

# ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Craig Bycroft et Myriam Guillot



5 teams français au départ  
de l'ARWS Suisse !

## La Transmarocaine

Raid des dentelles de Montmirail

L'écotrail Paris Ile de France

Interviews Team Quechua et Power Bar

Touquet Raid Pas de Calais

Raid Nature Pont d'Arc

Marathon de Paris

Lyon Urban Trail

## Les probiotiques

L'Ostéopathie

## Canicross

Test Orthèses ZAMST

Selle dame Prologo DEA

Les Stuffitts

## Zoom sur les raids à venir :

Raid Obivwak

Raid Amazones

Grand Raid

Page spéciale  
**APEX RACE**  
en ligne !

**N°07 Mai/Juin 2011**



# TASMANIA 700KM

31 OCT TO 11 NOV

## XPD

as much an expedition as a race

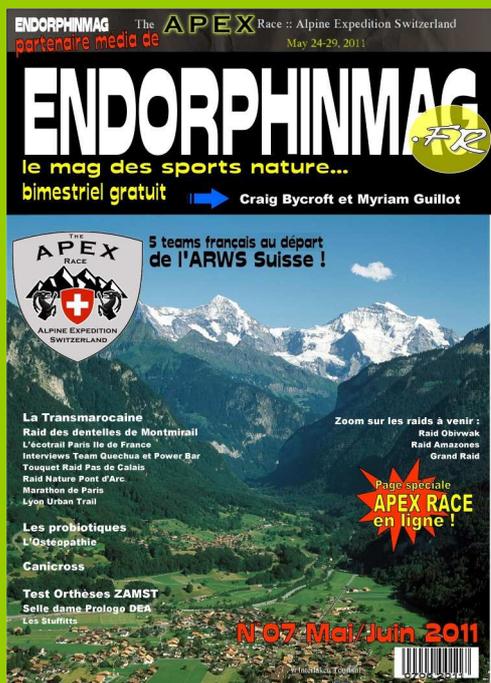


Information



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

Bimestriel 100% gratuit : Vous serez bientôt + de 22000 lecteurs mensuels sur [www.endorphinmag.com](http://www.endorphinmag.com)



## Endorphinmag.fr Magazine web 100% gratuit

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

**Téléphone :** 06-03-45-11-45

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

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

**Rédactrice en chef :** Béatrice Glinche

**Directrice Communications/Partenaires :**  
Nady Berthiaux

**Webmaster :** Denis Barberot

**Consultants sportifs :**

**Journalistes :** Patrick Lamarre, Béatrice Glinche, Adeline Marchal, Alexandra Flotte, Jean Philippe Deshayes, Denis Barderot, Dr Isabelle Mischler, Sébastien Lhermet, Nicolas Verdes

**Merci pour leur contribution ce mois-ci :** JF Valleix, Delphine Gallet, Gérard Fusil, Craig Bycroft, Virginie Senejoux, Philippe Besombe, Carine Eyraud, Nathalie Gadenne, Bernard Marchal, Myriam Guillot, Thomas Monier, Benjamin Monier, Alexandre Debanne, Sébastien Raichon, Thomas Gaudion, Pomme Depras, Hervé Simon.

© **photos :** précisé sur les articles

© **photo Couverture :** Interlaken Tourism

Photo de couverture : Interlaken - Terrain de jeu de l'Apex Race

Chers lecteurs,

Enfin le mois de mai !

Déjà 6 mois que le projet de suivi live de l'Apex Race a été négocié... Après le relais d'infos de The Track, course dans l'Outback australien, du 10 au 19 mai, nous enchaînerons avec le live 24H/24 proposé à l'occasion de la 3ème épreuve 2011 ARWS (Adventure Racing World Series), voir calendrier 2011 ci-dessous. Du 22 au 30 mai, news, photos, vidéos, interviews et un forum où vous pourrez laisser vos messages aux teams francophones... l'équipe EndorphinMag se mobilise pour faire vivre l'un des raids nature les plus exigeants, 5 jours de course non stop, orientation continue, 10 000 m de dénivelé positif, trek, parapente, VTT, Canoë... il faudra être fort pour aller au bout de l'aventure. Nous suivrons au plus près le parcours des 5 teams français engagés avec un suivi particulier des teams Power Bar, TTR63 et Quechua sans oublier les 2 équipes Issy Aventure, à qui l'on souhaite pleine réussite !

Mais avant de se plonger sur l'Apex race, le raid Obivwak et le Grand Raid en juin, voici le magazine N°7 ! Plus d'une centaine de pages qui relaient aussi bien les trails, marathon, raid nature et Canicross avec un zoom sur 3 raids à venir, une rubrique santé forme qui explore l'Ostéopathie et les Probiotiques et enfin, une rubrique test très riche avec notamment un sujet sur les orthèses Zamst...

Un grand merci à nos rédacteurs, correspondants et partenaires qui enrichissent ce mag, en rappelant que ce mag est toujours en construction, l'équipe s'enrichit à chaque numéro, alors pourquoi pas vous ? Vous êtes sportif, passionné et compétent dans un domaine... proposez votre candidature à → [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

Un petit détour par notre Facebook qui a dépassé les 700 «fans», faites connaître le mag à vos relations... bref, faites le buzz autour de vous !



Rendez-vous sur <http://www.endorphinmag.fr/> pour découvrir nos rubriques, nos lives... et ne manquez pas le 22 mai, l'ouverture du forum Apex Race !

Bonne lecture à tous.

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef



### ARWS Dates

	<b>adidas TERREX</b>	UK	27 - 30 August 2010
	<b>Huairasinchi</b>	Ecuador	5 - 7 Mar 2011
	<b>APEX - Alpine Expedition</b>	Switzerland	24-29 May 2011
	<b>Costa Rica Adventure Race</b>	Costa Rica	24 Jun - 3 Jul 2011
	<b>Raid The North Extreme</b>	Canada	23 - 31 Jul 2011
	<b>Raid in France</b>	France	28 Aug - 1 Sep 2011
	<b>Gold Rush Mother Lode</b>	USA	8 - 11 Sep 2011
	<b>Bimbanche Extrem</b>	Spain	10 - 17 Sep 2011
	<b>XPD ARWS World Championship</b>	Australia	31 Oct - 13 Nov

## COURSES



- P 38-41 LES DENTELLES
- P 42-47 L'ÉCOTRAIL PA
- P 48 LYON URBAN T
- P 49-58 LA TRANSMAR
- P 59-61 MARATHON DE
- P 62-63 LES GALOPADE
- P 64-67 TRAIL DRÔME L
- P 68-69 TOUQUET RAID
- P 70-75 RAID NATURE D
- P 76-78 ARWC - XPD TA
- INTERVIEW DIR
- P 79-81 TRAIL DES BAL
- P 82-83 ARWS - APEX F
- TEAM QUECHUA

- P 86-91 ARWS - APEX RACE : INTERVIEW TEAM POWER  
BAR LOZERE SPORT NATURE
- P 92-97 ARWS - EQUATEUR : INTERVIEW MYRIAM GUILLOT  
DU TEAM THULE ADVENTURE
- P 98-101 PRÉSENTATION RAID OBIVWAK
- P 102-105 PRÉSENTATION GRAND RAID
- P 106-113 PRÉSENTATION 10<sup>è</sup> RAID AMAZONES—INTERVIEW
- P 114-117 MARATHON DES SABLES—INTERVIEW



## SAN

## Dossier spécial



» La Transmarocaine P 49



- P 16-20 ORTHÈ
- P 22-26 SELLE
- CASQU
- P 26-27 TEST
- CABLE

## TEST MATERIEL



S DE MONTMIRAIL  
 RIS, TWIN SANTÉ  
 RAIL  
 DOCAINE  
 PARIS  
 S TRANCHAISES  
 AFUMA  
 ET RAID ADDS  
 DU PONT D'ARC  
 ASMANIE :  
 ECTORS  
 CONS D'AZUR  
 RACE : INTERVIEW  
 A



## NEWS

P 06-15 :

- 60000
- SAC RAIDLIGHT
- ÉTAPES CHALLENGE NATIONAL GNRMN
- OXYGEN CHALLENGE
- PRÉSENTATION LE TOUR DU PLAN D'EAU
- TRAIL COURIR AU PAYS DE LUXEUIL
- PRÉSENTATION STAGE VÉLO TRAVELLING
- POINT SUR LES MONDIAUX DE CO
- PACHAMAMA
- SAC LADY OXSITIS
- ANNONCE TEST NUTRAMINO

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



## MEILLEURE FORME

- P 118-119 L'OSTÉOPATHIE
- P 120-121 LES PROBIOTIQUES
- P 122 LES PASTAS PARTY

SEES ZAMST  
 DAME PROLOGO DEA  
 VE VTT DAME CARRERA BREEZE  
 LONGES VIA-FERRATA EDELRID  
 E COMFORT

- P 28-32 SAC OXSITIS
- P 33-35 STUFFITTS
- P 36-37 TEST BARRES ATC



## CANICROSS



- P 123-125 TROPHÉE DES MONTAGNES  
CANICROSS DE VAUJANY
- P 126 CANITRAIL DE SAUVAGNON

# NEWS



## 6000D

22ème EDITION  
30 & 31 juillet 2011



## ETE 2011

**Les 30 et 31 juillet 2011, tous les villages de la Plagne accueilleront les traileurs, amateurs ou spécialistes, pour un week end autour de la mythique 6000D. Avec une réelle volonté de montrer que le trail n'est pas une discipline élitiste, une grande diversité de courses est proposée. Cette 22ème édition donne naissance à un tracé court de 11km : la 6D Découverte. La 6000D est intégrée au Trail Tour National de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme).**

Cette nouvelle course est destinée à tous (débutants, initiés, confirmés et cadets). **11km pour 600m D+**, un parcours moins engagé que le trail des 2 Lacs qui passe par les sites d'altitude de la Plagne en empruntant les sentiers piétons. Le départ et l'arrivée se font à Plagne Bellecôte. La première montée vers le Dou du Praz emmène les coureurs sur un chemin en zig zag à travers les sapins. Le parcours prend ensuite la direction du Lac Vert qui tient son nom de sa couleur émeraude. Le parcours prend ensuite la direction du Col de Forcle pour faire les derniers kilomètres en pleine nature jusqu'à l'arrivée.

Crédit Photo: Monica Dalmasso

**Pour cette édition 2011, la 6000D fait partie du Trail Tour National mis en place par la Fédération Française d'Athlétisme.**

**Pour sa 4ème édition, le Trail Tour National regroupera 20 dates et s'ouvrira à tous les amoureux des trails en France.**

Lancé par la Fédération Française d'Athlétisme en 2008, le Trail Tour National a pour objectifs de créer un circuit, support des Championnats de France de Trail et vecteur d'une forte émulation auprès des athlètes de trail français. Plus d'infos : <http://www.athle.com/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=3733>

**La 6000D est le premier trail à réaliser son Bilan Carbone TM et donc à mesurer son impact sur le climat.**

La démarche d'éco événement mise en place sur l'édition 2010 a permis d'impliquer l'ensemble des acteurs avant et pendant l'événement. L'organisation réalise un travail en amont pour pouvoir proposer des démarches de limitation des émissions de gaz à effet de serre liées à l'événement.

Ce premier Bilan Carbone TM permet à l'organisation de disposer d'une photographie des impacts climats de son événement. Le but à terme est que pour une même qualité d'événement, les émissions par coureur diminuent.

Dans cette même optique les coureurs sont largement incités à **s'inscrire en ligne sur [www.la6000d.com](http://www.la6000d.com)**

Dans le prolongement du programme TRAIL EXPERIENCE BY ASICS, le TEAM ASICS TRAIL propose d'aller plus loin avec **le stage 6D by ASICS**. Erik CLAVERY, Manu GAULT et Manu MEYSSAT accueillent **les 1, 2 et 3 juillet 2011** ceux et celles qui veulent se préparer à la 6000D. Au programme : reconnaissance complète du parcours et ateliers pratiques destinés à apporter des contenus techniques visant à améliorer le niveau de pratique en préservant la santé. Tarif : 350 € Plus d'infos : <http://www.la6000d.com/fr/partenaires/50-6d-stage-asics-trail.html>

### La 6D Kids by Garmin

Après la course des géants, la course des Kid's ! Une course pour les enfants et jeunes ados (de 6 à 16 ans) à faire en famille. Muni d'un GPS Garmin, les kids partent à la découverte de la ville d'Aime et de son patrimoine et résolvent les énigmes cachées sur leur chemin.

### La 6D Rando des Vignes

Une boucle de 12km à travers les vignes du Versant du Soleil en passant par le village de la Côte d'Aime. Avec en nouveauté, une marche nordique, accompagnée d'Annette Sergent, double Championne du Monde de Cross Country.

### Le Trail des 2 Lacs fait partie du 6D Challenge

Ce challenge propose aux amateurs **6 courses** tout au long de l'année sur le domaine et les environs de la **Plagne**.

Avec un départ et une arrivée à Plagne Bellecôte, ce **trail de 22km** qui compte **1100m D+** est moins engagé que la 6000D. Il mène à Roche de Mio à 2700m d'altitude en passant par les lacs des Blanchets et du Carroley. Plus d'infos : <http://www.la6000d.com/fr/les-courses/6d-challenge.html>

#### Programme

#### Samedi 30 juillet :

Départ de la 6000D, le trail des 2 Lacs & la 6D Découverte

#### Dimanche 31 juillet :

Départ de la 6D Rando des Vignes et de la 6D Kids by Garmin



## La course 24H/24

### à suivre sur

Le mag des sports Outdoors  
**EndorphinMag**

## à partir du 22 mai



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

@Interlaken Tourism



Climadrink<sup>®</sup>  
by Oxsis



En vente sur  
[www.oxsis.fr](http://www.oxsis.fr)

## Test en cours :

Women's UA Heatgear<sup>®</sup> Capri Tight  
HeatGear<sup>®</sup> for when it's hot.



Test à  
paraître dans  
le mag N°08  
de juillet/août



# ULTRACHAMPSAUR

## 2 et 3 juillet 2011

**DIMANCHE 3 JUILLET : 5H30 DU MATIN, 1 850M D'ALTITUDE  
DEPART DU 3EME TRAIL ULTRACHAMPSAUR 67 KM ET  
3 300 METRES DE DENIVELE POUR LES PLUS COURAGEUX !**

Au cœur des Hautes-Alpes, entre Provence et Dauphiné, à moins de trois heures de Lyon et deux heures de Marseille, le Champsaur conjugue respect de la nature et développement touristique.

Dans ce décor préservé, l'Ultrachampsaur propose un itinéraire de course enlevé et aérien, multipliant les promontoires sur les sommets des Ecrins et

du Dévoluy, le lit du Drac, le Gapençais et le lac de Serre-Ponçon. L'esprit de convivialité et de nature font la signature de cette épreuve.

Fort du succès des précédentes éditions, l'Ultrachampsaur attend cette année près de 500 participants sur l'ensemble du week-end. L'an dernier, l'immense majorité des coureurs était extérieure au département et c'est un concurrent belge qui a terminé l'épreuve en dernière position, après plus de 15h d'effort !

Pour accompagner cette épreuve, une centaine de bénévoles des communes au cœur de l'organisation se déploient sur le parcours et font partager aux coureurs leur amour pour la vallée.

### LE PARCOURS 2011

Le parcours de l'Ultrachampsaur est dessiné pour faire partager la beauté des paysages du Champsaur. Chaque portion du tracé offre des perspectives différentes sur les sommets du Parc National des Ecrins, le bocage, la plaine d'Anceles, le Drac, la Rouanne. Du Roc d'Alibrandes au Piolit, en passant par le Cuchon, des lacs d'altitude aux sentiers sous les mélèzes, en passant par des arêtes aériennes, chaque tronçon promet de nouvelles découvertes. La partie finale du parcours offre même une vue panoramique de la vallée de la Durance et du Lac de Serre-Ponçon !

Côté nouveauté, un troisième parcours, entièrement inédit sera proposé aux concurrents qui veulent découvrir le trail dans le Champsaur sur une distance plus courte : 17 km. Ce trail découverte complète les deux parcours déjà en place de 37 et 67 km.

Côté technique, deux passages techniques viendront agrémenter la course :

- **le passage aérien de "la Traversée des Dents"**. Le sentier parcourt l'arête de la petite Autanne à la descente, avec vue plongeante sur le Drac et la Rouanne. Après un court passage dans un défilé rocheux, les coureurs doivent sortir à flanc de montagne et parcourir une vingtaine de mètres contre le rocher en se maintenant sur un câble. Sans présenter de réelle difficulté, la traversée des Dents rajoute un peu de piment à une course qui n'en manque pourtant pas !
- **le Piolit, avec ses 2450 mètres d'altitude**, son point de vue imprenable et sa situation aux alentours du 55e kilomètre, est devenu au fil des deux précédentes éditions un obstacle majeur très redouté par les concurrents. La plupart d'entre eux ne découvre la partie finale de l'ascension qu'au dernier moment, alors que parvenus au col de Chorges, ils sont persuadés d'en avoir terminé avec les grosses difficultés. La dernière pente qui se déroule sur l'arête sommitale est souvent un exercice périlleux, malgré toute la beauté du paysage ; mais au sommet, quelle vue ! Et puis, il ne reste qu'une dizaine de kilomètres avec un profil assez roulant pour gagner l'arrivée à Ancelle. Une diffusion des classements en temps réel pour les six points de chronométrage intermédiaires permet aux proches des concurrents de suivre en direct leur évolution au cours du périple. Les passages des concurrents, leur temps et leur classement provisoire sont immédiatement mis en ligne. Et ceux qui le souhaitent pourront même être informés en temps réel par l'envoi de SMS de la progression de leur favori !

