec la pleine lune. C'est un très bon souvenir ». Bastien : « Je fais pas mal de BUL en vtt. Le tour du Mont Blanc, les Ecrins... Généralement, on part une fois par an en itinérance, pour faire le tour d'un massif ».

Trans Mercantour, succès pour la 2ème tentative

Déjà tenté il y a deux ans, le projet est né de leurs différentes expériences. Walter : « J'ai toujours eu envie de traverser le Mercantour en ski. Je l'ai proposé à Philippe qui a été tout de suite partant ». Philippe : « Nous avons optimisé le tracé qu'on avait effectué lors de notre précédente tentative. Nous avions dépensé beaucoup d'énergie à vouloir faire trop de sommets ». Bastien : « Ce qui m'a le plus interpellé entre la première et la deuxième tentative, c'est le gain de poids qu'on a eu avec le matos. Cette année on avait du matériel light, c'est aussi ce qui a fait la différence pour aller au bout. On a gagné aussi pas mal de temps sur les transitions, certainement grâce aux courses de ski-alpinisme qu'on a faites. Ce sont des petits détails mais on a dépoté au moins 20 fois, cela a rendu l'exercice plus fluide ».

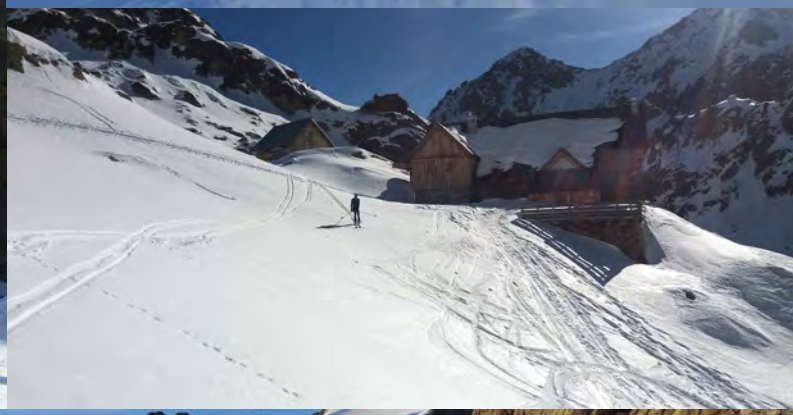
Un parcours qui empruntait quatre des sommets les plus emblématiques du Mercantour : la Cime de la Bonette, le Mont Ténibre, la Cime Gélas et le Mont Clapier. Un tracé optimisé donc, une préparation physique plus poussée également, notamment avec plusieurs courses de ski-alpinisme cette année. (Philippe, Walter et Bastien participent à plusieurs étapes de la Grande Course) Bastien : « On s'y est mis cette année pour dynamiser notre pratique du ski. Cela donne un petit challenge à l'entraînement ». Walter : « J'avais découvert la compétition en ski de l'année dernière. Cela me manquait, par rapport à ce que j'avais connu avec la course à pied, j'avais envie de retourner vers ça. C'est vraiment un aspect complémentaire de la connaissance en montagne. La suite logique serait la Pierra Menta. Si on a la possibilité d'y aller, on se fera conseiller par Alain Bellagamba (Champion de France Vétéran en ski-alpinisme). Ce serait vraiment un rêve d'y participer ».

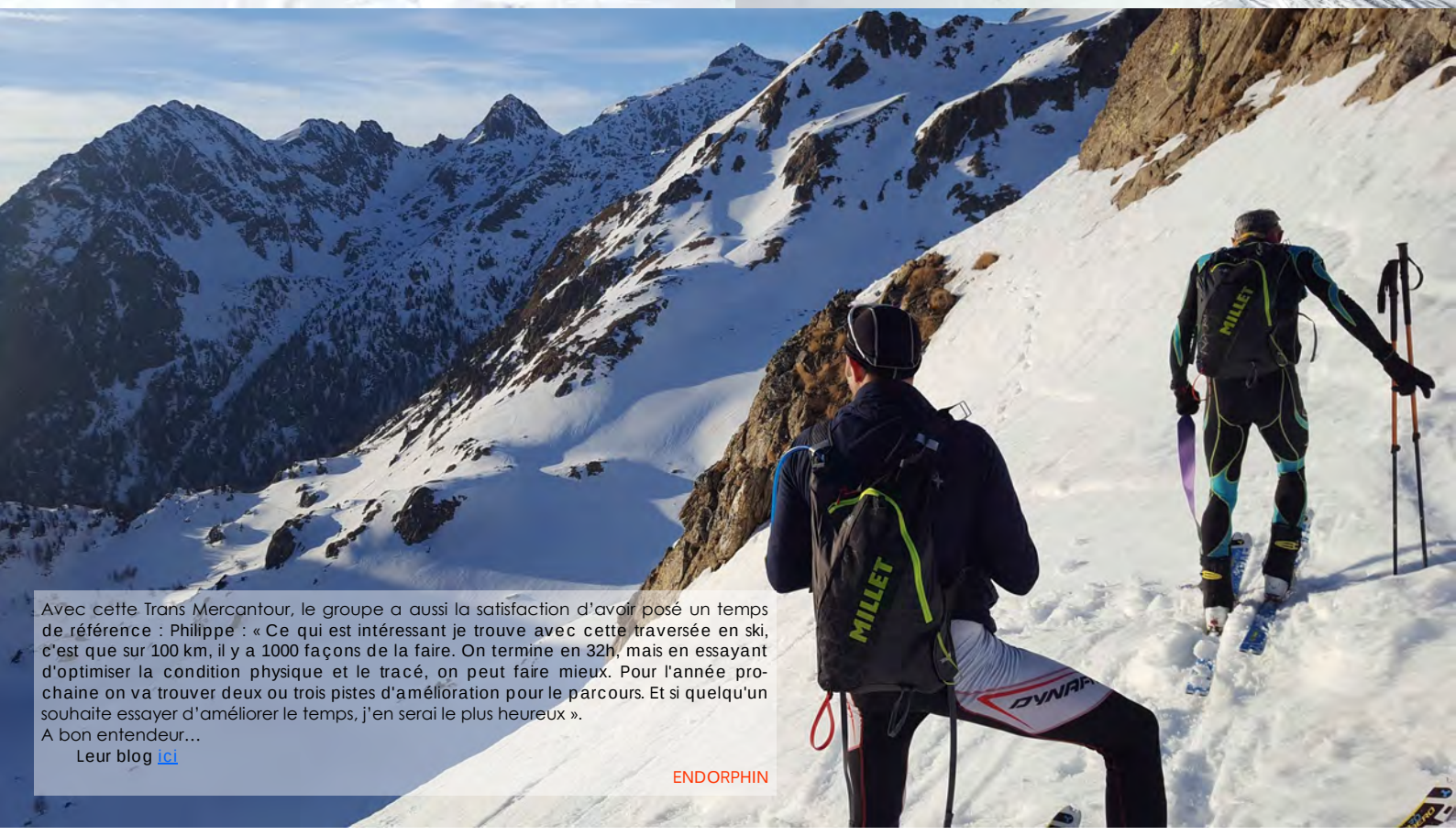
La nutrition tout le long de ces 32 heures n'a pas non plus été laissée au hasard. Walter : « Julie Postic qui nous avait conseillés de prendre de la viande blanche, du riz et de l'huile d'olive non cuite. On a suivi ses indications et niveau digestion cela c'est super bien passé. On remercie aussi Chullanka Antibes qui nous a aidés et conseillés entre autres sur les gels, poudres et bars énergétiques ».