### LE PROGRAMME 2011

#### 1/ TRAIL DECOUVERTE 17 KM : SAMEDI 2 JUILLET

Départ : 17h00, Saint-Léger-les-Mélèzes – 1240 m d'altitude

2 ravitaillements - Arrivée : Ancelle – 1315 m d'altitude

#### 2/ MINI CHAMPSAUR 37 KM : DIMANCHE 3 JUILLET

Départ : 8h30, Pont-du-Fossé – 1120 m d'altitude

5 points de ravitaillement et 4 chronos intermédiaires

Arrivée : Ancelle – 1315 m d'altitude

#### 3/ ULTRACHAMPSAUR 67 KM : DIMANCHE 3 JUILLET

Départ 5h30, Orcières – 1830 m d'altitude

8 points de ravitaillement et 5 chronos intermédiaires

Arrivée : Ancelle – 1315 m d'altitude.

Les engagements à l'UltraChampsaur 2011 sont ouverts ! et jusqu'au 30 mai, les coureurs bénéficient de tarifs préférentiels...

**Pour plus de renseignements : [www.ultrachampsaur.com](http://www.ultrachampsaur.com)**

# ULTRACHAMPSAUR

## 2 et 3 juillet 2011



# NEWS



<http://www.anjousportnature.com/spip/>

Pour cette nouvelle édition, nous vous proposons, à nouveau, 3 distances (nouveau : parcours Open !) à parcourir avec des épreuves vtt, bike & run, orientation, course à pied, kayak et la mythique épreuve surprise !

3 distances :

- Parcours Aventure : 85 kilomètres, par équipe de 3, à partir de 18 ans
- Parcours Découverte : 40 kilomètres, par équipe de 2 ou 3, à partir de 16 ans
- Parcours Open : 20 kilomètres, les équipes peuvent être composées de 2 ou 3 jeunes (12-16 ans), 1 ou 2 enfants (8-16 ans) + 1 adulte, 2 ou 3 adultes (+ de 16 ans)

**INSCRIVEZ-VOUS !**



**Dimanche 22 mai**

8ème édition

**RAID HAUT ANJOU**

- Parcours Aventure, 85km
- Parcours Découverte, 40km
- Parcours Open, 20km

**CHALLENGE**  
GNRMN  
[www.raidsmultisports.fr](http://www.raidsmultisports.fr)  
**NATIONAL**

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

Voici les différentes épreuves qui se dérouleront cette année :

- **Raid Famille**
  - **Raid Ado**
  - **Raid Découverte**
  - **Raid Aventure**
  - **Raid Expert** : Epreuve multi activités (kayak, vtt et course à pied) réservée aux raiders aguerris. Formez votre équipe composée de trois adultes. Samedi 2 juillet à 19h00 (première étape d'environ 50 km avec des sections nocturnes) et dimanche 3 juillet à 7h30 (deuxième étape d'environ 65 km) à La Roche Bernard / Nivillac
- Une distance totale d'environ 115 km.

**CHALLENGE**  
GNRMN  
[www.raidsmultisports.fr](http://www.raidsmultisports.fr)  
**NATIONAL**

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



Le **Raid Expert** intègre le **Challenge National des RAIDS 2011** et permet de se qualifier pour la finale qui sera le **Raid des Dentelles de Montmirail** en Mars 2012. Venez vous mesurer aux plus grands Teams Français du Raid.

**Maroc Anti-Atlas** Programme accompagnateurs  
8ème édition **PISTE DES OASIS**  
Du 11/03 au 18/03/2012

**1290€ en individuel**  
avec réductions groupe

**LA PISTE DES OASIS**  
DU PAYS AUSSI DE BRUNELLES

Des courses de 105 km en 4 étapes, 3 de 22 à 25 km et une de 37 km.

Deux épreuves rallongées, plus techniques, pour découvrir les plus beaux paysages sélectionnés sous la forme d'un voyage tout compris au départ de France de 8J ou 9J et accessible à tout coureur de trail.

**Sud Tunisien**  
7ème édition  
Encore plus de vrai désert !  
Un dépaysement total  
Du 20/11 au 28/11/2011

**1150€ en individuel**  
**1090€ en groupe**

**EPREUVES À VENIR:**  
Le Sénégal - nov 2012  
Cappadoce - mai 2013  
Cap Vert - nov 2013  
Le Quebec - dates à déterminer

tel 04 93 14 02 94

**Test en cours :**



**NUTRAMINO**  
FITNESS-NUTRITION

**méli muesli**  
mes céréales bio sur mesure

Pour allier plaisir et bien-être, **Méli Muesli**, site de céréales bio sur mesure, multiplie les idées gourmandes et nouvelles fonctionnalités !

Méli Muesli est le premier site français de céréales bio sur mesure. Un concept unique en France qui répond aux attentes des consommateurs d'aujourd'hui : manger sain, équilibré et bon !

Le site propose de composer soi-même ses paquets de céréales à partir de produits issus de l'agriculture biologique. En quelques clics, on confectionne soi-même son bol de céréales « bien-être » !

<http://www.melimuesli.com/>

... du muesli à la carte ? ...



## Sac d'Hydratation HYDRAGON LADY's 15l Purple, black&silver 129,99 €

En EXCLUSIVITE  
200 exemplaires  
disponibles fin Mai 2011  
(Sortie nationale Juillet 2011)

**HYDRAGON™ lady's 15l** est un sac d'hydratation entièrement dédié aux femmes ! Adapté à la morphologie féminine et développé avec votre collaboration.

**Léger, ergonomique, confortable offrant une stabilité à toutes épreuves. Adapté à la morphologie féminine avec ses bretelles échancrées limitant la compression de la poitrine, la répartition du poids sur le haut du dos, de multiples sangles de réglage pour épouser au mieux les formes du corps et supprimer les problèmes de ballonnements.**

C'est un sac d'hydratation complet qui vous permettra de transporter l'eau et les accessoires indispensables pour vos sorties trail / raid / vtt et vous hydrater efficacement. Ce sac a été pensé pour optimiser votre hydratation et votre confort. Sa stabilité, sa légèreté et sa capacité de rangement vous permettront d'aborder sereinement toutes vos aventures. Doté d'un système de réglage latéral optimisant sa stabilité et votre confort. Equipé du système d'aération AIRBACK™ Control, spécialement étudié pour maximiser le maintien du sac sur le dos avec le maximum de respirabilité pour optimiser le confort.

Le sac d'hydratation HYDRAGON™ lady's 15l est livré avec une poche à eau 2l technologie « antimicrobial & taste free » comportant une double connectique pour faciliter le remplissage et le nettoyage.

Livré également avec l'innovation en matière d'hydratation : le **Mélangeur OXSITIS** dernière génération, qui vous permettra d'optimiser votre hydratation dans toutes les situations.

### Caractéristiques :

**AIRBACK™ Control**, Widepac 2l avec Quick connect, Mélangeur V2, Tube embout Z-valve, tube fixé sur la poitrine pour limiter la gêne et faciliter son accessibilité.

Livré avec une poche isotherme pour conserver la température de votre poche à eau.

Equipé du matériel de sécurité obligatoire (couverture de survie, sifflet intégré). Nombreuses poches de rangement : 1 phone avec passage pour les écouteurs, poche poubelle (détachable et lavable), poche gobelet souple, poche alimentaire.

Poches Intérieures : couverture de survie, portefeuille, clés, batterie lampe frontale. Fixation bâtons dos, repose bâtons devant.

Zip anti-bruits.

Réglages latéraux, réglages pectoraux, réglages ventraux ajustables et détachables. Sangle de tractage pour le raid (95 kg de charge).

Livré avec des portes dossards !

**Matière :** Ultra light, séchage rapide

**Volume :** 15 litres de rangement

**Poids :** 280 g

**Couleur :** violet, noir & argent

**Taille :** unique

**Fabrication :** Conception Française –  
accessoires fabriqués en France –  
Sac confectionné en Asie.

### Avantages concurrentiels :

Sac très léger livré avec un équipement complet.

Le sac d'hydratation HYDRAGON™ lady's 15l est stable, confortable avec une répartition de la charge optimale.

L'ensemble sac et accessoire sont de qualité haut de gamme.

### Particularité :

Sa configuration permet de s'adapter parfaitement à la morphologie féminine. Les avis unanimes le définissent comme étant le sac le plus ergonomique et confortable.

NOUVEAUTE



**Oxsitis**

<http://www.oxsitis.fr/>

Test en cours :



[www.thetrack-outbackrace.com](http://www.thetrack-outbackrace.com)

Outback RACE | ultramarathon

**THE TRACK**

THE TRACK Outback Race

10 to 19 May 2011



à suivre sur  
Le mag des sports nature  
**EndorphinMag**  
à retrouver sur  
**facebook**



# NEWS

## « Courir au Pays de Luxeuil » le 26 juin prochain *Communiqué*

Un trail découverte au Pays de Luxeuil les Bains, cité thermale et touristique à proximité de la nature : le lac des Sept Chevaux et sa vaste forêt domaniale.



Elle est située aux portes de petits bourgs typiques des Vosges Saônoises avec une multitude de produits du terroir (kirsch, griottines, cancoillotte, vin, etc...). Et tout ceci, c'est pour vous amis trailers, si vous venez nous rejoindre, au stade Maroselli, de Luxeuil les Bains, pour une belle journée sportive et conviviale où vous serez accueillis et récompensés.

**Parcours :** 30 km sur des sentiers dans les bois, prairies et chemins forestiers, sans trop de dénivelé mais suffisamment accidenté pour vous faire plaisir, tout en demeurant à la portée de tous. Des points de vue : descente vertigineuse vers le lieu dit « La Motte » par le chemin de Razel, contournement du parc animalier de Fougerolles/Saint Valbert, traversée de l'Ermitage de Saint Valbert (site de Saint Colomban), ce lieu du XI ème siècle aspirera à un moment d'arrêt tout en vous ravitaillant, un passage à faune vous ouvrira la vue sur la chaîne des ballons vosgiens.

Un challenge individuel et par équipe (trois personnes) est mis en place sur 3 épreuves du secteur des Vosges Saônoises : Le Tour de Corbenay (30km), le Trail des Mille étangs (28 km) et Courir au Pays de Luxeuil (30 km).  
Don : un euro de votre engagement sera remis à l'association Hyperinsulinismes pour soigner une fillette malade de notre secteur luxovien.



## Dimanche 4 Septembre 2011

Au Stade des Roches de Condrieu - **9h30**

**Course 7 km et Course 13 km** (2 boucles)

**Circuit plat et roulant**

Inscription : sur place (jusqu'à 15 min avant le départ) ou par courrier jusqu'au samedi 3 Septembre 2011 (CERTIFICAT MEDICAL OBLIGATOIRE)



## Course Label CDCHS 38

Pour tous renseignements :  
04 74 56 31 60 / 06 73 61 00 02  
[patoup38@orange.fr](mailto:patoup38@orange.fr)

**INSCRIPTIONS COURRIER**  
Patricia PISCAGLIA  
395 rue de Mordant  
38370 St Clair du Rhône

Résultats le soir sur le site  
Internet : [www.la-ptite-foulee.fr](http://www.la-ptite-foulee.fr)

## La Prom'Gélas (vélo + ski)

**15 Mai 2011 : La Prom'Gélas, 2ème édition, départ 4h30 à Nice (vélo) et arrivée au Gélas (ski)**

Une daube-pollenta géante, offerte par la municipalité de Saint Martin Vésubie, sera servie à la Madone à tous les coureurs et bénévoles après la course.

Le café sera offert à partir de 4h du matin au départ à la Maison du Département et de la Montagne, jardin Albert 1er, par Nice Côte d'Azur. Un cadeau surprise sera offert par La Roue Libre aux 32 premiers inscrits (inscriptions à partir du 1er Avril)

### Inscriptions

- en ligne à partir du 1er Avril 2011 sur ce site
  - tarif : 25€ incluant le transport du matériel de ski de Nice à la Madone et le repas après-course, plus un lot souvenir.
- La redescente des concurrents, vélos et matériels de ski de la Madone à Nice nous posera des problèmes de logistique, nous mettrons donc en place un système de co-voiturage pour mutualiser le retour à Nice dans la mesure du possible.

# PROM' GÉLAS 2011

## DIMANCHE 15 MAI

3143M DE PLAISIR INTENSE  
À VÉLO ET À SKI

3143m

0m

www.skimercantour.fr

# RaidLight



## Sac Race X-light 15L

Le sac à dos sportif ultraléger, seulement 215 grammes !

- Dos en filet 3D
- Une poche zippée et une poche filet frontale
- Une poche filet intérieure, avec sortie tube poche à eau en haut des bretelles
- 2 poches bretelle pour le portable ou de petits accessoires
- Cordon latéral de compression

### Astuce ! **Comprimer, c'est GARANTIR:**

- > un plus grand confort : la charge ne bouge pas dans le dos
- > une plus grande longévité du produit : la charge ne produit pas de frottement sur les tissus
- > La compression par le BAS permet de mieux répartir la charge pour un meilleur équilibre.
- > Vous avez aussi toujours accès au réglage une fois le sac sur le dos.

Contenance : **15 litres**

Poids : **215 gr**

Prix conseillé : 69 €

Coloris : Greyline

Disponible : Avril 2011

Conseillé pour le trail et le multisport



## Les championnats du monde de course d'orientation 2011

*Orientation de précision – épreuves accessibles aux pratiquants à mobilité réduite du 15 au 17 Août 2011*

Le partage et la solidarité au cœur de ce sport de pleine nature !

La Course d'Orientation est ouverte au plus grand nombre et ceci n'est pas un vain mot. Elle rassemble des athlètes de haut niveau, des sportifs amateurs, des familles mais également certaines personnes porteuses d'un handicap.

La course d'orientation, c'est courir en s'orientant avec une carte et une boussole. Cette discipline sportive comporte quelques variantes : à ski, en vtt et l'orientation de précision. Ainsi le site de "Savoie Grand Revard" accueillera les WTOC (Championnats du Monde d'Orientation de Précision), accessibles aux orienteurs à mobilité réduite du 15 au 17 août 2011. Les 8èmes championnats du monde d'orientation de précision seront intégrés aux Championnats du Monde de Course d'Orientation qui auront lieu du 10 au 20 août en Savoie, sur le site de Savoie Grand Revard, au cœur du Parc Naturel Régional du Massif des Bauges et de Savoie Mont Blanc, et pour la seconde fois en France. L'orientation de précision en quelques lignes. Le concurrent suit un itinéraire carrossable jalonné d'ateliers qui sont autant de points d'observation à partir desquels il doit identifier des postes matérialisés sur le terrain par les fameuses balises orange et blanches de la CO. Il ne dispose que de sa carte, très précise et d'une boussole. Sur certains ateliers, l'exercice est chronométré. Le classement s'obtient par combinaison de points pour bonnes réponses et le temps mis à donner les réponses. L'absence de chronométrage des déplacements rend cette discipline accessible aux personnes handicapées-moteur qui concourent avec les autres (classement "scratch"). Par un classement particulier, c'est aussi un véritable Championnat du Monde réservé aux personnes à mobilité réduite. Cette variante de la discipline s'est développée à partir de la Suède dans les années 90. Aux premiers championnats du monde en 2004, la France s'est classée 7ème. Elle a gagné les championnats d'Europe 2007, chez elle en Aquitaine. Dans le cadre des animations organisées autour des championnats, des démonstrations seront proposées du 17 au 20 août à La Féclaz, sur le lieu de deux finales et du relais. Une des épreuves du challenge "Entreprises", le 19 août, sera de l'orientation de précision. La course d'orientation, un sport pour tous et accessible au plus grand nombre ! Rendez-vous d'ores et déjà sur le site des Championnats du Monde : <http://www.woc2011.fr/>

Le programme des "WTOC 2011":

- 15 août : course-modèle et entraînement
- 16 août : 1ère épreuve
- 17 août : 2ème épreuve et cérémonie protocolaire
- 18 août : "tempo", épreuve de découverte ouverte à tous sur un des circuits des championnats.



Le programme des "WTOC 2011":

- 15 août : course-modèle et entraînement
- 16 août : 1ère épreuve
- 17 août : 2ème épreuve et cérémonie protocolaire
- 18 août : "tempo", épreuve de découverte ouverte à tous sur un des circuits des championnats.

### Une équipe prête pour offrir les meilleures conditions aux athlètes, aux bénévoles et au public !

Préparer des Championnats du Monde nécessite de la volonté et de l'organisation ! Depuis maintenant près de trois ans, toute l'équipe des WOC2011est à pied d'oeuvre pour que la manifestation (qui se déroulera du 10 au 20 août prochains, sur le site de Savoie Grand Revard, au coeur de Savoie Mont Blanc) soit une pleine réussite ! A trois mois de l'ouverture des Championnats du Monde de Course d'Orientation, voici quelques chiffres qui attestent de l'importance de la manifestation : **Bénévoles, athlètes, et public** : Entre 550 bénévoles vont travailler pour les WOC2011, répartis dans les douze départements opérationnels : administration, logistique-transport, hébergement-restauration, départs-arrivées, anti-dopage, environnement-développement durable, animation, parcoustraçage, nouvelles technologies, ressources humaines, marketing, communication et protocole. Certains viennent de très loin : ils sont 9 de Nouméa (Nouvelle-Calédonie) à venir rejoindre, sur place, des amis de Métropole, ou encore une australienne voulant participer à cette belle aventure humaine... Tout comme Jeff Kolkman, cet américain enseignant en Norvège, bénévole sur 14 Jeux Olympiques d'Hiver ou d'Eté. Plus nombreux sont ceux de pays européens où la pratique de la Course d'Orientation est très développée (Europe Centrale, Europe du Nord). Plus près, sur le territoire national, il y a des situations sympathiques : deux frères (l'un des Bouches-du-Rhône, l'autre du Cantal) et leurs familles, soit 9 personnes (dont un jeune de l'équipe de France cadets) se sont inscrits pour travailler à l'organisation, ou encore ces deux professeurs et 5 de leurs élèves du lycée Nérac (Gers) tous bénévoles sur le WTOC (Orientation de Précision pour les sportifs à mobilité réduite). Une dizaine de nationalités se côtoieront lors des Championnats du Monde de Savoie Grand Revard. A noter que les premières inscriptions ont été enregistrées en septembre 2009 et que d'autres continuent à arriver quotidiennement ! Ils seront logés sur place, sur le plateau de Savoie Grand Revard, dans la station de la Féclaz. **Le public ?** Pour les seules courses du « O'Festival ERDF Savoie Grand Revard », 3 000 à 5 000 personnes sont attendues pour cette « compétition » familiale et populaire, ouverte et très « nature », à l'image de la Course d'Orientation. Elle se déroulera sur 6 étapes et à des horaires décalés pour que tous puissent profiter du spectacle des différents championnats. Quant aux athlètes, près de 400 (hommes et femmes), venus de 50 pays, se disputeront les titres dans 4 disciplines : sprint, moyenne, longue distance et relais par équipe et par nation. Sans oublier les WTOC (Orientation de précision) !