3 personnalités complémentaires

Depuis plus de 25 ans, Philippe arpente hiver comme été les sommets et vallons du Mercantour. Le Niçois a au fur et à mesure des années pris goût pour l'endurance, avec une bonne dose d'inconnu si possible, comme sur les 10 jours passés sur la traversée Chamonix -Menton en 2012 : Rallier en ski et en vtt les deux villes, avec comme principe, partir le matin sans savoir où et quand la journée s'achèvera. Philippe : « On savait d'où on partait le matin, mais sans objectif d'arrivée pour le soir. On traçait le plus possible tout en essayant de rejoindre à une heure correcte un refuge. On a eu 10 jours de beau temps et une super neige. Le 06 était un peu sec, on a donc pris les vtt dans la Tinée pour monter à Turini et partir vers Menton par les sentiers. À l'époque nous n'étions pas du tout avec du matériel light. On avait des gros sacs, avec le matériel de glaciers, pour la traversée de la Vanoise notamment. Avec des journées entre 12 et 14 heures d'effort et des dénivelés en moyenne de 2500 m par jour, cela te fait de beaux souvenirs (rires) ».

Walter, lui vient de la course sur route, même s'il a chaussé les skis (et les peaux) très tôt. Avec un chrono sur marathon sous les 2h30, autant dire que la caisse est bien là. Walter : « Du ski de rando, j'en fais depuis que je suis adolescent avec mon père. J'ai souvent eu des problèmes de mollets, avec des déchirures dues à la course à pied et je suis passé petit à petit plus sérieusement sur le vtt et le ski ». Mais il reconnait volontiers que Philippe a su canaliser ses spatules. : «Philippe a beaucoup plus d'expérience que moi et m'a beaucoup appris sur les conditions de neige, l'orientation, comment trouver les bonnes conditions... C'est surtout la connaissance du terrain qu'il me manquait ». Philippe : « Parfois il me faisait un peu peur quand je le voyais partir. Il devait se dire "« le vieux il m'emmerde ! » (rire). Ma règle c'est qu'il faut allait voir. Quand tu es sur place, là tu prends les décisions. Il y a toujours moyen de faire quelque chose, tout en étant raisonnable évidemment. Et ne pas avoir peur de faire demi-tour. Sur le parcours de la traversée, il y avait un passage assez exposé qu'on a pris pendant les recos. Autant te dire qu'il ne fallait s'en mettre une ! Le jour de la traversée on a décidé de ne pas le prendre. Il y a des moments il faut dire non. Tout dépend des conditions ».





Avec cette Trans Mercantour, le groupe a aussi la satisfaction d'avoir posé un temps de référence : Philippe : « Ce qui est intéressant je trouve avec cette traversée en ski, c'est que sur 100 km, il y a 1000 façons de la faire. On termine en 32h, mais en essayant d'optimiser la condition physique et le tracé, on peut faire mieux. Pour l'année prochaine on va trouver deux ou trois pistes d'amélioration pour le parcours. Et si quelqu'un souhaite essayer d'améliorer le temps, j'en serai le plus heureux ».
A bon entendeur...

Leur blog ici

ENDORPHIN

Défi Sports & Nature Inter entreprises

ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice GLINCHE

Un défi nature... dans un Domaine rêvé !

© Photo Loïc Martin

DEFI SPORTS & NATURE INTER-ENTREPRISES - Vendredi 23 juin 2017 - Team building sportif

LA SURPRISE EST L'EPREUVE DU VRAI COURAGE

Devant l'engouement grandissant des activités physiques de pleine nature et des séminaires toujours à la recherche de nouveaux défis pour les collaborateurs, 2 malouins ont souhaité proposer aux entreprises un défi sports et nature d'un nouveau genre. Dans le cadre idyllique du Domaine des Ormes, ce défi sportif innovant est dédié aux entreprises animées par la volonté de se dépasser, s'entraider et terminer ensemble, un parcours semé d'obstacles et d'embûches mais accessible à tous.

Les équipes obligatoirement mixtes seront composées de 6 personnes et le défi se fera sous forme de parcours chronométré avec un départ des équipes toutes les 5 minutes. Au programme un parcours de 10 km avec son lot de surprises... **Objectif** : développer l'esprit d'équipe et renforcer la cohésion entre les collaborateurs d'une entreprise/organisation et surtout, partager un bon moment grâce aux nombreuses surprises qui attendent les participants. Un défi sportif organisé au Domaine des Ormes, entre Saint-Malo et le Mont Saint-Michel, au cœur de 200 hectares de nature. Château, hôtel, cabanes dans les arbres, golf, piscine à vague, parcours aventure, un coup de cœur assuré !

© Photo Céline Friteau

Invitée pour tester le 1er **défi sports et nature, j'ai intégré l'équipe ITOHA** accompagnée de 2 amis malouins, Céline et Loïc. Equipés short et maillot logoté Itoha et personnalisé avec notre prénom dans le dos (et oui, pas mal). A peine 10mn avant le départ, on a **reconstitué l'équipe et** nous voilà partis pour une **tyrolienne suivie d'une** traversée de la toile **d'araignée rouge, bien** connue des enfants, **avec objet à récupérer...** ça commence bien, avec un vol au-dessus de **l'étang... on part en trottinant**, 10km à la clé avec quelques surprises à **venir... Parmi nous, Simon** (équipe drône) qui nous filmera très souvent avec **sa Go pro... l'allure est** très tranquille, en raison **d'un début d'asthme de** Loïc qui marquera de son **allure toute l'équipe... en** même temps, il fait presque chaud alors autant partir doucement.

Après une boucle en forêt, on arrive sur un **parcours chronométré... un parcours d'obstacles hippique qu'il faut faire en entier... une dizaine d'obstacles à franchir,** certains sont hauts (en fin sans doute pas pour les **chevaux)... on s'entre** aide et le ravito à mi parcours est le bienvenu... **on poursuit la visite** du Domaine des Ormes dans une autre partie très boisée ou de magnifiques cabanes perchées jalonnent notre tracé. 2e ravito avant une longue ligne droite parsemée de **troncs d'arbres enchevêtrés** va ponctuer la partie **Trail de ce défi.. A l'approche de l'arrivée, une** épreuve Paddle nous attend, défi sur lequel notre chrono aurait été **record, dommage, il n'y en avait pas... :p on** repart de plus belle en direction du dernier défi, la descente du toboggan **aquatique... tout habillé** bien-sûr !

La remise des prix sera l'occasion de discuter avec les dirigeants d'Itoha mais aussi d'imaginer la version 2018 de ce défi... l'occasion pour chacun d'avouer devoir s'entrainer un peu plus pour améliorer notre classement... nous terminons 15e sur 16 équipes mais bien classé côté solidarité !

Classements :
1er Endurance shop Rennes 49mn
2e - Made in Dinan 52mn
3e - Les ormes 2

Itoha - créateur, fabricant de vêtements polaires de qualité en Bretagne, à Dinan et Saint-Malo.

© Photo Loïc Martin

© Photo Loïc Martin

© Photo Loïc Martin

La soirée se poursuit autour de buffets copieux, le tout bercé dans une ambiance musicale branchée… on revit le défi comme on revit la course, le raid… ce parcours restera comme une belle découverte du Domaine des Ormes !

Merci et bravo à mes coéquipiers… Céline, Dom, Claude, Loïc et Simon… une bonne ambiance et une entre aide surtout au passage des obstacles ;-) … Belle cohésion pour une équipe constituée en dernière minute !!

Un grand merci à François Pellan, Dirigeant Agence Paul & Malo www.pauletmalo.fr et Olivier Million, Dirigeant de Home From Home pour leur invitation et la qualité de leur organisation…

Rendez-vous en 2018 !

Plus d'infos sur
www.defisportsetnature.fr

ENDORPHIN

DÉFI SPORTS & NATURE

Trail des Balcons d'Azur

ENDORPHINMAG.FR
By Bernard MARCHAL

Pour sa 11ème édition, le Trail des Balcons d'Azur, a comme à son habitude tenu toutes ses promesses !

©photo-sourire.com

Depuis 11 ans, le TBA06 est un rendez-vous incontournable de la planète trail azuréenne. Quelques semaines avant l'événement, le Trail des Balcons d'Azur affiche complet sur les 4 courses proposées, **P'tit TBA 25 km, TBA 47 km,** UTBA 80 Km et Défi TBA 105 km. Disputé le week-end dernier sous un temps ensoleillé, sa réputation a dépassé depuis longtemps les frontières du Massif de l'Estérel, puisqu'il accueillait cette année plus de 1100 inscrits venant de 68 départements et de 16 pays différents.

Les hostilités furent lancées le samedi après-midi par le P'tit TBA et la première étape du Défi TBA : 25 km pour 1 000m de dénivelé, avec un parcours essentiellement sur le secteur de Théoule sur Mer. Et il fallait être un brin devin pour pouvoir prédire le vainqueur, tant du beau monde était présent sur la ligne de départ : Gilles Rubio, Clément Ripoll, Stéphane Giordanengo, Claire Vannson, Céline Latil, Jean-Baptiste Hurteau ou Guillaume Le Normand, pour ne citer qu'eux...

C'est finalement Gilles Rubio (Menton Marathon) qui dès les premiers kilomètres réussit à prendre la tête de course, pour ne plus la lâcher et s'imposer en 1h55min devant Laurent Dodet (ERA) et Clément Ripoll (Team Scott France) finir en 1h55.
Chez les femmes, Claire Vannson (COHM) remporte la course, en 2h41min, et devance Céline Latil (Coins Secrets). Karyna Jacques (UST Courir à St-Tropez) complète le podium. De grands moments d'émotion lors de l'arrivée de la Joëlette de Trail pour Tous qui terminera en 3h34 !

Rendez-vous le lendemain matin à 5 heures sur la ligne de départ pour l'UTBA : ils sont plus de 160 à s'affronter sur 80 km et 3 500m de dénivelé, avec un parcours qui met lui aussi en valeur les sentiers de l'Estérel avec en point d'orgue le Pic Cap Roux et son rocher, le rocher Saint Barthélémy et le ravin du Mal Infernet et ses allures d'ouest américain.
L'UTBA a été encore plus relevé cette année, comme le confie le vainqueur, Aurélien Collet (Team Hoka One One), avec une première partie rapide suivie d'une deuxième très technique et éprouvante pour les participants.
Si chez les hommes les 2ème et 3ème places sont restées ouvertes une bonne partie de la course, Aurélien Collet s'est rapidement approprié le titre de leader. Il n'a laissé aucune chance à ses deux poursuivants immédiats conservant sa première place jusqu'au bout, avec un temps record de 7h10, améliorant de près de 20 minutes le chrono déjà impressionnant qu'avait réalisé Hugo Galeote en 2016. Un Hugo Galeote (Team OP) que l'on retrouvera à la deuxième place en 7h28 devant Benoit Outters (7h36), en pleine préparation pour la mythique Redbull X.

Côté femme, une course palpitante entre Sonia Semmad (Team La Maison du Running), victime d'une chute vers le 20ème kilomètre nécessitant l'immobilisation du bras gauche pour le restant de la course et Christelle Bard suivies par Harriet Kjær et Elodie Lafay.
Sonia Semmad mène jusqu'au Col de l'Evêque (Km 43,5) avant de céder sa première place à Christelle Bard qui s'imposera au final en 9h40.
Sonia Semmad abandonne au 71 km et c'est Harriet Kjaer (Hanakar Team) qui empoche la 2ème place en 10h30 devant et Elodie Lafay (Vésubie Trail Club), 3ème en 10h38.

Le 47 km, qui avait l'année dernière couronné Germain Grangier, a une fois encore été bien rapide ! Ils seront plus de 350 à franchir la ligne de départ parmi eux on remarquera entre autres le tri athlète David Hauss (champion d'Europe 2015), l'italien Danilo Lantermino, ou encore les locaux Gilles Spagnol et Guillaume Lenormand. Nicolas Tullier, David Hauss et Danilo Lantermino sont pointés en tête à Maurevieille, mais David Hauss se trompera en suivant un marquage au sol du 25 km de la veille et abandonnera.
S'ensuit un beau chassé croisé entre Smaile Bouraoui, Florian Debette et Nicolas Tullier. C'est finalement Patrick Orezzoli (Snowshoes) qui se présente le premier à Théoule au Km 35 et qui sortira vainqueur de ce tracé de 47 km en 4h14. Il est suivi à 2mn par Florian Debette en 4h16 et Benoît Charles-Mangeon (Team Tecnica) en 4h19.
Maryline Nakache (Thales Space Runners) prendra la tête dès le Col des Lentisques au km 21,5 et termine première chez les femmes en 5h07. La deuxième place s'est jouée au coude à coude entre Christèle Angels-Carillo (AC Valbonne) en 5h24 et Virginie Le Vaillant (AMSLF) finalement troisième en 5h25.

Le Défi TBA, qui enchaîne le 25 km et le 80 km, a vu Tristan Flages (TRGV) l'emporter en 11h33 pulvérisant de 43 mn le record 2016 de David Coda.
David Coda (TEAM ENDURANCE 06/MANE) termine 2ème à moins de 5mn en 11h37 devant Arnaud Gallois en 12h00.
Chez les femmes, victoire de Laurence Georges (LES SALTAS BARTAS) en 14h tandis qu'Alexandra Josserand en 15h03 et Séverine Esson (CLUB 26 ALLAN) en15h06 se partagent la deuxième et troisième place.
Sur les 105 participants ils seront seulement 78 Finishers de ce Défi qui porte bien son nom.

Résultats sur http://www.traildazur.com/fr/

ENDORPHIN

ENDORPHINMAG

TRAIL
DES BALCONS D'AZUR
1099
St Raphaël

TECNICA
ARRIVEE

Course VERTIGO

ENDORPHINMAG.FR
By Bérangère DUBUC

...gravir la plus haute Tour de France !

Jeudi 18 mai 2017, 18h30, parvis de La Défense à Paris.