## la Pachamama

**Le 8 octobre 2011 aura lieu la 4<sup>e</sup> édition de la Pachamama, dans le nord-ouest de l'Argentine. Amoureux de haute montagne, de paysages arides et d'authenticité, ce trail est fait pour vous !**

Organisée par le groupe 'Ecoatlétas', la Pachamama, est un trail qui vous offre une occasion unique de découvrir l'incroyable beauté des hautes terres arides du Nord-Ouest Argentin, juste au sud de la Bolivie, au cœur de l'Amérique du Sud. La Pachamama, la 'mère-terre' se mérite, mais elle saura aussi récompenser ceux qui font preuve d'endurance et de persévérance dans le strict respect de la nature ! A cette occasion, nous vous proposons un voyage au cœur de cette région dont les splendeurs naturelles ont fait rêver les indiens autochtones, les incas et les conquitateurs, avant de s'offrir maintenant à vous !

Cette course de longue haleine - **50 ou 100 km non-stop, les 8 et 9 octobre 2011** - aura lieu, comme chaque année, dans la Quebrada de Humahuaca, site classé 'Patrimoine Mondial de l'Humanité'. Il s'agit d'un trail qu'on effectue de manière individuelle, ou par équipe de 2. L'altitude maximale du parcours sera d'environ 3700 m et vous courrez, trottinez et marcherez près de sites réellement magiques : montagnes, failles géologiques, cactus, chapelles de montagne de style colonial, sentiers incas, lagunes colorées ...

Vous emportez votre sac à dos pour accomplir cet hommage à la mère-terre, comme un retour aux sources, conscients que vous faites partie des rares privilégiés à pouvoir profiter de ce spectaculaire paysage.

Le centre névralgique de la course sera situé à Tilcara, province de Jujuy, nord-ouest de l'Argentine, près de la frontière bolivienne.

La Pachamama, pour s'élever, corps et âme !



<http://axandes.voila.net/pachamama.htm>

(registered trade mark) qui suit 'ecotatlétas'



## Cantal - Station du Lioran 2 - 5 juin 2011

Pour la troisième édition de l'Oxygen Challenge, la station du Lioran s'apprête à recevoir des trailers et vététistes de plus en plus nombreux. A deux mois de l'échéance, 3 000 inscriptions ont déjà été reçues pour le rendez-vous du week-end de l'Ascension (2-5 juin). Champions, amateurs et professionnels des deux disciplines se retrouveront également en dehors des sentiers, sur le Vélo Vert Festival et l'Endurance Test Camp.

### Une compétition installée

En 2009 puis en 2010, la formule a séduit d'emblée les coureurs, qui ont goûté un concept innovant sur l'Oxygen Challenge. Qu'ils s'attaquent à pied ou à vélo aux flancs des monts du Cantal, des sportifs d'univers différents ont été réunis sur le même site durant 4 jours, avec le même désir de concilier le goût de la performance et l'attrait des grands espaces. Le programme de compétition, particulièrement riche et varié, permet en effet aux pratiquants de tous les niveaux de trouver la distance et la difficulté qui leurs correspondent. Les plus aguerris et les plus ambitieux d'entre eux se lancent dans le défi original et inédit de l'Oxygen Series : 3 épreuves en 3 jours.

Pour sa troisième année, le concept arrive à pleine maturité : les 12 courses organisées et les nombreuses animations prévues pour tous les accompagnants offrent un éventail capable de satisfaire tous les visiteurs.

### Le Cantal, carrefour de l'outdoor

Avec l'Oxygen Challenge, les paysages et les reliefs de la chaîne des volcans se sont bâti une nouvelle réputation. Leur attrait touristique se double maintenant d'une capacité à éprouver les athlètes les plus endurants. Les sensations vécues par les amateurs, en forêt ou sur les chemins de crête, ont rapidement fait le tour de la communauté des trailers et des vététistes. L'esprit de convivialité étant associé à la fibre sportive, la possibilité de monter deux événements rassembleurs autour de l'Oxygen Challenge a vite été entrevue. Cette année, le Vélo Vert Festival et l'Endurance Test Camp se tiendront au Lioran, en partenariat avec la compétition.

## Programme des courses A chacun son défi

### Trail

- 2/06 : Prologue (course ascensionnelle, 150m D+)
- 3/06 : Enduro Trail Tracking 24 km (5 spéciales)
- 4/06 : Trail 70 km / Trail 45 km
- 5/06 : Trail 21 km / Trail 10 km

### VTT

- 2/06 : Prologue 3,3 km
- 3/06 : Marathon VTT 86 km / Cross-Country 54 km
- 4/06 : Cross-Country 25 km / Descente Marathon (nouveau 2011)
- 5/06 : Enduro VTT 34 km (4 spéciales)

### Vélo Vert Festival

Événement grand public organisé par le magazine Vélo Vert et le site internet [velovert.com](http://velovert.com), Vélo Vert Festivals' adresse à tous les passionnés et curieux du VTT, avides d'informations de tous types sur la discipline, le matériel, les entraînements, les parcours, etc. Au Lioran, du 3 au 5 juin, grâce à tous les experts présents sur le site, aucune question ne pourra rester en suspens :

- 40 exposants présents. Plus de 35 marques de cycles seront notamment représentées, ainsi que des fabricants d'accessoires, de produits de diététique...
- Le plus grand centre d'essai VTT au monde. Près de 500 vélos seront mis à la disposition des personnes qui auront acheté le Pass'Vélo Vert.
- Des circuits dédiés aux tests. Conseillés par des spécialistes, les cyclistes pourront se lancer sur des parcours typés correspondant aux caractéristiques de chaque vélo :cross, descente, enduro.

- De nombreuses animations : Rando famille, initiation VTT pour les enfants, chasse au trésor...

### Endurance Test Camp

Les exigences du Trail incitent les coureurs à rechercher les matériels les plus adaptés, pour les accompagner et favoriser des efforts de longue durée. Le magazine Endurance a choisi le Lioran pour donner naissance à l'Endurance Test Camp, durant les 4 jours de l'Oxygen Challenge :

\* Les principaux équipementiers répondent à l'appel. De nombreuses marques font le déplacement pour faire tester leurs chaussures, bâtons, sacs à dos, etc.

\* Les conseils des meilleurs athlètes. L'élite du Trail a fait de l'Oxygen Challenge une échéance majeure de début de saison. Entre deux courses, les champions prendront le temps d'expliquer leurs choix de matériel et de donner leur avis à des coureurs moins performants.

\* Des sorties en groupe. Après le discours, on passe à l'acte : sur les chemins, les athlètes accompagnent les pratiquants pour des essais de matériel, afin de partager quelques astuces techniques qui font la différence.

Retrouvez toutes les informations sur  
[www.oxygenchallenge.com](http://www.oxygenchallenge.com)

© Hervé Vidal



### Un événement éco-conscient

Invité au cœur d'un site naturel majestueux et préservé, l'Oxygen Challenge défend une conception responsable de la pratique sportive. Lorsqu'il s'agit de constituer des pelotons de coureurs et de cyclistes, des précautions strictes doivent être prises dans le souci permanent de protéger l'environnement. En s'inscrivant, les participants s'engagent à respecter une charte environnementale, comprenant huit consignes :

- 1) Privilégier le covoiturage et les transports en commun
- 2) Minimiser le nombre de trajets motorisés
- 3) Ne jeter aucun déchet par terre
- 4) Utiliser le système de tri sélectif des déchets mis en place
- 5) Limiter la production de déchets
- 6) Rester sur les sentiers et espaces balisés.
- 7) Rester attentif à la consommation d'eau et d'électricité.
- 8) Sensibiliser les accompagnateurs au respect de l'environnement

© Thierry Marsilhac



**Convivialité, intimité, proximité du service et du conseil : nous privilégions des petits groupes pour vous faire profiter au mieux de notre prestation. Vous bénéficierez d'une assistance permanente. Cuisine du terroir pour une récupération pleine et entière autour de découvertes régionales. (Individuel ou groupe, départ à partir de 6 personnes).**

## Traveling Experience

### LA CLASSIQUE "ALREDEDOR AIGÜESTORTES" ZOOM SUR

Une classique des traversées vtt d' Europe. Peut-être l'une des plus belles, par son itinéraire nous permettant de faire le tour du « Parc National d'Aigüestortes et Lac de Sant-Maurici » en plein cœur des Pyrénées. Vous trouverez sur votre route des paysages impressionnants, avec un **patri-moine** et une **gastronomie** issus de plusieurs siècles de tradition, avec

des habitants toujours très accueillants. C'est aussi une aventure culturelle, vous traverserez des villages abandonnés, des ermitages de l'époque romane ... Vous passerez par des lieux magiques comme la Forêt de Gerdar, la plus grande forêt de sapins de la Péninsule Ibérique ou l'ascension du mythique col de Triador, qui nous offrira 17 km à plus de 2100 mètres d'altitude. Vous évoluerez sur un parcours non fléché. Pour vous guider sur ce circuit, nous vous avons préparé un **road-book** vtt des plus détaillés. Tout au long du parcours, nous vous demanderons de le faire valider afin de prouver votre passage et votre respect de l'itinéraire ; quelque soit le temps qu'il vous faut. Ce séjour est disponible de mai à octobre, 4 étapes de 45 à 60 km, de 1100 à 1500m de dénivelé.



### ZOOM SUR

### BIKING'N SPA



YVES ROCHER

la grée des landes

Eco-Hôtel Spa Yves Rocher



Vélo, Spa, soins, une association de moments uniques pour des journées de **bien-être**. Dans le petit village de la Gacilly, sur les terres d'Yves Rocher, nous vous invitons à un séjour ressourçant. Chaque jour, nous vous offrons la possibilité de partir sur une promenade à vélo adaptée à votre niveau et à vos envies. Ce sera l'occasion de découvrir une partie du **bocage breton**, le long de l'Aff, rivière traversant le village de La Gacilly, ou sur les bords du Canal de Nantes à Brest. Après l'effort, bain à remous, hammam et un soin au choix d'une heure vous sera offert pour parfaire ces journées bien-être. A vélo vous pourrez partir avec un guide local afin d'en apprendre davantage sur le territoire, les villages et ses habitants rencontrés. En formule « liberté », un GPS adapté au vélo, simple d'utilisation et doté d'une grande autonomie, vous guidera tout au long de votre balade. Il vous sera remis pour la durée du séjour à votre arrivée par un membre de notre équipe qui vous accueillera et expliquera son fonctionnement.

Programme :

- Jour 1 : Accueil sur l'Eco-Hôtel Spa\*\*\*, Dîner et nuit à l'hôtel (Accès gratuit au bassin de détente et au hammam)
- Jour 2 : Promenade en vélo (20 km environ). En option, possibilité de partir avec un panier pique-nique. Accès aux bains. 1H de soin (rituel au choix). Dîner et nuit à l'hôtel.
- Jour 3 : Promenade en vélo (20 km environ). En option, possibilité de partir avec un panier pique-nique. Accès aux bains. 1H de soin (rituel au choix). Séparation dans l'après midi.

### ZOOM SUR

### LA SUISSE NORMANDE

Nous vous invitons à poursuivre votre échappée dans le Massif Armoricain. Après la traversée des Monts d'Arrée en Bretagne, c'est en Suisse Normande que nous nous arrêtons. Sur les bords de l'Orne, nous profiterons du relief très marqué du territoire pour parcourir de très beaux circuits VTT. **Techniques, physiques**, le lieu sollicite vos capacités sportives. L'environnement est magnifique. C'est au XIXe qu'apparaît l'appellation Suisse Normande en Basse-Normandie due au relief surprenant que l'on trouve ici et pouvant rappeler les **vallons suisses**. Le bocage nous offre des sentiers sinueux nous permettant d'évoluer sur les coteaux qui offrent de beaux panoramas. Nous traversons les vallées des nombreuses rivières qui ont cherché leur chemin pour regagner la mer, et façonne aujourd'hui le paysage. La prédominance, partout, du vert, fait le charme de la Suisse Normande. La roche s'affiche çà et là rappelant aussi le passé volcanique lointain. Une destination VTT originale à découvrir sans attendre.



## Traveling Experience

### Week'n Biking Vélo Bien-Être

#### 2 randonnées à vélo sur mesure

#### 2H de soins végétaux

#### Bains relaxant, hammam...

Séjours Route

Séjours Vélo loisir

Séjours VTT

Traveling Look test  
Superséjours Commencal

NOS AUTRES ACTIVITES	SEJOURS VELO ROUTE	SEJOURS VELO LOISIR	SEJOURS VELO TOUT TERRAIN
VARIATION TOUT TERRAIN LES STAGES VTT - Stage DH - Superséjours Commencal - Stage Philippi - Street & Trial HDS ACADEMY DH CAMP TECHNIC LAB EVENTS	SEJOURS VELO BRETAGNE - Séjour itinérant - Séjour groupe SEJOURS VELO HEXAGONE - Séjour itinérant - Séjour groupe A TRAVERS LE MONDE	SEJOURS VELO LOISIR BRETAGNE - Séjour accompagné - Séjour libre SEJOURS VELO LOISIR HEXAGONE - Séjour accompagné - Séjour libre - Séjour groupe A TRAVERS LE MONDE SEJOUR SUR MESURE WEEK-END VELO LOISIR - WEEK'N BIKING	SEJOURS VTT BRETAGNE - Séjour accompagné - Séjour libre SEJOURS VTT HEXAGONE - Séjour accompagné - Séjour libre - Séjour groupe A TRAVERS LE MONDE SEJOUR SUR MESURE WEEK-END VTT - WEEK'N BIKING

La suite sur : [www.travelingexperience.com](http://www.travelingexperience.com)

## Une collection 100% Trail pour vous accompagner toujours plus loin !

**GORE**  
RUNNING WEAR®

### Veste X-RUNNING AS, WINDSTOPPER® Active Shell

Votre meilleure amie : cette veste est le compagnon des coureurs longues distances. Elle est à la fois adaptée à la pratique du Trail et de la course sur route.

#### Caractéristiques techniques :

Mélange de matières hautement techniques // Empiècements en stretch pour une liberté de mouvement optimale // Tissus résistant à l'abrasion au niveau des épaules et des hanches, idéal pour le port d'un sac à dos // Poche poitrine zippée, utilisable comme poche de rangement // Poche supplémentaire zippée à l'intérieur de cette dernière // Coutures « Ultrasonic » pour éviter les frottements // Zones des épaules protégées par une bande résistant aux frottements // Capuche amovible réglable // Zip sous les bras avec inserts filet pour une ventilation optimale // Col droit ajusté // Logo réfléchissant devant et dans le dos // Impressions réfléchissantes dans le dos pour une sécurité optimale. Prix de Vente Conseillé 199,90€



### Maillot X-RUNNING SUMMER, Transfert d'humidité

Les épaules de ce maillot spécifique TRAIL sont recouvertes d'impressions en silicone afin que les bretelles du sac à dos ou poche à eau soient stables. Protège également de l'usure et des frottements.

#### Caractéristiques techniques :

Mélange de matières hautement techniques // Poche dans le dos zippée avec poche supplémentaire facile d'accès // Coutures plates pour éviter les frottements // Impressions anti-abrasion en silicone sur les épaules // Col droit ajusté // Ouverture ¼ zippée à l'avant // Empiècement en maille filet dans le dos pour une ventilation optimale // Logo réfléchissant devant et derrière

Prix de Vente Conseillé 85,90€



### Short X-RUNNING

Le confort du cuissard pour le « look » du short ! Zone sans coutures à l'intérieur des cuisses pour un confort garanti. Short extérieur en stretch pour une parfaite adaptation aux mouvements. Idéal pour les longues distances.

#### Caractéristiques techniques :

Mélange de matières hautement techniques // Empiècements en stretch pour une liberté de mouvement optimale // Poche arrière zippée // Cuissard intérieur fixe // Coutures minimisées pour moins de frottements // Ceinture partiellement élastiquée // Longueur de jambe 23 cm // Impression réfléchissante sur le côté // Logo réfléchissant à l'avant

Prix de Vente Conseillé 75,90€



### Veste X-RUNNING AS, WINDSTOPPER® Active Shell

Votre meilleure amie : cette veste est le compagnon des coureurs longues distances. Elle est à la fois adaptée à la pratique du Trail et de la course sur route.

#### Caractéristiques techniques :

Coupe féminine près du corps // Mélange de matières hautement techniques // Empiècements en stretch pour une liberté de mouvement optimale // Tissus résistant à l'abrasion au niveau des épaules et des hanches, idéal pour le port d'un sac à dos // Poche poitrine zippée, utilisable comme poche de rangement // Poche supplémentaire zippée à l'intérieur de cette dernière // Coutures « Ultrasonic » pour éviter les frottements // Zones des épaules protégées par une bande résistant aux frottements // Capuche amovible réglable // Zip sous les bras avec inserts filet pour une ventilation optimale // Col droit ajusté // Logo réfléchissant devant et dans le dos // Impressions réfléchissantes dans le dos pour une sécurité optimale.

Prix de Vente Conseillé 199,90€



### Maillot X-RUNNING SUMMER LADY,

Transfert d'humidité

Les épaules de ce maillot spécifique TRAIL sont recouvertes d'impressions en silicone afin que les bretelles du sac à dos ou poche à eau soient stables. Protège également de l'usure et des frottements.