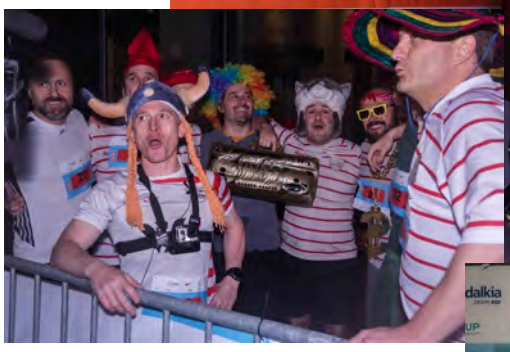
On nous annonce de la pluie depuis le matin mais pas une goutte encore. Pourtant le ciel est très sombre et on imagine bien ce qu'il nous réserve comme surprise. Sortie du métro direction le village de la VertiGO pour retirer son dossard. C'est précisément à cet instant qu'une tempête de pluie et de vent s'abat sur le quartier. En quelques minutes tout est inondé et nous sommes trempés jusqu'aux os avant même d'avoir démarré notre effort physique du jour : participer à la VertiGO et gravir la plus haute Tour de France, la tour First avec ses 230 mètres, 48 étages et pas moins de 954 marches. La VertiGo c'est une course organisée au profit de l'ONG PLAY International et de ses programmes d'éducation par le sport à travers le monde. Cette année c'est la 5ème édition.

Nous sommes nombreux dans le sas de départ. Et pour cause, ce soir c'est 138 entreprises de toutes tailles qui ont inscrit des collaborateurs, ce sont aussi des amis ou des personnes seules qui viennent soutenir cette cause. Au total c'est 125 000€ récoltés en un soir et reversés à PLAY International. L'ambiance est fun et conviviale : échauffement collectif avec une bande de Super Héros, DJ sur le couloir de départ, Troopers lanceurs de paillettes pour donner le top départ.

19h30, c'est parti ! Nous nous élançons par vague de 30 personnes environ à l'assaut de cette tour mythique par les escaliers de services. L'effort est de courte durée mais très intense côté cardio. Le palpitant monte vite, les quadri s'échauffent. Certains très aiguisés partent à toute vitesse. D'autres n'ont qu'un seul objectif, arriver en haut, alors ils prennent leur temps. Nous choisissons un entre deux : maintenir un rythme moyen tout au long de la course et accélérer dans le dernier quart si les jambes le permettent. En 8mn et quelques secondes nous passons la ligne d'arrivée, un peu essoufflés mais surtout très contents d'avoir participé à cette course solidaire ultra rapide hors du commun. Il pleut toujours abondamment et malheureusement la vue prometteuse sur Paris est bouchée. On devine simplement la Tour Eiffel au loin. La météo s'en mêle, c'est le jeu...

La descente se fait par l'ascenseur. Chacun reprend son souffle. Direction le village où un after-run hyper convivial nous attend : musiciens, bar solidaire et jeu de pétanque.
C'est ça aussi la VertiGO : l'engagement pour une belle cause joint à l'intensité d'un effort physique et une ambiance conviviale du début à la fin. Vivement la prochaine fois !

© photos : Harrys Bibila



Résultats des courses en solo :

Hommes : le polonais PIOTR LOBODZINSKI a réalisé l'exploit d'atteindre le sommet en 4min 42 sec : c'est le nouveau record de la Vertigo First.

Femmes : LENKA SVABIKOVA la Tchèque remporte l'édition en 6min 34 sec.

ENDORPHIN

Plus d'infos sur
http://www.course-vertigo.org/

#TEST

Sous-vêtement SAXX Kinetic

ENDORPHINMAG.FR

by Denis BARBEROT

LE TEST

Sous-vêtement Saxx Kinetic Long Leg

Ce produit est issu de la gamme performance du fabricant nord-américain Saxx. Il s'agit d'un sous-vêtement homme qu'on a voulu tester dans toutes les conditions, sur des terrains variés et avec différentes pratiques.

Tout d'abord la première étape consiste tout simplement à le porter sur soi et à évoluer avec. Dès qu'on est avec on a de très bonnes sensations. Il s'ajuste parfaitement à la morphologie de l'adulte qui le porte pour peu que la taille soit la bonne. Les tailles américaines étant plus larges que les tailles européennes, pour un gabarit de 75kg, une taille 2 s'avère être le bon choix.

Pas de gêne au niveau du tronc abdominal, pas de sensation de serrage excessif. Pas de pression à l'aine. La longueur sur la jambe apporte un confort supplémentaire.

La prise en main est donc un sans faute.

Concernant les conditions de l'essai, le froid, le vent, la chaleur ont permis de voir que la météo n'est pas un frein à son utilisation. Quelque soit le temps vous n'aurez pas à vous en plaindre.

S'il fait grand froid, vous aurez une sensation de chaleur bienvenue accentuée par la longueur de jambe. Par forte chaleur, + de 30° en course à pied par exemple, pas de sensation d'échauffement ou de grattage. Pas non plus de de transpiration à l'entre-jambe qui pourrait être désagréable.

Lors d'une sortie faite avec du vent, nous n'avons pas eu à noter de refroidissement de la zone en contact. Enfin par temps de pluie, le short utilisé par-dessus lors du test, qui était en simple coton, était trempé. Ce choix avait été volontaire pour vérifier l'adaptabilité du sous-vêtement SAXX. Et bien elle fût parfaite car contrairement au short, le sous-vêtement est resté imperméable et sec.

Résultat des courses le bas des jambes était trempé à cause de l'eau qui s'écoulait du short tandis que le haut des jambes demeurait sec.

Le sous-vêtement SAXX Kinetic a aussi été testé en ski de randonnée, en Trail ou en parapente. Là encore quelque soit le sport pratiqué, ce sous-vêtement technique s'est parfaitement adapté en fonction des couches utilisées par-dessus comme : short en synthétique, pantalon en gore-tex, pantalon d'alpinisme.

On ne sent pas le sous-vêtement. C'est très agréable de pouvoir le porter quelque soit votre pratique.

De plus l'esthétique a été apprécié par la gente féminine qui a souligné des lignes séduisantes et un sous-vêtement très bien fini au niveau de sa coupe.

En résumé, Endorphinmag vous recommande ce sous-vêtement quelle qu'en soit votre utilisation, même une simple utilisation pour tous les jours.

ENDORPHIN

Tous les détails sur : https://www.saxxunderwear.com/

GIRO AEON & FATHOM

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

La marque italienne Giro, distribuée par Royal Vélo France, propose 2 casques de dernière génération, légers et surtout bien ventilés, le AEON au look typé « route » et le FATHOM, avec sa visière, proposant un look orienté VTT.

Ces casques au look profilé, d'un design orienté compétition, ont quelques points en commun, dont la technologie In-Mold, désormais généralisée chez toutes les marques de casques.

Le « In-Mold » est le processus par lequel la coque extérieure du casque est reliée de façon permanente à la mousse EPS interne, permettant le renforcement des zones sensibles du casque, notamment autour des trous d'aération, et permettant de solidifier la structure.

Chez Giro, ce procédé est au point et l'aspect du casque est soigné, ne laissant pas apparaître de gros pains de mousse non habillés par la coque, qui donne parfois un aspect « cheap » sur certains casques.

Autre point commun à la sécurité, mais invisible cette fois, c'est le système Roll Cage, une cage nylon hautement résistante et insérée dans la mousse EPS.

Sur le plan du confort, les 2 casques offrent le dernier système de réglage Roc Loc 5, au réglage de serrage micrométrique, discret et très léger. Combiné à un réglage vertical à 3 positions, les réglages, le confort et la tenue sur tête approchent la perfection.

Sur le plan esthétique, ils se ressemblent assez, le Fathom s'identifiant de suite comme un pur casque de VTT avec sa visière mais les 2 casques ont un petit becquet arrière caractéristique. Sensé apporter un plus aérodynamique, non vérifiable, ce becquet donne un look sympa, reconnaissable, et de manière plus inattendue, offre un bon appui et un arrêt naturel lorsque l'on fixe une frontale sur le casque. Le bandeau ou le bloc pile a moins tendance à glisser, ce qui est bien agréable pour la pratique du raid ou VTT nocturne.

Je rappelle néanmoins que ces casques sont uniquement homologuées pour le vélo et non pour les sport de montagne ou eau vive, il convient de le préciser.

Personnellement, je fixe mon éclairage Lupine par velcro 3M sur le sommet du casque. Les larges canaux de ventilation sur les 2 modèles engendrent de fines arêtes mais suffisamment larges.

On appréciera encore le parfait maintien du casque, même avec une lampe, où même avec un serrage parfois un peu plus prononcé, le confort est optimal.

Le design diffère également, même la visière ôtée sur le Fathom,

Ils se différencient aisément. Le modèle Aeon compte 24 aérations contre 23 pour le Fathom. Sans doute ce « trou » supplémentaire qui fait basculer le poids en faveur de l'Aeon (lol).

En effet, l'Aeon est pesé à 194 g (taille intermédiaire) contre 290, soit 100 g de plus pour le Fathom (avec visière).

Les systèmes de brides réglables, dans les 2 cas, sont fins et agréables, le réglage reste facile.

Les mousses de confort, antibactériennes, sont de qualité mais leur finesse demandent une attention particulière et il faut bien vérifier qu'elles soient correctement placées avant de mettre le casque, sous peine d'altérer un peu le confort.

Les 2 casques sont proposés dans de nombreux coloris, parfois bicolores. Vous pourrez donc trouver un modèle assorti à votre tenue favorite ou privilégier la sécurité avec un modèle jaune soutenu ou blanc pour les fortes chaleurs, comme les casques du test.

Une fois bien réglés, il vous suffit de prendre votre VTT et rouler pour apprécier le confort des casques. Bien positionnés, ils jouent leur rôle à merveille.

Le modèle Aeon, par son poids plume, est d'une efficacité redoutable lorsque l'on s'embarque dans une épreuve marathon ou ultra et que l'on « chasse le gramme ». Sur le vélo, dans le sac et sur la tête. Tout comme le Phatom, la circulation d'air se fait très bien et l'on peut apprécier chaque prise de vitesse ou chaque brise qui vient refroidir le crâne. En période hivernale, un buff ou une bonnette seront précieuses, tellement ces casques sont « transparents ».

Les casques ont été testés sur une durée de 3 mois et ont connu les premières chaleurs de cette année 2017. L'aération est vraiment importante à VTT où les vitesses sont parfois faibles et il est important de ne pas surchauffer de la « cafetière ».

Le gain de poids est également important sur le poids général embarqué mais joue ici un grand rôle pour le confort.

Ajouté à un système de serrage et réglages performant, le casque ne bougera pas, même sur les terrains les plus défoncés. Le port de verres de correction ou solaires est également agréable, le dégagement du casque au dessus des oreilles ne gêne pas le passage des branches de lunettes.

La visière du Phatom est amovible, ce qui confère à ce casque une bonne polyvalence. Si la visière est peu utilisée en vélo route, elle reste une bonne protection à VTT. Protection pour le soleil mais surtout contre la végétation sur les sentiers étroits et encombrés, où il suffit de baisser la tête pour appliquer ce « bouclier » face à une ronce ou branche rebelle et permet également une protection face aux projections.

Voilà 2 casques très bien faits, bénéficiant de l'expérience et des dernières innovations Giro.

Si votre budget le permet et que vous n'avez rien contre le look « routier **» de l'Aeon, ce casque est tout simplement génial,** parfaitement ventilé mais surtout extrêmement léger, il se fait oublier tellement il est léger et confortable.

Avec le même système de fixation et un peu plus lourd, le **Fathom est un très bon casque, typé VTT, d'une parfaite ergo**nomie, il peut être porté sur de longues épreuves, sans aucune gêne, avec bien sûr, une protection haut de gamme.

ENDORPHIN

Photo: Raid Gallaecia

Mé-Mé : la boisson hydratante

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI

Crédit photo: Marion Wojtkowski

© M. Wojtkowski

Mé-Mé une marque biologique

Mé-Mé est une marque de boissons biologiques et prêtes à l'emploi pour les sportifs et actifs. Toutes les boissons sont élaborées à base de thé vert Matcha, d'eaux végétales ou de source et très légèrement dosées en fructose pour booster et détoxifier l'organisme avant, pendant et après une séance de sport ou tout au long de la journée.
Aucun conservateur ou additif ajouté afin de maintenir la fonction des nutriments et vitamines. Trois types de boisson sont proposées : la boisson endurante (pour préparer l'effort), la boisson énergisante (pendant le sport) et la nouvelle boisson hydratante (après l'effort, pour la récupération).

Les vertus du Matcha

Le thé Matcha est considéré comme l'un des thés verts les plus raffinés en Asie, notamment au Japon où il est utilisé lors de la cérémonie du thé. Le thé vert Matcha est connu pour son goût, ses vertus et sa couleur qui proviennent non pas des feuilles utilisées mais de la manière dont elles sont cultivées, séchées puis préparées.
Vitamines, minéraux, antioxydants sont ses composants, pour des vertus variées telles que : tonique et énergisant grâce à sa richesse en caféine, concentration et vivacité d'esprit grâce à la forte teneur en L-theanine et antioxydant, le thé Matcha contient 130 fois plus d'antioxydants que les baies de goji ou d'açaï.

La boisson hydratante : Matcha, eau de bouleau et sucre de raisin

L'eau de bouleau a des vertus drainantes et régénérantes qui favorisent l'élimination rapide de l'acide lactique après l'effort afin d'éviter toute courbature. Sa richesse en minéraux et oligo-éléments reminéralise également le métabolisme et participe au renforcement des ligaments et articulations. Grâce à sa teneur élevée en électrolytes et micronutriments, le bouleau apporte un équilibre isotonique exceptionnel et idéal pour se réhydrater après toute activité. Le sucre de raisin utilisé dans cette boisson est composé à 95% de fructose. Véritable sucre lent naturel, il est facilement assimilable par notre organisme et bénéficiant d'un index glycémique faible, il évite toute envie de fringale sucrée après une activité.

Plus d'infos : http://www.meme-sport.com

Ingrédients : eau de bouleau* (97%), sucres issus de raisin*, matcha* (0,5%) (*ingrédients issus de l'agriculture biologique)

LE TEST **Nous l'avons testé pour vous !**

La boisson Mé-Mé hydratante se consomme après l'effort et de préférence très frais. Peu sucrée et au léger goût de thé, la boisson est très rafraîchissante et hydratante. Le faible contenant (330 ml) donne un goût de trop peu qu'on aurait bien prolongé par une plus grosse quantité, surtout après un effort sportif d'endurance. Secouer avant consommation et conserver au frais et à consommer dans les 3 jours après ouverture. Le format est pratique et l'emballage en carton conserve assez bien la fraîcheur. Sans conservateur ni additif, l'emballage est aussi entièrement recyclable. C'est bon et en plus c'est bon pour la santé !
Prix : 3,30 euros/pack (possibilité de commander par 6 ou par 12 en mixant les différentes boissons).