#### Caractéristiques techniques :

Coupe féminine près du corps // Mélange de matières hautement techniques // Poche dans le dos zippée avec poche supplémentaire facile d'accès // Coutures plates pour éviter les frottements // Impressions anti-abrasion en silicone sur les épaules // Col droit ajusté // Ouverture ¼ zippée à l'avant // Empiècement en maille filet dans le dos pour une ventilation optimale // Logo réfléchissant devant et derrière

Prix de Vente Conseillé 85,90€



### Short X-RUNNING, Transfert d'humidité

Le confort du cuissard pour le « look » du short ! Zone sans coutures à l'intérieur des cuisses pour un confort garanti. Short extérieur en stretch pour une parfaite adaptation aux mouvements. Idéal pour les longues distances.

#### Caractéristiques techniques :

Coupe féminine près du corps // Mélange de matières hautement techniques // Empiècements en stretch pour une liberté de mouvement optimale // Poche arrière zippée // Cuissard intérieur fixe // Coutures minimisées pour moins de frottements // Ceinture partiellement élastiquée // Longueur de jambe 23 cm // Impression réfléchissante sur le côté // Logo réfléchissant à l'avant

Prix de Vente Conseillé 75,90€



**BOUTIQUE...  
DERNIÈRE  
MINUTE !**

**BREVES**

# Boutique YaNoo Running

Coueurs - Organismateurs - Associations

## Textile & Matériels

[www.boutique-yanoo-running.fr](http://www.boutique-yanoo-running.fr)



Retrouvez les meilleurs tarifs en textile sport

-> tee shirt coton, tee shirt technique, polo, chemise, polaire, blouson,

Tout le matériel pour les organisateurs

-> rubalise, dossards, bombes marquages, épingles à nourrice

Imprimez vos affiches et vos flyers à moindre cout

Faites imprimer le textile par YaNoo

Coueurs, vendez vos chaussures, textiles via la boutique

en partenariat avec [www.YaNoo.Net](http://www.YaNoo.Net)  
[courir-a-paris.com](http://courir-a-paris.com) - [carnetdentraînement.fr](http://carnetdentraînement.fr)

# ZAMST

## Orthèses pour sportifs





La marque japonaise Zamst propose des appareillages (orthèses) qui sont censés compenser vos déficiences ou vous assister pour diminuer vos problèmes articulaires ou musculaires. Elles ont pour rôle également de stabiliser un segment corporel pendant une phase de réadaptation ou repos.



Nous avons engagé des tests longue durée sur ces orthèses qui ont accompagnées des sportifs outdoor souffrant de petites pathologies récurrentes. Leurs impressions ont été notées et vous sont maintenant proposées.

Les orthèses testées sont les **chevillière A1** et les **chaussette HA-1 et HA-1 RUN**.

J'ai été assisté pour ces tests par Philippe Géral (MUC) et Dominique Clément (team Caméléon).

## La chevillère A1

Souffrant régulièrement d'une cheville suite à des rhumatismes provoqués par une articulation « à sec », j'ai donc testé la chevillère A1 durant quelques sorties.

Le modèle A1 a été conçu pour limiter les mouvements en inversion et assurer la stabilité latérale. Ses deux renforts intérieurs sont amovibles, sa bande de maintien verticale et sa bande latérale sont prévues pour renforcer la stabilité de la cheville.

La A1 est, en fait, un strapping qui s'installe rapidement, sans assistance, et qui a l'avantage d'être réutilisable; j'ai fait les premiers essais lors d'une course d'orientation, sur terrain très technique et de nuit pour corser le tout.

Aisément installée, l'orthèse se place sur la chaussette et se serre puis se fixe par velcro. Plusieurs essais sont nécessaires pour trouver le bon réglage (serrage). Dans la chaussure, forcément un peu plus serré que dans l'autre chaussure, sans gêne au confort ni entrave aux mouvements. On sent de suite le rôle des renforts latéraux au niveau des malléoles. Ces renforts, justement, se révèleront très efficaces et me conféreront une grande assurance sur mon pied gauche, sur un terrain très cassant, donc un atout indéniable côté maintien.

Petit bémol sur le confort, puisque j'ai hérité d'une ampoule sur le talon suite aux frottements, mais il est possible de découper le néoprène de la chevillère pour l'adapter à son pied; le test doit être fait suite à plusieurs essais car le problème n'apparaît pas chez tous les testeurs. Je vous propose d'ailleurs le test méthodique de Dominique Clément (Captain Canyon) du team Caméléon (34).



# Test de Dominique :



**Dominique souffre d'un symptôme de fragilité de la cheville droite (instabilité chronique), sujette à entorses régulières.**



**Premier essai :** entraînement course à pied sur route, j'enlève l'orthèse au bout de 10 minutes à cause d'une crampes sous le pied.

**Essai 2 :** 1h20 de vtt, pas de gêne particulière puis marche avec chaussures de vélo. Dans les cailloux, la cheville est bien tenue sur ce terrain instable, accentué par des semelles très rigides. Mais crampes à nouveau sous le pied au bout d'un moment.

**Essai 3 :** Randonnée pédestre à allure tranquille sur route et piste. Dans une montée raide, ma cheville part sur un galet ... mais elle est bien contenue par la chevillière. J'ai moins tendu l'élastique sous le pied et je n'ai plus de crampes. Au bout de quelques heures, je commence à sentir les renforts latéraux plastique qui assurent le maintien contre les malléoles.

**Essai 4 :** Course d'orientation rapide sur terrain difficile et garrigue. Dans le sprint, je me tords la cheville gauche plusieurs fois, mais pas la droite, assistée par l'orthèse A1. Je garde la chevillière toute l'après-midi, sans gêne. J'ai apprécié le maintien procuré pour l'Orient Show et ses changements brusques de directions qui nécessitent de bons appuis.

**Essai 5 :** Randonnée aquatique la Clue de Cézas. En l'absence de bottillons, j'ai serré la chevillière sur mes chaussons bas. Pas de problème pour les sauts, glissades et marche en milieu aquatique. Après 1h30 de descente, je constate que le scratch a « glissé » progressivement d'environ un quart de tour de cheville mais ne s'est pas décollé malgré les sauts et l'action des courants d'eau, les frottements contre les rochers et dans la végétation. Le séchage est relativement rapide.

**Essai 6 :** Nouveau canyon où je me tords plusieurs fois la cheville gauche mais pas la cheville protégée.

**Essai 7 à 11 :** Torsion de cheville, petite entorse mais bien atténuée, je pense, par le port de la chevillière. L'emploi de cette dernière me permettra de reprendre rapidement mes activités en me rassurant.

**Essai 12 :** Sur le raid des Dentelles, cheville encore douloureuse mais je terminerai au final avec plus de 13 heures de course. Pour assurer, j'ai fait la totale : soit strapping, chevillière et chaussures hautes. Une seule alerte bénigne sur l'ensemble de l'épreuve malgré de longues sections de pierriers.

## Bilan :

**Ce produit n'est pas miraculeux, mais son efficacité est incontestable. Après un temps d'adaptation et une fois le serrage bien réglé et personnalisé, son effet stabilisateur est réel.**

- Mise en place très aisée
- Très facile à enlever
- Poids et encombrement raisonnables
- Possibilité de diminuer ou augmenter le serrage en course si besoin
- S'adapte bien à la cheville
- Evite les extensions extrêmes (renforts latéraux)
- Renforts latéraux amovibles
- Bonne liberté de mouvement dans l'axe
- Pas de trace de colle ni de poils arrachés comme pour les straps
- Polyvalence : usage régulier ou en secours en fond de sac.

- Un peu moins de maintien qu'un bon strap sur de petites torsions
- En utilisation « bartassage », le velcro ramasse bien les graines et autres particules végétales, un peu long à nettoyer ...



## Chaussettes HA-1 et HA-1 RUN :

Le rôle de la chaussette HA-1 est de stabiliser le talon et soutenir la voûte plantaire. Un effet compressif est également avancé par le fabricant, le but étant de favoriser le retour veineux.

Lorsque l'on enfille les chaussettes, on est un peu gêné par la rigidité du tressage, j'avoue avoir été un peu inquiet quant au confort en course.

Chaque pied est dissocié (gauche et droit) par les marquages L (Left) et R (Right) et lorsque la chaussette est en place les bandes de maintien se font très bien ressentir et **le soutien de la voûte plantaire est bien présent.** On a le pied un peu à l'étroit, synonyme de l'effet compressif.

A l'usage, le confort est très bon et ma préférence pour le trail va au modèle HA-1 avec une tige plus haute et **contrairement à son appellation, je réserve le modèle HA-1 RUN à la pratique du vtt.**

Les appuis à vélo, pour le transfert de puissance, se faisant principalement sur l'avant du pied et le talon étant moins sollicité, le maintien de ce dernier n'est pas vraiment senti. Par contre, on sent bien que la voûte est supportée et s'affaisse moins, malgré une semelle intérieure moins incurvée.

Combiné à l'effet compressif de la chaussette, ça a été pour moi un plus décisif, faisant ainsi disparaître une douleur difficilement supportable qui survenait sous le pied après plusieurs heures de vélo.

Ce problème circulatoire, qui me donnait l'impression d'avoir le pied sur une plaque chauffante, ne survient plus lorsque je roule avec les HA-1. Du moins, il ne survient pas pendant 4h00, je n'ai pas encore roulé au-delà cet hiver mais les douleurs survenaient au bout de 2h00 de vtt. Si je note ce type de problème et que la douleur est retardée, cela reste intéressant car les sorties de plus de 4h00 sont tout de même moins fréquentes.

Suite à une utilisation assez régulière, l'effet reste constant malgré de nombreux lavages.

Les modèles de couleur noire ont l'avantage d'être peu salissants. Le tricotage, confortable, est également de bonne qualité et je n'ai pas constaté d'usure prématurée.

Je pense que ces chaussettes ont un bel avenir quand on voit l'emploi par de nombreux trailers de certaines chaussures surcompensées qui annihilent le rôle bio-mécanique du pied et qui le fragilisent, en occultant sa réponse neurophysiologique.



## Test de Philippe:

La première impression est particulière sur les 2 modèles lors de la mise en place : l'enfilage est un peu difficile et le pied se retrouve très serré, notamment au niveau de la voûte plantaire.

Au repos, le pied s'habitue rapidement à cette compression et on sent un fort maintien de la voûte et du tendon d'Achille.

**En activité, la compression ne gêne en rien et permet un très bon soutien lors des séances de trail difficiles. Le pied s'écrase moins et la fatigue au niveau de l'aponévrose plantaire et de la voûte plantaire s'en trouve diminuée. Une meilleure récupération au niveau des traumatismes dans ces zones-là a donc été constatée** (je suis un coureur très pronateur et ayant depuis longtemps des douleurs au niveau de l'aponévrose plantaire).

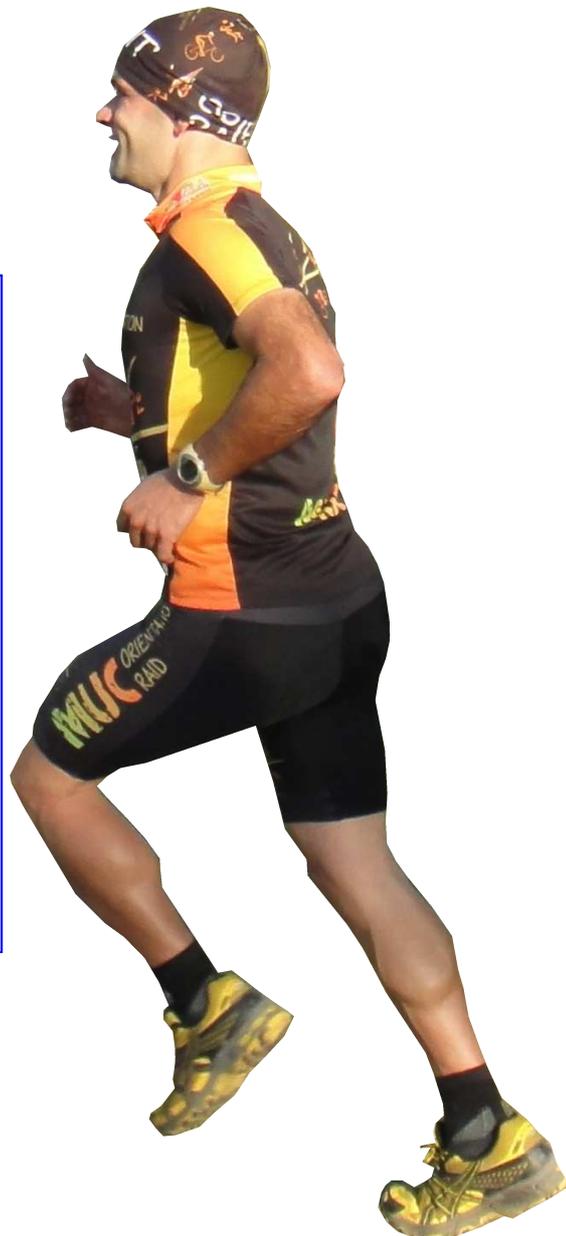
Les modèles ont été testés en trail, course d'orientation et vtt. Les grosses différences ont donc été notées en course à pied, peu en vtt

Le modèle HA1 RUN est peu adapté aux sports nature où la cheville demande à être protégée.

**Nous avons donc constaté et mesuré un réel plus dans l'emploi de ces deux orthèses.**

Bien évidemment, chaque cas est particulier, tout comme chaque blessure, chaque traumatisme et la façon dont nous allons la gérer ou gérer une activité sportive post-traumatique. L'emploi de ces orthèses dynamiques peut être bénéfique mais je pense qu'il ne faut pas tomber non plus dans le piège et reprendre prématurément les activités suite à blessure avec l'appui de ces produits.

Leur rôle est de soutenir, stabiliser, rassurer, faciliter le retour veineux mais en aucun cas de guérir votre blessure.



**Le site officiel :** [www.zamst.com](http://www.zamst.com)

Bientôt, sur le prochain numéro, de nouveaux tests de produits Zamst. Nous prolongeons certains essais dans le but de mettre certains produits à l'épreuve sur longue durée, notamment sur de grosses compétitions pour mesurer au mieux leurs effets.



vous propose

spécial  
organisateur

le foulard multi-usages à vos couleurs,  
le lot idéal pour vos coureurs :  
mono-taille, pratique,  
utile, multi-sports...



### Ils nous ont fait confiance :

trail du Ventoux, Nouste Trail,  
les Drailles du Clos de Gaillard,  
trail MSM, les Terrasses du Lodévois,  
trail des Gorges du Tarn, trail des côtes de Cournon,  
Beaujolais VillageTrail...

Pourquoi pas vous ?

demande de devis : [contact@toutrail.com](mailto:contact@toutrail.com)

# Casque Carrera Breeze

# Selle dame Prologo Scratch DEA





**Les sports outdoor font de plus en plus d'efforts depuis quelques années pour séduire la gente féminine.**

**Les fabricants, également, s'intéressent à cette catégorie de femmes qui pratiquent des sports « salissants », s'aventurant hors des salles musicalement bruyantes pour évacuer leur stress ou parfaire leur(s) forme(s) dans la nature, avec pour seul bruit ... les gazouillis des oiseaux.**

**Ils s'attachent donc à adapter leurs produits via deux biais principaux que sont le design et l'adaptation morphologique.**

**Pour illustrer ceci, nous vous présentons deux produits qui vous sont destinés, mesdames : le casque **Carrera Breeze** et la selle **Prologo Scratch DEA**.**



**L**e casque Carrera Breeze est une vraie nouveauté dans le sens où il accompagne la nouvelle gamme Carrera qui fait son retour en France, par le biais du distributeur Philamy. Modèle féminin, sa particularité se situe dans le design et plus précisément dans la déco du casque. Pour faire simple, il s'agit du modèle Carrera Gravity avec une déco raffinée. Casque léger, existant en 2 tailles, avec de grandes ventilations, au nombre de 24, permettant une bonne aération, même à basse vitesse. Son poids est de 290 g, ce qui en fait un bon produit typé xc. Le réglage d'ajustement occipital à 2 positions permet un réglage précis et contribue à la stabilité du casque.



**Très joli casque, féminin, beaux dessins et volume pas trop important.**

**Bon maintien et bonne stabilité du casque, le maintien occipital reste facile à manipuler, ainsi que l'attache de la jugulaire et les réglages des sangles, facilités par des clips. J'apprécie les mousses fixées par velcro et lavables séparément. Néanmoins, les protections intérieures manquent de densité ou d'épaisseur, ce qui nuit un peu au confort de ce dernier**

**lors d'un port prolongé de plusieurs heures.**

**Excellente ventilation, bonne circulation d'air et la couleur claire permet un port par fortes chaleurs.**

**Enfin, j'ai aussi apprécié sa légèreté et sa visière amovible, pour une utilisation mixte VTT/ route.**

**Par Anaïs Vidal (Team Issy Aventure - Withspirit.fr)**

# Parce que vous le valez bien !

**P**rologo, spécialiste italien dans la fabrication de selle, nous présente la Scratch DEA, modèle adapté à la morphologie féminine, pour la pratique du vélo ou du vtt.

Ce modèle a été mis à rude épreuve par Maud qui a emmené son vtt en Equateur pour une manche de coupe du monde des raids aventure. Outre la pratique du vtt, cette selle a donc subi le voyage et ses contraintes.

D'abord réticente, car bien familiarisée à sa selle habituelle, Maud a fini par accepter pour finalement adopter cette selle.

Profil typiquement féminin, pour la pratique cyclo-sportive ou compétition, elle est plus courte et plus large que le modèle Scratch homme pour s'adapter à l'anatomie féminine.

Zone évidée en son centre pour éviter les points de pression et rails titane Ti Solid. Poids vérifié de 265 g (gros écart avec les 227 annoncés du fabricant).

Couleur blanche uniquement, avec une touche de rose, cette selle reste discrète mais classe.