ENDORPHIN

Valeurs nutritionnelles pour 100 ml :

Energie	36kJ/8kcal
Matières grasses	0g (dont acides gras saturés 0g)
Glucides	2,1g (dont sucres 2,1g)
Fibres alimentaires	0g
Protéines	0g
Sel	<0,03g

MALTO ELITE OVERSTIM

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI

Crédit photo : Marion Wojtkowski

OVERSTIM·S
Nutrition sportive à hautes performances

Qu'est-ce que la maltodextrine ?

La maltodextrine plus connue sous le nom de malto par les habitués d'efforts longs est un groupe d'entités glucidiques (sucres) issu de l'hydrolyse plus ou moins partielle de l'amidon (l'hydrolyse est une forme de digestion), le plus souvent de blé ou de maïs, voire de fécule de tapioca ou pomme de terre.
Cette dernière molécule, l'amidon, est un glucide complexe, appelé polysaccharide (plusieurs sucres), composé de chaînes de molécules de glucose, correspondant à une molécule de réserve pour les végétaux supérieurs et à un constituant essentiel de l'alimentation humaine.

En effet, ce glucide permet un apport d'énergie pour l'organisme pour assurer non seulement ses fonctions vitales (cœur, cerveau...) mais aussi et surtout ses fonctions musculaires sollicitées de manière importantes lors de la pratique sportive.
C'est un des facteurs limitant dans les sports d'endurance comme les marathons, ultra, triathlon type Ironman, raids en tout genre mais aussi pour les sports explosifs comme la musculation, les arts martiaux, les sports de raquettes...

© M. Wojtkowski

Quel intérêt de la Maltodextrine ?

Il existe plusieurs utilisations chez le sportif, et ce, à trois moments distincts : avant, pendant et après l'effort. La maltodextrine sert de complément nutritionnel dont l'objectif unique est d'enrichir la ration alimentaire en glucides donc en énergie facilement utilisable par l'organisme.

Elles sont bien tolérées par l'organisme, il existe peu de retours négatifs concernant d'éventuels troubles digestifs, sa digestion est très correcte, sauf si la consommation est excessive (un peu comme tout type d'aliment).
Leur goût reste assez neutre (intéressant pour les sports où l'effort est prolongé dans le temps avec une prise de boissons importante en quantité et sur la durée), peu sucrant, elles sont inodores et se dissolvent facilement, très intéressant pour des conditionnements en poudre à diluer avec de l'eau.

Concernant les boissons d'attente (avant), de l'effort (pendant) et de récupération (après), la proportion en maltodextrine est assez importante.

Source : Nicolas AUBINEAU, diététicien Nutritionniste du sport et en clinique

Le Malto Elite d'Overstim

Overstim est une marque de nutrition sportive 100% française, qui accompagne les sportifs depuis plus de 30 ans. Basée en Bretagne Sud (Vannes, 56), l'entreprise est dirigée depuis 2000 par Frédérique de Saint Ouen. Créée en 1982 par son père Daniel de Saint Ouen, la marque s'est d'abord fait connaître grâce à son GATOSPORT®, premier gâteau énergétique spécialement conçu pour les sportifs. Plus de 30 ans après la marque s'est bien étoffée avec plus de 300 références adoptées par des milliers de sportifs tant amateurs que professionnels.

Pourquoi la betterave ?

La betterave, source de performance ! Depuis 2009, 21 études cliniques* prêtent au jus de betterave des effets bénéfiques sur la performance sportive. De par sa composition, la betterave optimiserait l'oxygénation du muscle pendant l'effort. Cette augmentation de la performance est rencontrée chez le sportif d'endurance qui a consommé de la betterave avant l'effort. Pour ces raisons, la betterave est de plus en plus consommée par les sportifs d'endurance : cyclisme, course à pied, triathlon...
**Beetroot juice & nitrate health benefits: clinical trials scientific review*

LE TEST

Nous l'avons testé pour vous.

Habitué des raids longs, connaissant et pratiquant les bienfaits de la malto, notre testeur a procédé au mélange, une boite pour un mélange de boisson pour 3 jours, facile à faire (14,90 euros la boite). Le mélange se fait facilement, et même si la couleur montre rapidement qu'il y a bien de la betterave à l'intérieur, l'odeur et le goût ne sont pas désagréables. Il suffit de boire le mélange, 1,5 litres/jour les 3 jours précédents la compétition. Les bienfaits de la malto sont incontestables, avant l'effort elle permet de s'hydrater en buvant au moins 1,5 litres au moins par jour, pendant elle permet de maintenir l'apport glucidique ou de limiter les risques d'hypoglycémie et après elle facilite la récupération. Le coût ne semble pas excessif, facile d'utilisation et après avoir expérimenté à plusieurs reprises les bienfaits de la malto, le produit est à recommander et à tester pour les adeptes de sports d'endurance notamment.

ENDORPHIN

© M. Wojtkowski

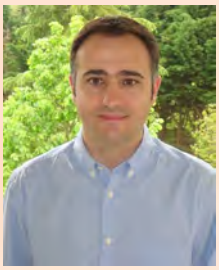
Les points forts de MALTO Elite :

- Glucides lents (index glycémique < 15)
- Betterave et fer
- Calcium et magnésium contribuant au fonctionnement musculaire normal
- Naturellement sans gluten
- Augmentation des réserves énergétiques les 3 derniers jours avant une épreuve

La kinésiologie et le sport

ENDORPHINMAG.FR
by Fabrice BUHAGIAR

Kinésiologie: technique globale d'équilibrage émotionnel et postural, qui permet de libérer des stress spécifiques, de dissoudre des tensions musculaires, de favoriser la mobilité du corps, et d'améliorer l'apprentissage.



Kinésiologue professionnel spécialisé
Kinésiologie appliquée au sport,
membre du Syndicat National des Kinésiologues

La kinésiologie, approche humaine globale, accompagne les personnes vers un meilleur équilibre sur le plan mental, émotionnel, physique et énergétique. Pratiquée par les kinésiologues, elle couvre de larges domaines d'applications. Dans le sport, elle prépare professionnels et amateurs dans leurs évolutions et aux compétitions. Les sportifs de haut niveau y ont d'ailleurs recours depuis plus de dix ans.

La demande du sportif amateur concerne plus le côté performance physique que mentale. Le kinésiologue peut agir sur la récupération en débloquant des tensions musculaires, en améliorant la posture et la motricité par des exercices d'intégration corporelle. Ou encore en agissant sur la vitalité, par une bonne circulation énergétique, au niveau des méridiens d'acupuncture.

La demande du sportif de haut niveau est plus orientée sur la préparation mentale, et dans une autre mesure sur les performances physiques. Le kinésiologue peut apporter une solution à la gestion de la pression lors de l'entrainement comme lors d'une compétition, en travaillant sur des sujets très ciblés : peur de perdre, regard des autres, la capacité à se concentrer avant une épreuve.

Christophe Dominici, star du rugby français, témoigne d'ailleurs dans un livre « *Bleu à l'âme* », paru aux Editions du Cherche-Midi, comment la kinésiologie a bouleversé sa vie. Il explique notamment comment il a pu se libérer de la souffrance physique et psychologique.