**Selle testée sur entraînements et raids (ARWS Ecuador, prologue et raid INP Grenoble, Raid des Dentelles de Montmirail).**

**J'apprécie beaucoup le look de cette selle mais surtout son confort, vraiment remarquable, surtout sur les longues distances, son assise est parfaite.**

**Son poids reste dans la moyenne, voire assez légère à la vue du confort offert.**

**Elle conviendra très bien pour une pratique loisir ou plus engagée, quelques soient les objectifs de la bikeuse.**

**Autre point fort, sa robustesse et ses protections latérales qui évitent de déchirer le revêtement au niveau du croissant de selle. Elle a subi des chutes, des manipulations diverses lors des voyages et cela sans broncher. Le revêtement est également facile à nettoyer et elle garde un bel aspect au fil des sorties. Hésitante au début, j'ai adopté cette selle et je ne regrette pas mon choix.**

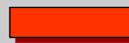
**par Maud Respaud (Team Issy Aventure - Withspirit.fr)**

## VERDICT :

### Le casque Carrera Breeze :



- poids
- aération, ventilation
- look
- réglages



- Confort

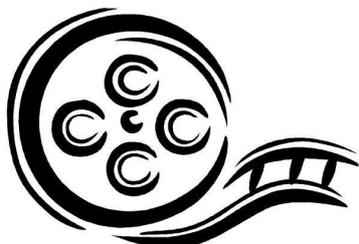
### Selle Prologo Scratch DEA :



- confort
- look
- revêtement
- protections latérales



- RAS



# CONCOURS VIDÉO

## REGLEMENT CONCOURS VIDEO 2011

Le magazine EndorphinMag.fr organise un concours VIDEO amateur, sur un thème libre, en rapport avec les sports «outdoor» (Trail, VTT, raid nature, Canicross, escalade, ski alpinisme, kayak).

La durée maximum du clip de 2 minutes, la date limite des envois est fixée au 15 septembre, envoi par email uniquement. **Détails du concours dans le mag06 Mars Avril 2011**

# Le mag des sports Outdoors

# 100% GRATUIT

# Endorphinmag



# CONCOURS PHOTO



## REGLEMENT CONCOURS PHOTO 2011

Le magazine EndorphinMag.fr organise un concours PHOTO amateur, sur un thème libre, en rapport avec les sports «outdoor» (Trail, VTT, raid nature, Canicross, escalade, ski alpinisme, kayak).

**Détails du concours dans le mag06 Mars Avril 2011**

2 et 3 juillet 2011

PROVINCE NORD PROVINCE SUD

TRANS-DECOUVERTE · TRANS-HANDISPORT · NEW TRANS-SENIORS 3 JUILLET

TRANS-JUNIORS OPT · TRANS-DECOUVERTE · TRANS-HANDISPORT · NEW TRANS-SENIORS 3 JUILLET

WAZ WAZ L'AVANT

TRANSCALÉDONIENNE 2011

TRANSCALÉDONIENNE

DEFI SANTÉ

1<sup>er</sup> PRIX Mixte 3 voyages en Métropole

20 ANS

scet

Aircalin

LE NICKEL-SUN

KLM

NATURE VALLEY

SOHNOR

InterSport

Groupama gan

POWERADE

NERCAL

Biscochoc

NOUVELLE CALÉDONIE

OPT

nouvelle calédonie

Les Nouvelles calédoniennes

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

**AFFYSPORT**

Profitez de l'offre promotionnelle de lancement du nouveau site en cliquant sur la case "Promotion". Un bidon sera offert pour les dix premières commandes !

En plus de la **boisson Hydrenergy4** et de toute la gamme de micronutrition, parcourez la rubrique "Diététique", dans laquelle vous découvrirez nos nouvelles barres et prenez le temps d'ouvrir la rubrique "Bien être", dans laquelle vous découvrirez notre **nouveau gel de massage**.



Dossiers d'inscription disponibles à partir du 2 mai dans les magasins INTERSPORT et auprès de DEFI SANTÉ

**INSCRIPTIONS UNIQUEMENT AU BUREAU DEFI SANTÉ à partir du 9 mai**

Defi Santé, 14 rue R. Lascabère, rond point Magenta (Maison St-N) - B.P. 4770 - 98847 Noumea Cedex

Tel. Fax : 27 43 47 • Email : [transcal@mls.nc](mailto:transcal@mls.nc) • Site WEB : [www.mls.nc/transcal](http://www.mls.nc/transcal)

## Le kit via-ferrata

# Edelrid Cable Comfort



Tous les ans Edelrid, fait évoluer ces produits via-ferrata et cette année, ils frappent très fort en créant le **Cable Comfort**, un kit innovant, pourvu de 2 innovations majeures.

Nous retrouvons d'abord les qualités des kits Edelrid, soient un poids léger (440g) et un encombrement réduit.

**Les mousquetons sont plats, découpés au laser et les longues sont élastiques.**

L'intérêt des longues de ce type est de pouvoir garder les mousquetons à portée de main, sans sacrifier la longueur en cas de besoin. La longe élastique évite également les à-coups, lorsque nous oublions, par exemple, de changer de câble relais lors d'une ascension.

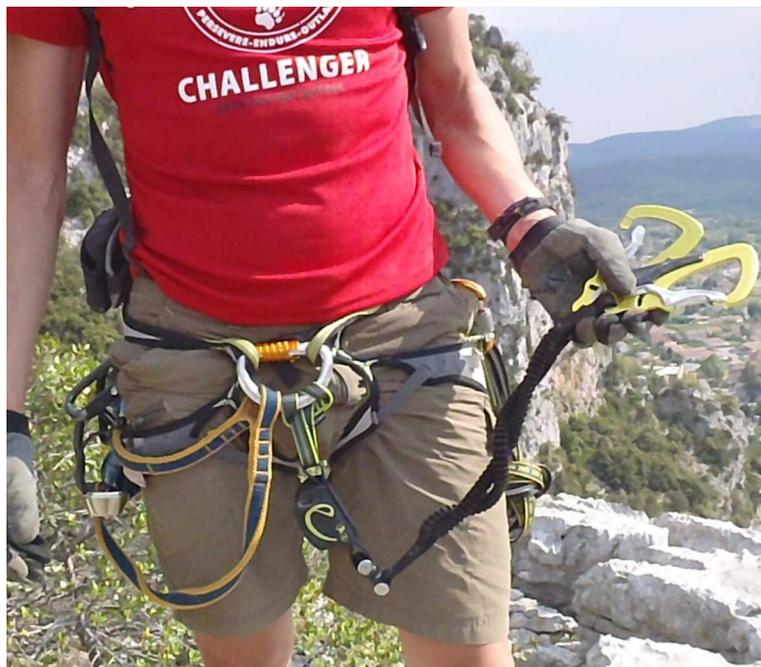
On remarquera aussi sur le kit un système de freinage cousu, très compact, vérifiable par ouverture velcro. Ce système permet un encombrement minimum au stockage mais aussi sur le harnais, ne provoquant aucune entrave lors des évolutions sur la voie.

Le système d'attache est un anneau sangle cousu, qui se fixe facilement en tête d'alouette sur votre baudrier ou mousqueton delta.

## Innovations :

L'énorme plus de ce kit réside dans ces mousquetons, on ne le voit pas en statique mais ils sont pourvus d'un système d'ouverture automatique. En fait, le « levier » paume de main, qui est habituellement une sécurité pour l'ouverture du doigt, est ici aussi une sécurité, mais également un levier d'ouverture.

La seconde innovation réside dans l'ajout d'un émerillon à la base des longues. Cet ingénieux système permet aux longues de ne pas se torsader au cours de la progression et est un plus indéniable en confort d'utilisation.



**L'avantage est flagrant, plus besoin de libérer le doigt du mousqueton avec vos doigts. Vous gagnez en rapidité pour libérer le câble, vous évitez de vous coincer les doigts et on peut ainsi bénéficier totalement des 28mm d'ouverture.**



# Le bilan :

Ce kit porte bien son nom puisque le confort d'utilisation est indéniable.

Outre ces atouts pratiques et innovants, il se dégage un aspect high-tech grâce à ses mousquetons aluminium plats, de belle qualité et d'excellente finition.

Il est donc facile de changer de câble et d'évoluer sur une via-ferrata avec ce système. Testé sur une via technique, enchaînant rappels et passages étroits, avec manipulations de cordes, nous n'avons pas été gêné par un système d'amortissement à corde et les portes accessoires du baudrier ont pu être libérées de ce système pour y accrocher descendeurs, sécurités, longes, poulie ...

Côté sécurité, l'avantage est aussi d'avoir tout sur une même ligne et facilite le contrôle visuel.

D'un autre côté, le fait d'avoir une telle facilité d'accrochage et surtout de décrochage impose une discipline personnelle sur les passages en via. Avec ce kit, on peut aller un peu plus vite, mais on ne doit en aucun cas aller « trop vite ».

Utilisé également sur des passages très étroits type veine spéléo, nous avons apprécié son encombrement réduit.

Il manque cependant une accroche supplémentaire pour ajouter un mousqueton sur longe courte, pour faire des stops sur des voies physiques. Dans ce cas, il vous faudra prévoir une petite longe ou dégaine que vous ajouterez à votre attache baudrier pour vous « vacher » court et reposer vos bras.

**ENDORPHIN**



Disponible sur <http://withspirit.fr>

Frais de port offerts aux lecteurs endorphinmag.fr

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

**TEST Cable Comfort**

OXSTITIS

Sac Hydratation

Hydragon Ace 101





Equipées des fameux sacs à eau Oxsitis, 4 testeuses du mag ont parcouru des centaines de kilomètres, dans des conditions de pratique différentes, en Trail, vtt, raid multisports... en compétition comme à l'entraînement...

**Retour sur ces tests  
grandeurs nature !**

# Le sac qui résiste à toute épreuve ...

## Découverte du colis ...

Comme une enfant, je saute enjouée sur le colis envoyé par Béa. Quels trésors contient donc ce gros carton ? Je sors tout d'abord un grand sac plastique contenant des petites gourdes types Pom'Potes ... des couleurs de bouchons différentes ?? ... des parfums différents ???

En effet, 3 catégories de « Climadrink » :

- Les climadrink fortes chaudes 25°/50° - bouchon rouge - arôme citron, citron vert, menthe.
- Les climadrink tempérés 10°/25° - bouchon vert - arôme orange et saveur pêche/aloë-vera.
- Les climadrink froids 0°/10° - bouchon bleu - arôme miel et saveur abricot ... hum ça fait envie ! Déjà, les parfums me plaisent ...



Je découvre ensuite un sac qui paraît, au premier abord, plutôt imposant. Taille S ... ok !!! Mais pourquoi une taille ? Parce qu'en fait, les brides du sac ne sont pas réglables !!! D'accord ... ça me laisse un peu sceptique !

La première poche zippée qui tombe sous mes doigts curieux contient la poche à eau « Source » de 2l. Celle-ci vient s'accrocher sur le haut du sac par un scratch robuste ... intéressant.

Je passe ensuite à la poche de devant (elle aussi zippée) : je trouve une première grande pochette qui se ferme par un scratch sur le bas du sac, puis deux autres pochettes, une toute molletonnée et l'autre qui contient ... la couverture de survie : bien vu !!

Passons aux brides : sur celle de droite, une première poche zippée et légèrement molletonnée pour le portable : nickel ! En dessous un petit fourre-tout qui se scratche et peut s'enlever totalement, sert de poubelle (selon le sigle !!) et dessous une pochette fermée par un scratch central pour mettre la boussole plate, par exemple ...

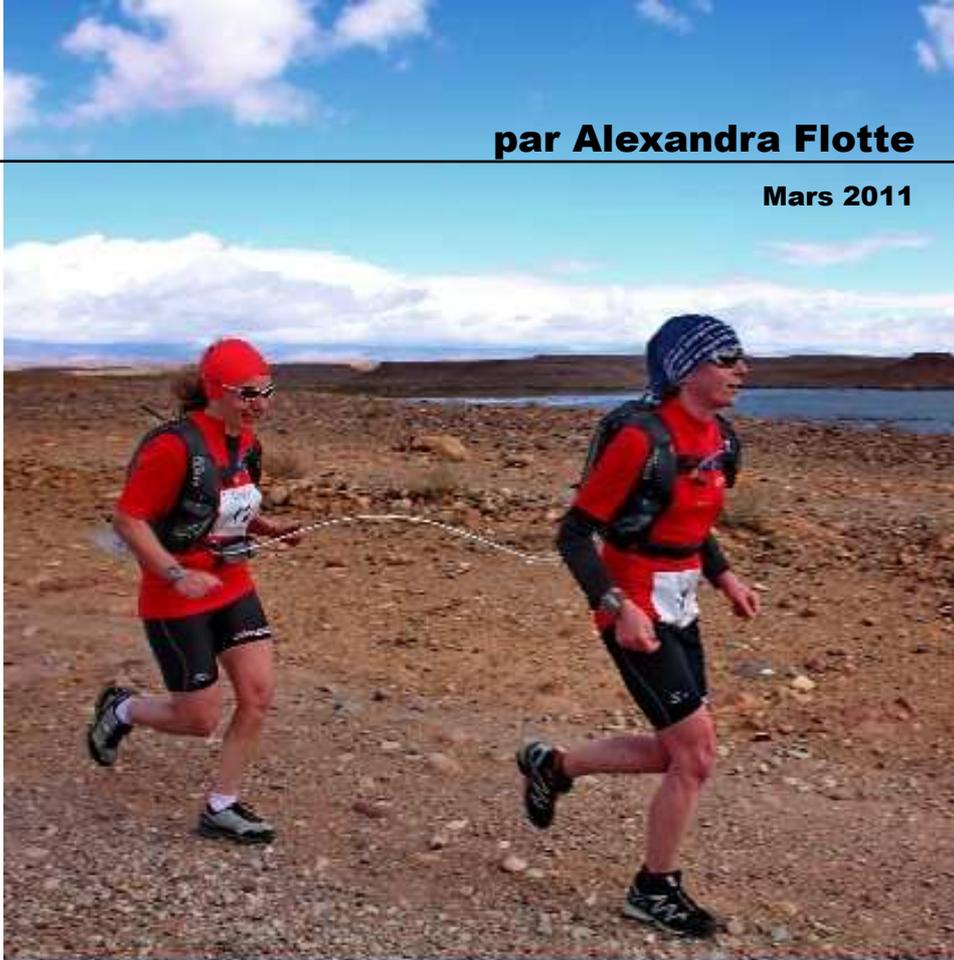
Sur la bride gauche, descend le tuyau de la poche à eau (dissimulé entre 2 couches de tissu) puis on trouve la pochette contenant le mélangeur et qui permet de stocker la petite gourde de boisson, le tout refermable par un scratch. Enfin une autre pochette refermable par 2 petits scratches pour la bouffe.

Sans aller plus loin, je me fais la réflexion qu'il a l'air plutôt pas mal, mais que ça manque de sifflet ... dommage !

Passons à l'essayage ... assez surprenant au départ, j'ai l'impression qu'il est haut sur le dos (n'oublions pas qu'il est vide !!). Les brides paraissent larges au premier contact. Je ferme la sangle sur la poitrine ... ah si, tient il est là le sifflet !

Pas de sangle ventrale : dommage ! (bon je découvrirai au Maroc, que ce fut un oubli de mon colis... mais j'y ai remédié par mes propres moyens).

Ah si, j'ai oublié la petite boucle en bas du sac, idéal pour attacher la sangle de traction en course à pied !!!



## Tests ! Premier essai, mi février, sortie VTT 30km ...

Température extérieure 2°

Sac chargé à bloc : une petite pompe, une boîte de rustines + colle, un dérive chaîne, une cartouche de CO2 avec robinet, les mitaines courtes pour changer en cours de route si les gants d'hiver me tiennent trop chaud, un polo manche longue, un coupe vent et 1,5l d'eau ... le tout réparti dans les 2 poches dorsales.

Bilan : nickel, on ne sent même pas que l'on a un sac sur le dos !!

Coté boisson, j'ai testé une « climadrink » froide 0°/10° gout abricot : trop bon !

J'ai juste eu un peu de mal avec le mélangeur au départ ; mais comme d'habitude, je n'avais pas lu la notice alors j'ai fait sur le tas. Facile à manipuler !!

## Deuxième essai, quelques jours plus tard, sortie Trail 15km ...

Cette fois-ci, je suis carrément moins chargée, juste 2l d'eau, le coupe vent et le portable.

L'absence de sangle ventrale fait défaut mais je n'ai pas eu le temps d'y remédier.

Je suis agréablement surprise, le sac ne ballote pas sur le dos, il se met rapidement en place et ne bouge plus.

## Hydragon Ace 10l au Maroc ...

Pour l'occasion, j'ai bidouillé une sangle ventrale qui se clipse, sur laquelle j'ai glissé une petite pochette zippée où je mets mes gels.

Tout le sac est plein à craquer : matériel obligatoire (portable, lampe frontale, couteau suisse, allumettes, vêtements goretex haut et bas sur la plupart des épreuves tellement il a fait chaud au Maroc !!), matériel de réparation vélo et les petits à côté : paquet de kleenex, boussole, stylo, stabilo, ... sans oublier les 2l d'eau vu qu'on partait au minimum pour 6h d'épreuves.

Certains jours le sac était tellement plein que l'on se demandait comment le fermer sans l'exploser et lors de la mise en place sur le dos ça tirait un peu. Mais une fois en course, jamais il ne m'a gêné ou occasionné d'irritation quelconque.

Il a résisté à des conditions climatiques extrêmes : pluie, vent, grêle, neige et surtout à la boue.

Au retour, passage en machine à laver et le voilà beau comme au premier jour, les fermetures éclair fonctionnent de nouveau avec aisance sans y avoir mis quelque produit que ce soit..