Ce témoignage corrobore l'utilité croissante des kinésiologues auprès des sportifs de haut niveau désormais suivis dans diverses disciplines : natation, sauvetage sportif, gymnastique, rugby... Le bénéfice apporté a d'ailleurs été reconnu par de hauts responsables techniques, notamment en sauvetage sportif. En attestent de nombreuses médailles d'or remportées lors des Jeux mondiaux 2013 de Cali, en Colombie, en complémentarité bien entendu, du travail fourni par les sportifs eux-mêmes et par le staff technique et médical.

Plus récemment, Lionel Messi, footballeur argentin, estimait la kinésiologie comme un ingrédient dans son succès, associée à une alimentation saine et à l'homéopathie prescrite par son médecin personnel.

La kinésiologie sera-t-elle à l'avenir une alternative saine et naturelle à l'amélioration de la performance ? Cela n'est qu'un début. Des recherches spécifiques dans ce domaine sont en cours et vont très certainement révolutionner l'approche de la performance sportive.

Performance sportive

La kinésiologie permet également d'améliorer les performances sportives :

* une meilleure endurance et résistance à l'effort
* amélioration de la posture, réduction des tensions musculaires et des douleurs
* plus de souplesse, meilleure mobilité, plus de sensations au niveau des appuis
* potentiel mental amélioré, confiance en soi
* stress spécifique du sportif de haut niveau

La kinésiologie développe le potentiel sportif tant sur le plan du mental que sur le plan physique dans le cadre d'un entraînement régulier, et cela quel que soit le niveau du pratiquant.

Le Syndicat National des Kinésiologues est né par la volonté de figures engagées dans le développement et la professionnalisation de la Kinésiologie en France. Il organise et régule notre activité professionnelle avec pour objectif de permettre aux kinésiologues d'exercer dans des conditions pérennes et sereines en conformité avec la Législation Française.

Plus d'infos : snkinesio.fr

SNK
Syndicat National
des Kinésiologues

CANICROSS
INTERVIEW

Anne Fulleringer

ENDORPHINMAG.FR
by Jean-Philippe DESHAYES

Championne de Canivtt

... à la rencontre des athlètes ! ...

Anne :
Tout d'abord merci pour l'intérêt que vous portez au caniVTT mais également à mes toutous. C'est toujours un plaisir de pouvoir parler de sa passion, avoir l'occasion de faire connaître ce sport encore trop peu connu à mon goût...

Endorphinmag : Comment as-tu découvert le canivtt ?
J'ai toujours été une mordue de VTT. Je ne pratiquais pas le cyclisme en club mais étant plus jeune j'aimais pédaler, parcourir la forêt proche de mon domicile, participer à quelques raids .... (j'aime toujours autant cela mais depuis mes objectifs ont changé, mon emploi du temps et mes disponibilités également). Je me suis mise au canicross dans un premier temps afin de détendre mon petit Jack Russel un peut trop remuant à mon goût ? J'avais découvert cette discipline par hasard sur internet et c'est en participant à ma première course de canicross que j'ai découvert le caniVTT ! J'ai immédiatement eu le coup de foudre pour cette discipline et je m'y suis mise tout naturellement lorsque j'ai pu adopter un chien au gabarit un peu plus important.

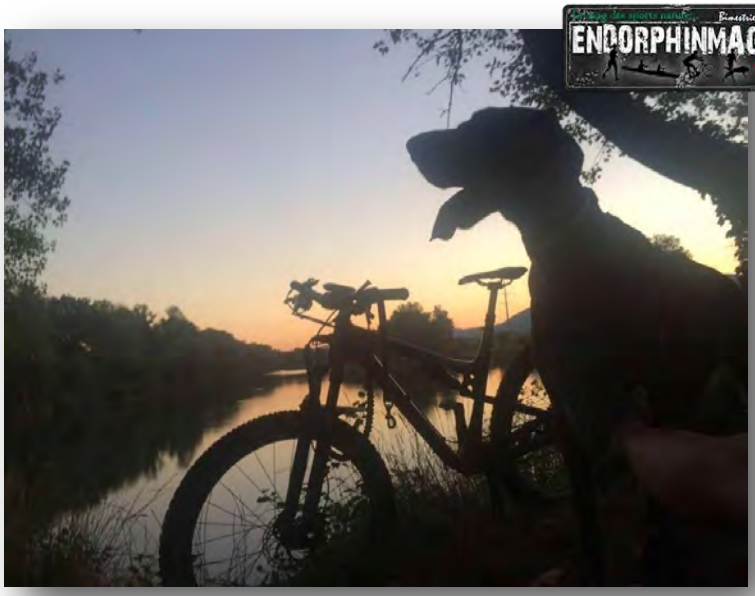
Qu'est-**ce qui t'a séduite dans cette discipline?**
J'ai toujours aimé le VTT pour les sensations que cela procure. Tout d'abord cette sensation de liberté que l'on a lorsque l'on est au guidon de son VTT sur des sentiers en pleine nature, cette impression de pouvoir découvrir des endroits merveilleux de manière ludique et agréable ... puis l'adrénaline lorsque l'on prend un peu de vitesse et que l'on déboule les petits chemins, lorsque l'on rajoute un peu de technicité à sa pratique... C'est tellement agréable de pouvoir faire monter le cardio en côte, écouter les bruits de la nature, respirer à plein poumon, s'engager dans un petit single et se laisser griser par la vitesse, s'amuser à essayer de repousser ses limites, réussir à franchir le passage technique habituellement infranchissable... J'ai retrouvé tout cela en caniVTT, souvent de manière décuplée et avec en plus la complicité qui nous lie à l'animal.

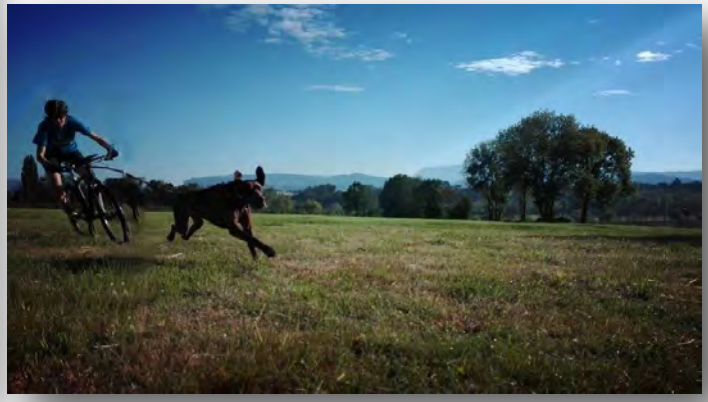
Les sorties caniVTT sont certes plus courtes qu'un long raid VTT, on ne prend plus bien le temps d'écouter les bruits de la nature lorsque l'on pratique le caniVTT en compétition, les seuls moments où l'on a l'occasion d'admirer les paysages qui s'offrent à nous c'est lors de la phase de reconnaissance qui précède chaque sortie caniVTT. Oui cette pratique diffère par sa longueur et certains en concluent alors que la discipline est moins « sportive » que le VTT mais ces personnes oublient que la pratique diffère aussi par son intensité : une fois lié à son chien tout s'enchaine, que ce soit les virages ou les difficultés, l'attention requise est à son maximum de même que l'intensité de l'effort fourni pour soulager son chien.

Outre le côté sportif du caniVTT, il y a surtout cette relation à l'animal, cette relation extraordinaire qui nous lie à lui. C'est une chose qui procure des émotions que j'aurai du mal à décrire tellement elles sont importantes et intenses. Le chien est bien plus qu'un animal de compagnie, plus qu'un binôme avec qui on partagerait une activité, on a souvent l'impression de ne faire plus qu'un avec lui. Il nous comprend, nous écoute, il ressent énormément de chose et surtout son seul bonheur à lui c'est le plaisir de son maitre.