Pour résumer ... **le sac Hydragon Ace 10l de la marque Oxstis est une vraie perle !!!**





*Test réalisé sur le 18 km de l'Ecotrail Paris IDF.*

*Un Trail pas du tout exigeant mais qui m'a permis de constater tout le confort du sac :*

- le système de serrage est simple et rapide : bien régler le serrage permet donc au sac de ne plus bouger... On l'oublierait presque !
- Les multiples pochettes sur le devant sont vraiment pratiques : entre la pochette pour le téléphone et/ou la musique (avec un passage pour passer le fil des écouteurs), la pochette "poubelle », la pochette pour les barres énergétiques, etc.
- Les rangements à l'intérieur du sac sont également judicieux et les systèmes de velcro très pratiques également.
- Mais évidemment le "grand plus" de ce sac, c'est le fameux mélangeur, qui permet donc d'avoir de l'eau ou du gel dilué dans l'eau, un grand confort lors d'une course ; en effet, on ne perd pas de temps à chercher le gel, l'ouvrir, le fermer sans s'en mettre plein les mains...
- Toutefois, j'é mets une réserve : le bouton "orange" du mélangeur mériterait peut-être d'avoir un arrêt/butoir plus marqué. En effet durant l'effort, j'ai basculé le bouton pour avoir accès au gel mais en quelque sorte je ne savais plus trop où j'en étais à savoir eau seule ou gel. J'ai du m'arrêter pour regarder : pas pratique pour le coup !  
Mais, j'ai eu peut-être une pièce défectueuse?!? De ce fait, Fabien Andrieux m'a gentiment fait parvenir des pièces de rechange pour tester à nouveau.
- Enfin, juste un détail : ce sac de trail ambitieux, mériterait peut être d'avoir des fermetures thermo soudées, qui lui permettrait de garder au sec le matériel à l'intérieur.



**En résumé : un sac pratique, confortable et novateur qui pourrait vite devenir indispensable à des traileurs ambitieux.**





Lorsque on m'a proposé de tester le sac d'hydratation Hydragon Ace 10L pour la Transmarocaine, j'ai longuement hésité... le tester, oui, mais sur un raid de 5 jours, on n'a pas le droit de se tromper, un sac qui ne convient pas et les brûlures dues aux frottements apparaissent dans le dos, au niveau des épaules... Cela peut vite devenir l'enfer...

Le sac est livré avec une poche à eau de 2l (technologie « antimicrobial et taste free » avec une grande ouverture pour faciliter le remplissage mais surtout le nettoyage de celle-ci. On retrouve également le mélangeur Oxsitis sur lequel on vient clipser une recharge de boisson énergétique (type compote gourde) permettant ainsi de boire au choix de l'eau ou de la boisson énergétique. Un robinet permet d'ouvrir ou non la boisson énergétique et de régler le débit de celle-ci. Le mélange se faisant en dehors de la poche, on évite toute contamination de celle-ci.

A réception du sac, je remarque de suite qu'il correspond à ma taille : pas besoin de serrer au maximum les bretelles pour qu'il ne bouge pas, pour les petits gabarits comme moi, c'est appréciable. Je l'ai trouvé très léger (280g), aux couleurs sobres, fabriqué avec des matériaux de qualité et les coutures sont solides. Je regrette l'absence de bandes réfléchissantes, pour la sécurité.

Il a 3 axes de réglages : pectoral avec une sangle, centrale et latérale par velcros. Les bretelles sont confortables, le dos est respirant et sèche rapidement.

On trouve 4 rangements extérieurs sur le devant :

- Pour la recharge de boisson énergétique
- Pour le téléphone portable (poche matelassée)
- Pour les gels et autres barres de céréales
- Pour la poubelle

Bien sûr, ce ne sont que des propositions, chacun range ce qu'il veut ou il veut... mais la multitude de poches permet une bonne organisation et de savoir exactement où se trouve ce que l'on cherche.

Sur le dos, dans un logement zippé, on retrouve la couverture de survie, glissée dans une poche scratchée, ainsi que 2 autres rangements pour y glisser des clés, une lampe frontale.

On trouve également un système de fixation des bâtons, une sangle de tractage pour les raids et un sifflet. La poche à eau est dans un logement, au centre du sac, bien protégée. J'ai pu ranger une veste avec membrane, un bas long ainsi qu'une trousse de secours.

J'ai apprécié le bouchon de protection que l'on replace sur l'embout après avoir bu, cela évite la terre que l'on retrouve sur celui-ci après avoir posé son sac par terre.

Je l'ai testé lors d'un entraînement d'une vingtaine de km en course à pied et une fois bien réglé, je n'ai senti aucune gêne.

Ce sac m'a bluffé et c'est sans hésitation que je l'ai emmené avec moi pour la Transmarocaine. Sur mon dos durant 8 à 9h par jour, à pied ou en VTT, je n'ai eu aucune blessure.

La neige et la pluie m'ont obligé à mettre 1 voire 2 épaisseurs de vêtements en plus et je me suis sentie un peu à l'étroit, une taille au dessus m'aurait été alors préférable.

Le bémol du sac : il faut forcer sur l'embout pour arriver à boire... un peu ! Autre point faible : le velcro a accroché mon maillot (peluches sous les bras).

Côté boisson énergétique Climadrink, j'ai testé la boisson pour les températures tempérées (10-25°C) au goût pêche et froides (0°-10°C) au miel. Elles sont très agréables, ne laissent pas un goût sucré dans la bouche et je n'ai pas eu de sensation de saturation.

**ENDORPHIN**



© Frédéric Habrioux



Retrouvez le compte rendu de la 4ème testeuse, Béatrice Clinche, déjà paru dans le Mag N°06 de Mars/Avril 2011.

## STUFFITTS

## La révolution anti humidité !



**STUFFITTS sèche et élimine les odeurs de vos chaussures**

**OffRun propose des nouveautés internationales dont certaines retiennent plus leur attention, c'est le cas du Stuffitts pour lequel OffRun a décidé de réaliser la distribution en France.**

**U**n système de séchage unique... Stuffitts est un système particulièrement efficace de séchage pour les chaussures. Le Stuffitts sèche 8 fois plus vite que l'air. Polyvalent, portable, réutilisable, le Stuffitts permet d'extraire l'humidité des chaussures, de protéger les semelles intérieures contre la détérioration, les odeurs et les problèmes récurrents (champignons, mycoses). C'est aussi le meilleur moyen de conserver les chaussures plus longtemps contre les effets de l'humidité, puisque le Stuffitts élimine les bactéries responsables des odeurs et de la dégradation des semelles intérieures.

## Stuffitts : un produit issu de la nature

Le Stuffitts se compose d'une garniture intérieure rembourrée de copeaux de genévrier rouge (bois de cèdres rouge). L'huile essentielle aromatique du cèdre en plus de diffuser une odeur naturelle et agréable, possède des vertus antifongiques et éloigne les insectes.

### Composantes techniques

Il a la forme d'un pied et s'insère dans la chaussure, le séchage est immédiat puisqu'une chaussure sèche de 60% en une heure. Le bois de cèdre est enveloppé d'un tissu double mèche qui favorise la diffusion de l'humidité.

L'extrémité de l'enveloppe en forme de pied est rembourrée de mousse.

Une lanière amovible relie les deux Stuffitts permettant ainsi de poser les chaussures sur de multiples supports, le transport est aussi facilité.

### Enfin la solution aux problèmes d'humidité

La plupart des personnes utilisent des sprays, des gels, de la poudre ou du papier journal, ces procédés ne sont pas aussi efficaces que le Stuffitts pour résoudre les problèmes rencontrés avec l'humidité.

Le Stuffitts a une durée de vie de 6 à 12 mois et peut être utilisé dans n'importe quel type de chaussure. Il existe différentes tailles (S, M, L, XL) pour homme et femme.

Le Stuffitts ne nécessite quasiment aucun entretien, il faut simplement le laisser sécher à l'air libre. Chaque recharge de bois de cèdre peut contenir l'équivalent de deux chaussures saturées d'eau. Le séchage est naturel après chaque utilisation.

### Des Stuffitts, pour quels types de chaussures ?

#### Domaine sportif

- running, cyclisme, tennis, football, handball, basket, ...
- golf, marche, randonnée, hockey, bowling, ski, outdoor

#### Monde du travail

- travail (commerciaux, policiers, cuisiniers, ouvriers, employés, infirmiers ...)

#### Au quotidien

- en ville, pour les loisirs, les vacances ou encore pour la maison

Nicolas Contrain





“  
**Séchage  
 express  
 et multi  
 activités**  
 ”



Royal Blue

Red

Black

Light Blue

Pink

Choisir la bonne Taille :

Taille	Homme	Femme
XL	47+	-
L	43-46	42+
M	38-42	38-42
S*	≤38	≤38

\* Comprenant enfant pointure 22-30

Proposé par Nicolas Contrain (OffRun), son enthousiasme aidant et gagnée par la curiosité, je me laisse tenter par ce test... Un petit tour sur le net... la vidéo avec le test du verre d'eau est impressionnante ! A mon tour de vérifier l'efficacité de ce produit ! Première surprise, le bois de cèdre contenu dans la recharge dégage une odeur plutôt agréable. Ça sent bon !! Les Stuffitts sont légers, doux au toucher et facilement transportables.

## Le test :

Au lieu de me centrer sur les chaussures de sport, j'ai orienté le test sur mes chaussures de ville. Et plutôt que de me focaliser sur l'évaporation de l'humidité, en comparant par exemple, le temps de séchage entre le papier journal et les Stuffitts, j'ai opté pour le **bicarbonate de soude**. Ce produit naturel est sensé supprimer les odeurs dans les chaussures... Côté résultat, non seulement les Stuffitts gagnent le test de séchage face au « bon vieux papier journal de grand-mère » en moins de 2 jours contre 4 mais surtout remportent le test haut la main, côté odeurs ! Et en plus, fini la poudre plein les shoes !

Donc testé au départ dans les chaussures de ville, j'ai vite transféré les Stuffitts dans mes chaussures de sport (Trail, VTT, Voile, Golf) et même dans mes rollers : mêmes résultats !

- Les Stuffitts accélèrent le séchage des chaussures et chaussons des rollers,
- suppriment les mauvaises odeurs,
- apportent un confort au quotidien et pas seulement en sport,
- la lanière facilitant le retrait de la chaussure est un système astucieux,
- la recharge s'enlève facilement pour permettre de laver (à la main), la housse et la lanière.

⇒ **Les plus** : pas d'entretien, nombre d'utilisations élevé et possible aussi bien en sport qu'en « ville »

⇒ **Les moins** : la taille des faux orteils pas toujours adaptée à la forme des chaussures, il faut parfois tasser le système pour qu'il occupe toute la chaussure

♦ **Son prix** : 34.99€ (10€ pour une recharge), prix qui n'est pas exagéré compte tenu du nombre d'utilisations possibles.

♦ **Distribution** : pour le moment, limité à l'achat sur Internet, ce secteur est en voie de développement... on recherche des revendeurs, avis aux amateurs :

[stuffittsfrance@gmail.com](mailto:stuffittsfrance@gmail.com)

## CONCLUSION

*Produit novateur, qui apporte une réelle solution aux problèmes d'humidité dans les chaussures. Son utilisation polyvalente dépasse le domaine du sport.*

*Son coût est vite amorti avec un nombre élevé d'utilisation possible.*

*J'en ai commandé 3 autres paires, pour offrir à mon entourage... Idées cadeaux originales et fonctionnelles, non ?*

**ENDORPHIN**



**Disponible sur :**

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

Et prochainement sur

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

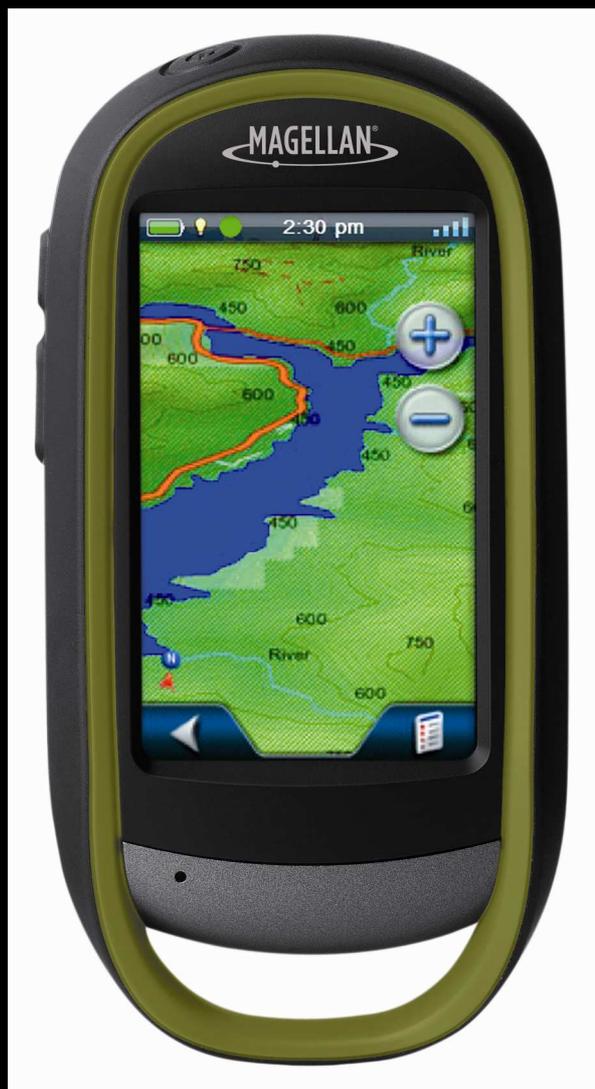


Frais de port offerts  
aux lecteurs EndorphinMag.fr  
([contact@withspirit.fr](mailto:contact@withspirit.fr)).

**TEST STUFFITS**

# Test à venir sur EndorphinMag :

## GPS portable exploris 610



## BARRES ENERGETIQUES ACT 100% BIO Orange et Cannelle



**Fiche produit** (barre 50 g)

**Barre d'énergie ACT à la cannelle - 100% BIO**

**Utilisation :** PENDANT L'EFFORT, APRÈS L'EFFORT.

**Présentation :** Avec un arôme aussi délicieux qu'original et une consistance moelleuse même lors des plus basses températures, la BARRE D'ENERGIE ACT est le compagnon idéal de tous les sportifs pendant et après leur effort mais aussi tous ceux qui recherchent un snack sain et équilibré.

Les BARRES D'ENERGIE ACT sont fabriquées de manière artisanale aux portes du Jura dans le respect du mode de production biologique.

Le Birnel (concentré de poire), qui donne à la barre son goût si délicieux, est produit à partir des poires à cidre de Suisse. Celles-ci, une fois pressées, donnent un jus qui sera décanté, filtré, désacidifié puis concentré pour obtenir un produit 100% naturel à haut potentiel énergétique.



Informations nutritionnelles :	Pour 100g	Pour 50g
<b>Energie (KJ/Kcal)</b>	1919 / 458	959,5 / 229
<b>Protéines (g)</b>	11,3	5,65
<b>Glycides (g)</b>	56,4	28,2
<b>Lipides (g)</b>	20,9	10,45

**Composition :** concentré de poire (birnel)\*, noisettes\*, farine d'épeautre\*, amandes\*, raisins secs\* et cannelle (0,8%) - \* 100% biologiques -458 Kcal (1919 Kj) /100 g soit 229 Kcal (959 Kj) / 50 g.



**Le concept OKIDOSPORT :** au delà des produits que nous distribuons, nous souhaitons mettre en avant notre vision du commerce (produits bio, produits certifiés non dopants, 1% pour la planète, rencontre avec les sportifs sur le terrain lors de nos stands de dégustations) et la qualité de notre service de boutique en ligne (stock sur place, livraison rapide, une attention pour chaque client et sur demande : étude du projet sportif, ex: trek, course à étapes...)

Jé-



Barres énergétiques, Boissons de l'effort, Protéines,  
Gel énergétiques, boisson de récupération...

Rendez-vous sur notre site :

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

Rémy JEAN-LOUIS  
Distributeur exclusif des barres ACT  
(bio, artisanale et en provenance du Doubs)



### TESTEUSE

Virginie Sénéjoux, traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), ex championne de natation.

- 2011 : 9<sup>è</sup> du 50km de l'Ecotrail Paris
- A venir : la Trans Aq' en juin 2011

**Test de deux barres ACT'** (une à la cannelle et l'autre à l'orange).

C'est parti pour ma séance de course à pied. .. au bout d'une heure d'effort, je me décide à prendre une barre énergétique, celle qui m'arrive en main en premier, celle à la cannelle.

L'ouverture du sachet se déroule sans problème, la barre est facile à déglutir, pas élastique, le goût et la saveur sont agréables et ce n'est pas écœurant.

La barre est à la cannelle mais je sens plus les noisettes, elle se mange vraiment facilement.

C'est reparti pour une autre heure avec un petit regain d'énergie.

A l'issue, je mange la dernière barre ACT', à l'orange. Le verdict est le même que pour la cannelle : gout agréable, mais c'est toujours le goût des noisettes qui prime par rapport à cette fois-ci ... l'orange.

Je n'ai eu aucun mal à les consommer en faisant des petites bouchées.

**CONCLUSION :** Un test mi figue - mi raisin, je pense que ce genre de barre est plus fait pour des trails ou des ultras, pour un encas que pour réellement donner un « coup de fouet ». Ces barres ACT' sont tout de même bien « énergétiques » en terme de calories (**20 g de lipides pour 100 g**) donc **il ne faudrait pas en abuser en dehors de longs efforts sportifs mais encore une fois pour ma part en en-cas.**

Reste à savoir comment ces barres réagissent exposées à la chaleur.



### TESTEUR

Philippe Besombe, 3h12 au marathon, semi en 1h25 et 10km en 37'50, trois 100km en 12h00 dont 2 Millau et 1 Royan et beaucoup de trails : Aubrac, OC, Pastourelle, Saintélyon, trail blanc Serre-Chevalier et Sancy...

- Quelques podiums en trails comme la Montadaval fin 2010.
- Objectifs : TDS en 2011 fin août et UTMB en 2012.

**Test de deux barres ACT'** (une à la cannelle et l'autre à l'orange).

J'ai testé les deux barres sur une sortie de 3h30.

L'aspect est sympa, rien à redire ...

La saveur est très bonne, j'ai bien apprécié les deux variantes.

Le fait que ce soit des barres BIO est forcément appréciable, compte tenu des préoccupations actuelles.

En terme d'apport, on sent bien qu'elles amènent un max d'énergie, on ne redevient pas frais comme au premier kilomètre mais il y a un mieux indéniable qui dure un certain temps.

**CONCLUSION :** Moralité, je pense en acheter, notamment pour en avoir sur l'Oxygen Challenge (Super Lioran (Cantal (15) - Juin). Un stand est prévu ? ;-))



### TESTEUSE

Nathalie Gadene, pratiquante régulière : natation, marche nordique et vtt.