Quel a été ton premier chien, et comment l'as-tu rencontré ?
Mon premier chien était un Jack Russel. J'étais alors bien loin des chiens de course que l'on rencontre habituellement en caniVTT. Je l'avais adopté chiot alors que j'étais encore étudiante et vivais en studio. Il était toujours là avec moi, toujours là pour moi. On a vécu de nombreuses choses ensemble et c'est grâce à lui que j'ai découvert ma passion actuelle.
Même après l'arrivée de mes husky puis mes greysters il a joué un rôle important de ma vie mais également celle de mes chiens actuels. Malheureusement il n'est plus là à présent mais il fait parti des êtres qui auront transformé ma vie.

Tu cours avec des greysters, quelles sont leurs qualités et leurs défauts ?
J'aime les greysters pour leur côté joueur, un peu foufou, assez speed, leur bonne tête de braque et leur tendance à être ultra proche de moi.
Lorsque l'on est ensemble j'ai le sentiment d'avoir une vraie relation avec eux, il y a de vrais échanges, ils savent ce qu'ils veulent avec leur caractère bien trempé ! C'est ce que j'aime chez eux ... mais c'est aussi ce qui peut devenir parfois un peu compliqué à gérer au quotidien :
- Lorsque les 3 greysters de la maison passent en mode « boule de nerf » il est parfois difficile de s'imposer pour faire redescendre de manière pérenne les tensions ;
- leur petit caractère bien affirmé fait qu'ils ont parfois des idées très arrêtées sur ce qu'ils ont l'intention de faire de leur journée et les bêtises s'enchainent alors sans qu'ils n'aient aucune pitié pour moi !





J'entraine généralement seule. Il n'est pas toujours facile de trouver d'autres propriétaires de chien passionnés de caniVTT proche de chez soi.
Lorsque j'entraine, j'amène souvent plusieurs chiens à la fois, ils se coursent et jouent ... et parfois je me focalise sur juste un afin de ne pas les habituer à courir toujours en meute. C'est aussi l'occasion de travailler des choses plus spécifiques en fonction des qualités/défauts du chien et de passer un moment privilégié juste avec lui.

As-tu un coach ou gères-tu tes entrainements seule ?
Pour ce qui est de mes entrainements perso j'ai fait appel à un coach. J'avais beaucoup de mal à savoir si je faisais trop ou pas assez, à savoir si mon entrainement était optimal... Bref je me posais de très nombreuses questions qui ne m'aidaient pas vraiment à avancer. J'ai un travail très prenant et je voulais vraiment que chaque séance soit mise à profit, que je ne perde pas de temps à réinventer mes entrainements tous les jours. Pouvoir se reposer sur un coach qui a un œil externe c'est très rassurant.

Combien d'entrainement fais-tu par semaine ?
Cela varie en fonction de mes objectifs... En ce moment je suis à environ 4 séances par semaine plus sorties en course le week-end.
Ma précédente coach me sollicitait beaucoup beaucoup plus : bilan j'étais épuisée avec mon travail déjà bien prenant et ne prenais plus aucun plaisir dans ma pratique sportive. Je pédalais certes mais les résultats n'étaient pas non plus où je les attendais ou du moins pas à la hauteur de l'investissement. Avec mon nouveau coach nous prenons d'avantage en compte ma vie, mes contraintes et faisons en sorte que les entrainements soient à nouveau des moments d'évasion et de détente. Bizarrement la condition physique est meilleure de cette manière !!!!

Comment entraines-tu tes chiens, les entraines-tu seule ?
Tout au long de l'année les chiens ont un entrainement très varié : cela peut être de la course en libre, de la nage, du caniVTT, de l'attelage... On peut faire des sorties longues, des sorties pour travailler la force ou la vitesse... J'applique un peu les mêmes principes que pour les sportifs humains en essayant de caler leur séances en fonction de mes objectifs à venir et en veillant toujours à rester très progressive et logique dans l'évolution au fil de la saison. Ainsi je reprends généralement l'entrainement après une période un peu « OFF » par des sorties longues en libre sans trop d'intensité puis on remet le harnais pour travailler la force, on rajoute de l'intensité progressivement pour arriver le jour J dans les meilleures conditions possibles.

Par le passé j'avais essayé d'appliquer des méthodes bien précises en me faisant conseiller par un compétiteur de renom qui m'avait communiqué alors un plan d'entrainement que je n'avais plus qu'à appliquer à la lettre. (le plan d'entrainement que beaucoup rêveraient d'avoir...) J'ai finalement abandonné l'idée en préférant me concentrer sur mes chiens, être à leur écoute et relever les signaux qu'ils m'envoient afin de percevoir rapidement la moindre lassitude, raideur ou fatigue de leur part.

Je suis donc uniquement des grandes lignes directrices, je note et analyse l'évolution de mes chiens au cours de la saison mais ne m'astreint pas à un entrainement bien défini. Je préfère adapter en fonction de l'humeur du jour, des conditions climatiques, des informations collectées lors des précédentes séances, des besoins de chaque chien... Je préfère me focaliser sur le plaisir de mes chiens, leur envie de courir plutôt que sur leurs capacités physiques .... A chaque instant j'essaye de faire en sorte que mes chiens soient heureux et bien dans leur tête.
Certes , de cette manière ils n'ont peut-être pas un physique optimal et sûrement qu'ils pourraient faire mieux encore mais j'apprécie de les voir épanouis quand il s'agit de courir et ils me le rendent plutôt pas trop mal jusqu'à présent.

Tes chiens suivent-ils un régime spécial ?
Mes chiens ont tous une alimentation différente qui leur est adaptée : des croquettes peu riches pour Sonic et mes husky car ils travaillent moins, des croquettes avec un peu plus de protéines pour Nerka et des croquettes un peu plus riches en glucides pour la petite dernière (à la demande des vétérinaires). Je ne nourris mes chiens qu'à base de croquettes pour le côté pratique de la chose. Aucun régime spécial à part cela.

Fais-tu attention à ton régime alimentaire ?
La question piège... Je suis terriblement gourmande ! Je fais donc attention à mon alimentation mais ne souhaite pas me priver pour autant. Je me contente de me limiter sur les quantités et parfois je résiste à quelques tentations quand même car quand ce n'est pas raisonnable... Ce n'est pas raisonnable !

Quels sont tes futurs objectifs ?
Tous les ans je vise un peu les mêmes objectifs : championnats de France, championnats de la Fédération Européenne de Canicross et puis quand c'est à une distance raisonnable de la maison les championnats de la Fédération Internationale de chien de traineau (IFSS).

Cette année nous serons donc en Italie au mois d'octobre puis si nous sommes sélectionnés nous serons avec Tails en Pologne au mois de novembre pour les championnats du monde...

Alors bonne continuation... et merci de ton témoignage.

ENDORPHIN

COURSE DE 2 JOURS
EN RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

Matériels et Aliments
Canin
Matériels de sport
06 61 72 65 48
www.lecanicrosseur.fr
Le canicrosseur pour le sportif son chien
Votre passion c'est aussi la notre
Une large gamme de produits sains et énergétiques

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

2 Web TV !!

Le mag des sports Outdoors
Endorphinmag

Prochain mag en SEPTEMBRE !