**Test de deux barres ACT'** (une à la cannelle et l'autre à l'orange).

J'avoue qu'après avoir testé les barres d'énergie bio « ACT », me voilà réconciliée avec les barres énergétiques. En effet, elles sont très agréables à manger. Le goût est simplement naturel et pas du tout acide comme dans les barres non bio. On a vraiment l'impression que c'est une cuisinière qui les a confectionnées avec amour. ;-))

Les arômes sont naturels, comme la cannelle ou l'orange qui parfument ces barres, sont subtiles et non écœurants. Ils ne prennent pas le dessus sur le reste de la barre (noisette, concentrée de poires, amandes, raisins secs et farine d'épeautre).

**BEMOL :** L'emballage, par contre, n'est pas très pratique, j'ai eu un peu de mal à l'ouvrir pendant la course (Ecotrail Paris Ile de France) et le fait que ce soit du plastique me dérange un peu : les petits bouts de plastiques volent avec le vent !

**CONCLUSION :** En dehors de ce petit désagrément, c'est vraiment très agréablement en bouche et facilement assimilable. L'effet énergétique ne se fait pas attendre et c'est reparti pour une heure de course !



### TESTEUSE

Béatrice Glinche, Trail, vtt, roller, raids nature ... nombreux podiums en athlétisme.

**Test de deux barres ACT'** (une à la cannelle et l'autre à l'orange), lors d'une sortie vtt et d'une sortie roller.

*Suis très sensible à l'acidité des aliments.... aussi, j'avais hâte de tester ces barres bio d'autant que certains aliments parfumés à la cannelle, qui mal dosée, m'écartent parfois rapidement.*

Test de la barre à la cannelle : emballage qui ne s'ouvre pas très facilement. La texture de la barre est tendre. La première bouchée semble sèche... mais ouf, les bouchées suivantes sont vite absorbées, pas sèches, en fait, et même plutôt moelleuses. Côté goût, agréable surprise avec une saveur « pain d'épice » qui ne met pas tel ou tel ingrédient en avant, l'ensemble se marie bien, pas de cannelle en vue (c'était ma crainte car je ne suis pas fan). Côté énergie, cette barre en est un véritable concentré ! L'effet attendu arrive et me redonne du pepsi !

Pas de souci de digestion ! Cette barre apporte de la variété à ce qui existe sur le marché... sur les sorties longues, ça sera un plus pour éviter l'écœurement.

Test de la barre à l'orange : saveur où l'orange domine... trop à mon goût ! Je n'ai pas terminé la barre...

**BEMOL :** l'emballage plastique n'est pas très « grano » (expression québécoise signifiant « bio »)... c'est pas le principal mais bon quand même... et en plus, il est difficile à ouvrir... impossible à ouvrir en pédalant, par exemple...

**CONCLUSION :** suis conquise par la barre cannelle ! Cette barre bio apporte une variété attendue dans mon alimentation en course et à l'entraînement compte tenu du fait, que mes problèmes d'acidité m'empêchent d'absorber des barres énergétiques classiques beaucoup trop acides à mon goût et tolérables physiologiquement. J'appréhendais la cannelle mais en fait, c'est l'orange qui m'a déçue... Au final, j'ai quand même trouvé une barre qui apportera une variété dans mon alimentation !

COURSES

---

# Les Dentelles de Montmirail 2011

## VAINQUEURS INATTENDUS



Une première section magique, les couleurs de l'aube au sommet, puis le lever du soleil. C'est magnifique... Les coureurs qui arrivent et qui découvrent ce magnifique panorama ont le sourire aux lèvres.

*Sébastien Raichon*



# PLUS ON A DE L'EXPÉRIENCE DANS LE RAID ET MOINS ON LIT LE ROAD BOOK...



Et bien voilà c'est terminé pour cette année... côté organisation ! Une édition ensoleillée, un tracé technique, difficile comme on les aime, des paysages à couper le souffle. On sait que vous vous en souviendrez...

Samedi 12h30, le départ est donné de notre grande messe annuelle. La tension est moindre sur un départ à pied en relais. Enfin 105 équipes, c'est beaucoup... 10' de course, les favoris logiques abandonnent déjà suite à une blessure de Vincent Faillard. Je vois toute la désolation et la frustration dans les yeux de Sylvain Montagny, il aime les Dentelles...



1er petit couac, un propriétaire bloque un sentier, certains coureurs sont amenés à prendre une route interdite... Tant pis, on neutralisera le partiel à l'informatique. Ça arrive très groupés à la C.O., ça en repart également après 1h pour les meilleurs. Guillaume Demangeon et Baptiste Turrel sont à l'attaque dans le Vtt ultra technique qui suit. Ils creusent l'écart et arrivent avec 10' d'avance sur les Ville la Grand (Colo, David) et 20' sur la suite du peloton dont des jeunes que je ne connais pas très bien avec un beau maillot bleu ciel...

Le trek des Dentelles permet un petit resserrement en tête alors que beaucoup d'équipes sont encore en galère sur la section vtt.



Les cordes, le bike and run, la C.O. mémo, c'est le plaisir semble là...

Lafuma Vibram est en tête de cette 1ère journée. La surprise vient de la présence des Chauds Patates (les jeunes en

Côté organisation, les jeunes, les "vieux" et de C.O. ont très bien assuré. On mange, on nage à Malaucène. Coucher à 1h30, réveil station du Mont Serein pour certains, St Léger les poseurs signaleurs du bas. On est prêts à 5



Une première section magique, les couleurs de l'aube au sommet, puis le lever du soleil. C'est magnifique... Les coureurs qui arrivent et qui découvrent ce magnifique panorama ont le sourire aux lèvres. Les Ville la Grand pointent en tête la balise du haut après un choix stratégique désastreux. Regroupement en tête à 3 équipes après la descente intégrale (LSN, Vibram et les Chauds Patates, qui insistent dans leur intrusion chez les grands...); Garmin lâche du terrain suite à des problèmes mécaniques. Une section vtt "Raid in France" suit pour arriver au Juge de paix, la section C.O. photo aérienne de la montagne de la Plate ... Dans le road book, nous avons conseillé de prendre les balises dans l'ordre (car les pierriers, vaut mieux les descendre que les monter...), on avait testé dans les deux sens et on avait compris (30' de différence, un épuisement physique et moral!).

“  
**Pour gagner  
 cette année,  
 il fallait être  
 "tranquille"**  
 ”

**Conclusion : Plus on a de l'expérience dans le raid et moins on lit le road book...**

C'est maintenant une certitude. Les Chauds Patates, sans doute des étudiants très sérieux, eux le lisent avec attention... ils croient leurs adversaires dans l'autre sens et se disent qu'il y a un gros coup à jouer.

Je suis à l'arrivée, je prends des nouvelles auprès de Tom, il me répond : "Ca y est, les Chauds Patates sont là, ils sont tranquilles, 5' pour se changer et presque autant pour réparer la chaîne d'un vtt ! Et tu sais quoi, toujours personne derrière". 45' après, 2 jeunes en bleu ciel débouchent à la Bergerie du Mont Serein, l'un court à côté de son VTT crevé. Sylvain Montagny à côté de moi n'en croit pas ses yeux... Je ne suis pas sûr qu'ils se rendent compte de l'exploit qu'ils viennent d'accomplir, ils sont tranquilles, tranquilles. Bravo, bravo ! Pour gagner cette année, il fallait être "tranquille" à l'image des Beguin (Salomon Neuchaventure) qui gagnent en mixte.

Les arrivées vont ensuite s'enchaîner régulièrement, Bill des Quechua me glissera à l'oreille avec son accent Québécois "ok, ok, on sait ce que c'est maintenant les Dentelles, l'an prochain..."

Bravo à tous, vous avez relevé notre défi (le plus difficile je pense des 5 éditions). Tous, du 1er au dernier, vous avez pu découvrir nos Dentelles, notre Ventoux. Inoubliable non? A nous maintenant de découvrir vos coins les plus reculés...

Un grand Merci aux copains de l'organisation qui venaient de loin pour certains, à Karine, au club de C.O. et ses membres très actifs, aux jeunes de l'école de C.O., aux parents. Sans vous, c'était impossible à réaliser.

Tom, Fab, c'est Passionnant d'organiser à vos côtés, on a plus le choix, on remet ça en 2012 !  
 Seb.-

**ENDORPHIN**

<http://400teamraid.fr/>

# 400 TEAM RAID

**L'ASSOCIATION :** L'association 400 team raid nature a pour objectif de développer la pratique du raid multisports.

Il s'agit de proposer entraînements, compétitions et organisation d'événements à tous ceux qui souhaitent découvrir le monde du raid. Course d'orientation, Trail, VTT, roller, canoë kayak et atelier de corde sont souvent au programme.

Ces activités nécessitent connaissances, matériel mais aussi bien souvent une grande solidarité dans l'effort et l'épreuve !

Amis au départ les membres fondateurs de l'équipe 400 team (qui sévit depuis quelques années déjà sur les raids bien avant d'être une association loi 1901 !) sont issus du monde de l'athlétisme et de deux régions distinctes: la Loire pour Rémi et la Vaucluse pour Sébastien.

Au fil des années le groupe de copains s'est agrandi... les stéphanois (Rem, Marco, Bert et les autres) et les sudistes (Seb, Tom, Guihem, Steph et Manu) composent désormais la 400 team !

## CLASSEMENTS

1. LES CHAUDS PATATES 1
2. LAFUMA VIBRAM 1
3. LOZERE SPORT NATURE POWERBAR
4. RAIDLINK'S AB
5. ABSOLU RAID RODEZ

## MIXTE

1. SALOMON NEUCHAVENTURE
2. XTTR 63 CREDIT AGRICOLE CENTRE
3. ARVERNE OUTDOOR



**3ème étape du Challenge national des raids en 2011, le Raid du Pays des Dentelles sera l'épreuve finale du Challenge National en 2012.**

# L'Ecotrail Paris 2011

Le Trail qui gagne en popularité...



### **Pari gagné !**

Arriver à la Tour Eiffel en empruntant un maximum de sentiers ou chemins ... il fallait déjà avoir l'idée ! Puis, trouver les parcours !! Compte tenu du nombre grandissant de participants, l'épreuve semble séduire ... L'arrivée au premier étage de la Tour Eiffel pour les finisher du 80km, top ! Courir en binôme sur la Twin Santé (18km), pas évident de se dire que l'on va courir avec un inconnu si on vient seul, mais au final, c'est en fait, une excellente idée ! ça facilite les rencontres, le partage ... En témoignent, les sourires sur les visages de presque tous les concurrents à la sortie du Parc de Sèvres (belle découverte au passage).

Ayant suivi la Twin Santé (épreuve non chronométrée réalisée en binôme), mon bémol (et oui, j'en ai trouvé un) concerne la fin du parcours : la sortie du Parc de Sèvres jusqu'à la Tour Eiffel, en passant au milieu des bétonnières, le long des quais de Seine avec le flot de voitures ... bref, un site pollué et moche ! On ne retiendra pas la fin mais l'ensemble ... bravo aux organisateurs !

Béatrice Glinche



# LA TWIN SANTÉ, 18KM EN BINÔME ET SANS CLASSEMENT



Ci-dessus, les gagnants des dossiers

Le Samedi 26 Mars de bon matin, le soleil du printemps nous honore de sa présence pour nous accompagner sur les 18 km de la Twin Santé. Tous les curieux désirant découvrir les sentiers et jolis dénivelés sans affronter les kilomètres de l'écotrail dans ses versions 50 et 80 km sont conviés.

La course nature prend son départ à Sèvres dans le 92 et le parcours est balisé jusqu'au quai Branly au pied de notre majestueuse Tour Eiffel. Cette course non chronométrée est l'occasion de se retrouver sans bousculade dans une ambiance conviviale non compétitive, en famille, en amoureux ou entre amis car dans les règles du jeu pour s'inscrire, **c'est à deux !**

Bien sûr, si on est seul, l'organisation se charge de nous trouver un partenaire selon les allures de course que l'on a initialement mentionnées sur le coupon de participation.

L'écotrail soutient un projet environnemental de l'ONF : pas de gâchis, pas de pollution pour cette matinée au vert ; on court en semie autonomie donc avec de quoi boire sur soi car le seul ravitaillement sera après l'épreuve du dénivelé de 200m dans le bois de Saint Cloud au 9ème kilomètre.

Alors que nous étions 1521 participants, à co-courir dans les sentiers nous avons pu faire d'amicales rencontres, par exemple un électron libre qui avait perdu son camarade de course avant même de prendre le départ, partagea un bout du chemin avec mon binôme et moi-même. Il nous raconta un peu son parcours car il n'était pas là par hasard, il portait les couleurs associatives de Trans-Forme, l'association fédérative française des sportifs transplantés et dialysés.

Trans-Forme en 3 objectifs :

1. C'est sensibiliser le grand public à la réussite de la transplantation et à la nécessité des dons d'organes et de tissus.
2. C'est réhabiliter le transplanté et le dialysé par l'activité physique et sportive.
3. C'est aussi favoriser la recherche médico-sportive «sport transplantation et dialyse»

[www.trans-forme.org](http://www.trans-forme.org) [www.lacourseducoeur.com](http://www.lacourseducoeur.com)

“  
le soleil,  
les sourires,  
le partage  
et le plaisir  
”

En bonne santé, libre comme l'air, sur nos deux jambes, nous ne pensons pas toujours à ceux qui sont alités faute d'une santé fragile ; pour eux, soyons forts, ouvrons nos oreilles et nos cœurs et ne fermons pas les yeux sur ce qui peut nous faire peur, nul n'est à l'abri : le don d'organes, il faut en parler.

Après ce partage d'expériences entre ce passionné et nous infirmiers, nous continuons chacun de notre côté, lui à faire sa publicité et nous, à nous ravir du charme et de la convivialité de la Twin-Santé.

La deuxième partie de la course se fait en ville ; il faut respecter les règles de circulation car le trafic n'est pas interrompu. Je regrette seulement qu'en plus du balisage nous n'ayons pas aperçu sur le nombre de kilomètres parcourus. En ligne de mire la Tour Eiffel, pour nous signaler que la fin est proche la foulée redevient légère et le sourire qui ne nous a pas quitté rend les badauds admiratifs, ils s'imaginent certainement que nous finissons, enjoués, l'Écotrail version allongée mais pas pour cette année, la prochaine peut-être pour retrouver et savourer quelques heures de plus le plaisir du trail.

Adeline Marchal



sards EndorphinMag

#### « Mon premier trail ... »

Ce matin, direction Paris, pour courir les 18 Km de L'Ecotrail avec mon fils, comme binôme, car ... eh bien oui, j'ai gagné un concours organisé par EndorphinMag qui permettait d'obtenir des dossards. Voilà comment je me retrouve à courir mon premier trail.

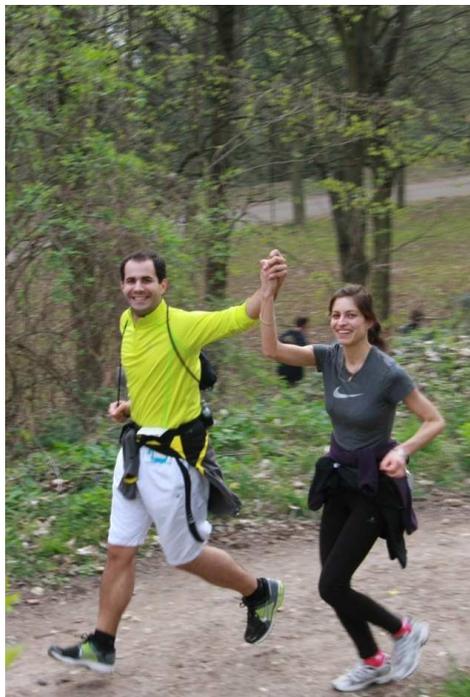
Donc, ce matin, nous avions rendez-vous avec Béatrice et une partie de l'équipe du mag ainsi que les autres gagnants : ambiance super détendue et vraiment sympa. Quelques photos ont été prises dont certaines avec moi qui m'acharne à essayer d'épingler mon dossard et aussi quelques une après le départ. Pour moi, le trail est une découverte ... eh bien, je peux vous dire que j'espère pouvoir en refaire car courir avec ce mélange de nature, de ville mais surtout les dénivélés : c'était vraiment magnifique .

Le seul hic : l'arrivée ... que du béton, pas de nature mais la Tour Eiffel donc on ne dira rien. Au niveau organisation : rien à redire ; vraiment super bien et un grand merci aux bénévoles.

Donc, rendez-vous en septembre sur le trail de Fontainebleau pour continuer l'expérience en augmentant la distance.

Encore merci à toute l'équipe d'EndorphinMag pour le dossard, pour sa gentillesse mais aussi pour ce magnifique magazine. Continuez comme ça et au plaisir de vous revoir, je l'espère, sur une autre course !! ».

Marc D.



#### « 1er Ecotrail Paris »

Pour mon premier Ecotrail sur Paris, j'ai apprécié l'esprit à 200% sur le respect de l'environnement, de la solidarité par la présence d'associations sur le village, les rencontres avec des participants de différents horizons, l'organisation bien huilée du départ à l'arrivée ainsi que le plaisir de courir en twin avec un peu de décontraction qui m'a valu ma première chute de tout mon long (sans conséquence) sur ce type d'épreuve ».

Dominique D.

#### « La chance de gagner 2 dossards ... »

Bien que sportifs tous les deux, nous ne nous serions certainement pas inscrits à l'Ecotrail Paris si nous n'avions pas eu la chance de gagner deux dossards grâce à EndorphinMag. En ce qui me concerne, je cours en moyenne deux fois une heure par semaine, essentiellement pour décompresser et m'entretenir (pour compenser les restos !!). Mon amie, relativement sportive également (cardio en salle de sport mais pas de running) n'avait pour ainsi dire jamais couru. C'est un véritable défi que nous nous sommes donnés en nous inscrivant aux 18km pensant que le ravitaillement du km 9 serait pour nous le moment de rentrer à la maison ...

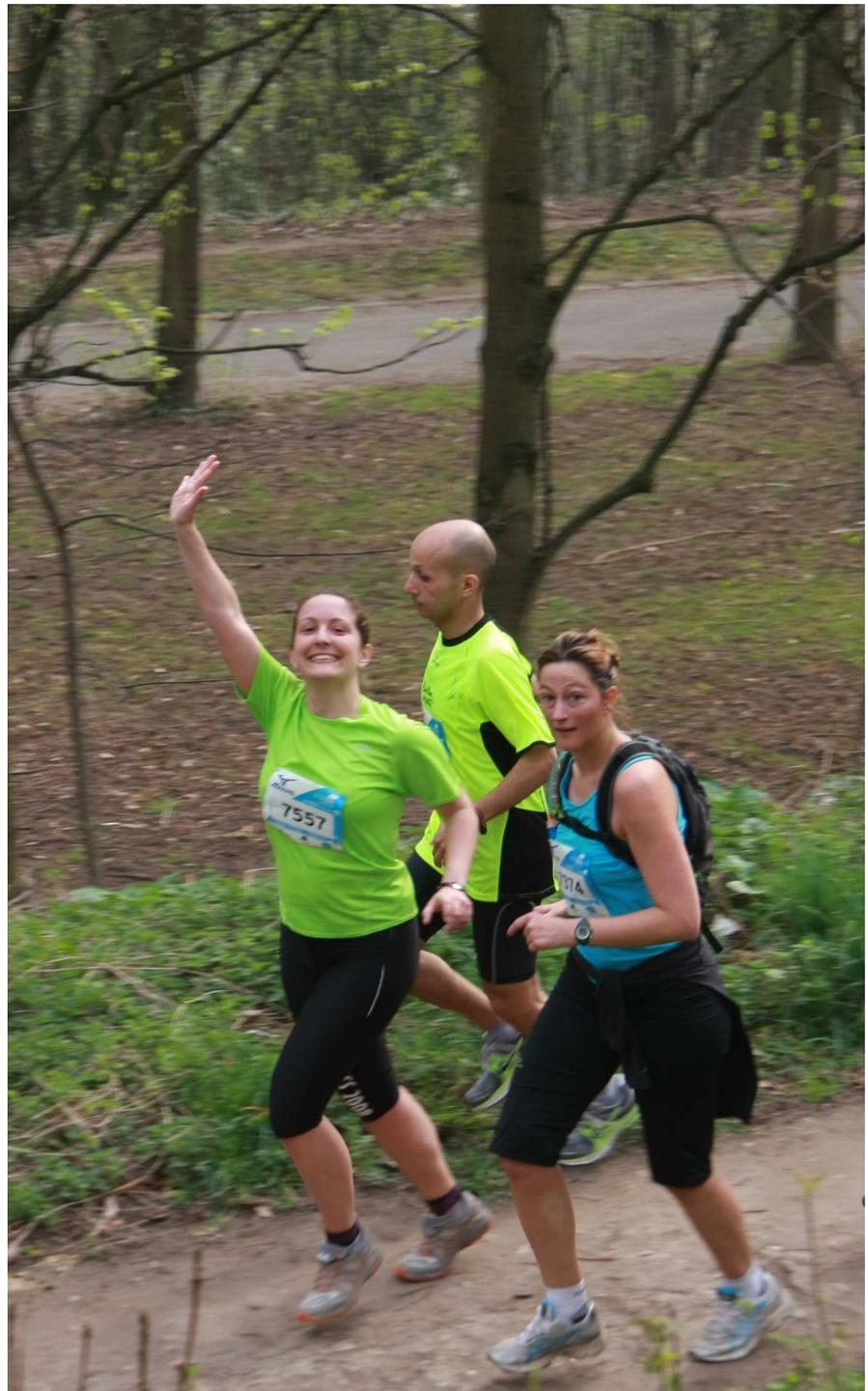
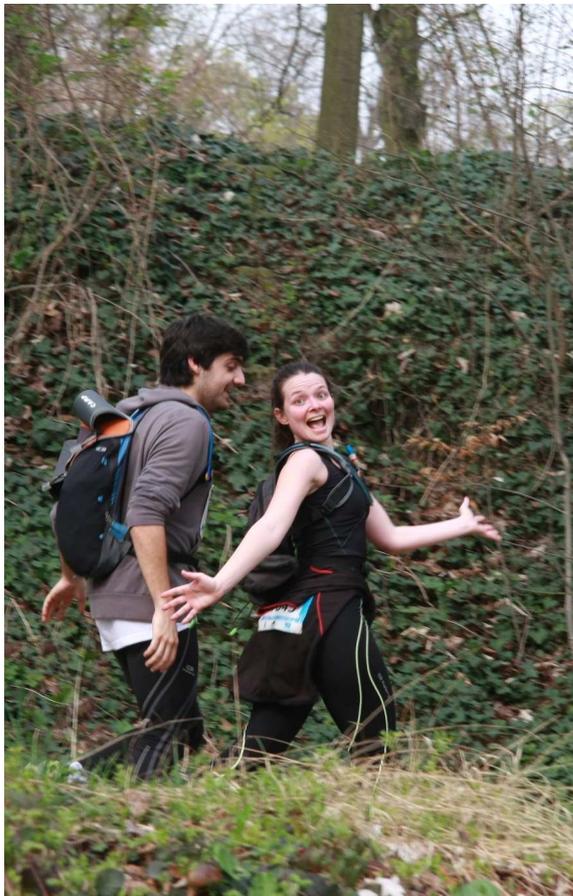
Après avoir traversé le parc de Saint-Cloud et souffert dans les (nombreux) premiers kilomètres de montées, nous avons rejoint le fameux ravitaillement sans trop de difficultés. Là, nous avons repris un peu de forces, rempli les gourdes et, sans trop s'attarder, nous sommes repartis.

Les derniers kilomètres, nous ont paru très longs et c'est dans ces moments là où l'on se force à croire que l'esprit est plus fort que le corps ! La proximité de la Tour Eiffel en redescendant sur Sèvres nous a motivé au point de doubler un coureur (le seul) !

Après avoir traversé la Seine une fois, deux fois, trois fois et... quatre fois, nous avons passé, main dans la main, la ligne d'arrivée au bout de 2h30 (mieux vaut tard que jamais). Sacrée performance pour une première ! Très fiers de nous, nous avons profité d'un bon petit massage et mangé une bonne pizza (pourquoi pas ??). Cet Ecotrail Twin Santé, nous a donné envie de partager ce sport à deux ! Depuis, nous sommes déjà retournés courir ensemble et on pense déjà au marathon ...

Merci EndorphinMag pour cette expérience ! »

Jessica et Florian





## Communiqué **La Tour Eiffel accueille l'Eco-Trail de Paris®!**

Devenue en seulement trois années la référence incontournable des courses nature en France, l'Eco-Trail de Paris Ile-de-France®, la première véritable course nature en milieu urbain, s'est déroulé avec succès le samedi 26 mars. Trois grandes épreuves étaient au programme :

**Le Trail 80 km + Le Trail 50 km + Le 18 km (La TwinSanté® 92)**

**L'épreuve reine de l'événement, le Trail 80 km** figurant au calendrier du Trail Tour National 2011, a vu 1893 athlètes s'élancer de la base régionale de Loisirs de Saint-Quentin-en-Yvelines à 12h30.

Tout au long du parcours, les participants ont pu découvrir la richesse des paysages de l'ouest parisien, avec notamment au programme les forêts domaniales de Versailles, l'Observatoire de Meudon ou encore le Domaine National de Saint-Cloud.

**Avec 6h28'00"**, **Fabien ANTOLINOS**, FRA, Dossard N°3274 - est le premier à avoir gravi les 357 marches menant au 1er étage de la Tour Eiffel, suivi de Emmanuel GAULT (FRA, Dossard N°0002 - Temps : 6:36:42). Erik CLAVERY (FRA, Dossard N°3288—Temps : 6:44:52) complète le podium. La 1ère femme est Aurélie TRUEL (FRA, Dossard N°3645 - Temps : 7:43:27). Elle se classe 27ème au classement général.

Au final ce sont 1478 coureurs qui ont acquis le statut de « Finisher ».

**Fort du succès de 2010, les participants étaient encore plus nombreux cette année pour le Trail 50 km.**

1500 participants ont pris part à ce parcours inédit au départ du domaine du Château de Versailles.

1. Hamid BELHAJ (FRA, dossard N°6028 - Temps : 3:56:45),
2. Huw LOBB (UK, dossard N°5993 - Temps : 4:00:41),
3. Jacques HINET (FRA, dossard N°5971- Temps : 4:19:00)

Chez les femmes, c'est Agnès HERVE (FRA, dossard N°6738 - Temps : 5:00:12) qui remporte le 50 km.

**Autre épreuve à l'ordre du jour, le 18 km (TwinSanté® 92)**, véritable initiation au trail. Au départ du parc nautique de l'île de Monsieur-Sèvres (92), 900 tandems ont parcouru les 18 km menant à la Tour Eiffel. Cette manifestation éco-engagée reverse une partie des frais d'inscriptions à des associations caritatives, à l'Office National des Forêts pour la réhabilitation d'un site et au château de Versailles pour la restauration d'une statue.

**Le dimanche 27 mars 2011, tous les chemins mènent à la Dame de Fer !**

L'Eco-Trail de Paris® continue le dimanche avec cinq randonnées ! Au départ de Paris® (75), des Yvelines (78), des Hauts-de-Seine (92), de la Seine-Saint-Denis (93) et du Val de Marne (94), les « Randos » de l'Eco-Trail de Paris mèneront environ 1000 participants jusqu'au parvis de la Tour Eiffel. Ils clôtureront leur découverte de l'Ile-de-France par un déjeuner à la fin de l'épreuve.

**ENDORPHIN**





**DIMANCHE 3 avril 2011**  
**38 km | 23 km | 12 km |**

### C'était la quatrième et sans doute la plus belle...

**E**n 4 éditions seulement, le LUT est entré dans la cour des grands rendez-vous de course à pied. Reposant sur une idée totalement inédite et paradoxale d'organiser un trail en ville, concept repris depuis dans de nombreuses villes françaises et européennes, Lyon Urban Trail a su séduire et trouver son public, sa date et ses champions.

Après 4 années de disette météo, le temps exceptionnellement estival de ce week-end a fait exploser les compteurs d'inscription car plus de 5000 dossards ont été distribués sur les 3 parcours proposés : 20% de participants sur le 38 km, qui affichait plus de 1500 m de D+, 40% respectivement sur les 23 et 12 km. Etape urbaine du National Trail Running Cup Challenge Salomon 2011, Lyon Urban Trail proposait des parcours tracés entièrement dans le centre-ville historique de la ville lumière.

Légèrement remaniés cette année, ils offraient leur lot désormais réputé d'escaliers (plus de 6000 marches sur le 38 km), ruelles pavées, traboules, parcs municipaux, singles improbables et passages inédits au cœur de pépites patrimoniales telles que le site gallo-romain de Fourvière, le fort de Vaise, la cour d'honneur de l'hôtel de ville... Ce tracé technique, ludique et exigeant, offre des points de vues somptueux sur la ville et est plébiscité depuis 4 ans par l'ensemble des participants, lyonnais ou non. Des parcours qui conviennent particulièrement aux maestros du trail, qui sont de plus en plus nombreux à défier et à apprécier les pentes lyonnaises.

Après Julien Rancon, Benoit Laval, Catherine Dubois, Maud Goubert, Manu Meyssat, Caroline Freslon..., Christophe Malardé, vainqueur ici d'une Saintélyon supersonique en 2009, a bien essayé d'entrer au palmarès du LUT.

Mais Manu Meyssat, plus à l'aise dans ces pentes violentes, courtes et familières, s'impose pour la deuxième fois sur le parcours de 38 km, devant le breton de Salomon et le gapençais Laurent Beuzeboc. Le team Asics double la mise avec la victoire de la gazelle Céline Lafaye qui relègue Maud Goubert, sans doute encore éprouvée par sa victoire dans le froid au Ventoux 7 jours plus tôt, à plus de 10 mn. Paul-Henri Valour et Michèle Lesservoisier, talonnée par la locale Catherine Dubois, s'imposent sur le 23 km.

Sur le 12km, le vétéran villeurbannais Marc Picout tient la jeune garde à distance et Aline Gauthier, de Lyon Athlétisme, fait honneur au club organisateur. Au delà des performances des cadors, Lyon Urban Trail s'impose comme une immense fête populaire, parenthèse joyale et écolo qui estompe pour quelques heures la toute puissance de la voiture en ville. José Azevedo, 5e du parcours de 38km et organisateur depuis 2 ans de L'Urban Trail de Luxembourg, venait ici tester « l'original ». Il reconnaissait à l'arrivée le savoir-faire des organisateurs et la richesse du terrain lyonnais. Même écho recueilli auprès de Michel Poletti, organisateur de l'UTMB, venu en connaisseur apprécier le parcours de 38 km, qu'il boucle en 4h.

L'équipe d'Extra-Sports envisage une refonte totale des parcours, afin de préserver l'effet de surprise et d'étaler les horaires de départ afin de garantir la fluidité dans les passages étroits. Rendez-vous au printemps 2011.

Crédit photos Extra-Sports (organisateur de la Saintélyon et de Lyon Free Vtt)

**ENDORPHIN**

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



Dossier spécial

# TRANSMAROCAINE 2011



Une édition qui a marqué les esprits ...



**Dans le mag précédent, vous aviez fait la connaissance des 3 équipes sélectionnées lors du concours EndorphinMag / Transmarocaine 2011 ...**

**Retour sur les impressions de chacun après une semaine surprenante d'aventures marocaines ...**

# VENDREDI 11 MARS ... C'EST ENFIN LE DÉPART POUR LE MAROC !!!

**N**ous quittons Lyon sous un beau soleil et après 3h de vol nous arrivons sous une pluie battante à Marrakech ... ça aurait dû nous mettre la puce à l'oreille !!!

Arrivées à l'hôtel, Sabine, la reine de l'organisation et du sourire nous accueille. Après les formalités administratives, on s'occupe de remonter nos vtt, qui sont dans les cartons. Nickel, tout se passe bien, de vraies mécanos, même pas peur et pas besoin de présence masculine pour nous assister (enfin pour le moment !). Après une bonne nuit de sommeil, un copieux p'tit déj (crêpes marocaines bien grasses, mmmmm, un vrai régal !), c'est le départ pour Ouarzazate en bus !

Soleil à Ouarzazate, nous passons le samedi et le dimanche à contrôler nos vtt aux bons soins de Daniel, qui se tape plus de 80 vtt en revue, trop fort ce Daniel !! Rencontres avec les équipes et déjà des liens se nouent avec certains : entraide, boutades et rigolades... ça fait 3 mois que nous parlons de ce raid à tout notre entourage, que l'on s'entraîne avec une forme d'addiction et ENFIN nous sommes le 14 mars.

## Jour du départ de la Transmarocaine !!!!

1ère étape qui se voit modifiée à cause du vent : le canoë est annulé et remplacé par de la course à pied. Nous ne sommes pas trop déçues mais quand même, d'ordinaire, nous tirons pas mal notre épingle du jeu en canoë... mais, la course à pied est aussi notre atout. On enchaîne sur une épreuve vtt en orientation qui commence par une boulette... mais vite récupérée !! vtt face au vent, nous finissons sous une pluie de grêle et oui nous allons découvrir durant cette semaine qu'il peut faire (très) froid au Maroc !!!

Il faut d'ailleurs installer la tente sous la pluie !!! Nous commençons à nous dire que la prochaine fois avant de partir nous regarderons l'altitude et peut-être que plus jamais nous ne ferons de raid en montage.

Aaahhh... la tente : elle mérite que l'on fasse un petit aparté. Hormis le temps, la tente, c'est sympa, mais les "cloisons" sont fines et alors on a l'impression de dormir avec tous les mecs... et certains ronflent FORT !!! L'oubli des boules quies est une erreur de plus !!

**3ème jour : conditions météo déplorable,** à ne pas mettre le nez dehors. Il neige abondamment et il fait très froid !!!

La 2ème partie de vtt se révèle assez difficile (pour ne pas dire très) : la neige, la boue et les cailloux sont de la partie !!! Et le final, c'est une chute avec les vtt dans un oued à quelques centaines de mètres de l'arrivée. C'est vrai qu'avec cette météo, on n'avait qu'une envie c'était de mettre les fesses (et le reste) dans l'eau !!!



C'est donc après quelques hésitations et pensées relatives à l'abandon que nous nous engageons sur la CO mouillées jusqu'à la taille : ni le froid ni les tremblements n'arrêtent le pèlerin !!

Nous sommes en compagnie des 2 équipes des 1000 pat'. Nous grimpons 800m de dénivelé (ce qui nous permet de nous réchauffer) et là c'est l'arrivée sur un plateau magnifique, même si la boue est toujours de la partie !!

Quelques balises plus tard, nous redescendons comme des folles : ouf pas de pénalités !! Encore quelques kilomètres de vtt et c'est le bivouac. Il pleut encore beaucoup !!!



Les Filles Bras d'Acier : le calme avant la tempête !!!

**La remise des fesses sur le vtt le 2ème jour est douloureuse.** L'ascension en trail d'un col à 2500m, nous laisse un super souvenir encore plus par le côté humain que les paysages. Nous nous sommes effectivement associées dans la difficulté à une équipe de Saint-Just Raid Aventure (William et Angélique) et à celle d'EndorphinMag/Monnot (Karine et Alexandra). Nous avons les pieds dans 30 cm de neige (pour des filles qui détestent le froid, nous sommes servies). Nous jardinons un peu sur quelques balises mais nous arrivons au bout de ces 25 km !!!

Ce soir, chouette !, on dort chez l'habitant, heureusement car il neige !!! Soirée super sympa : au menu de délicieuses tajines !!! Les équipes filles sont regroupées dans une chambre, où certaines (Alex, Karine et Virginie pour ne pas les citer) en profitent pour se faire masser par Stéphane (Raid 74), qui se débrouille comme un chef en qualité de kiné !! Nathalie était absente de la séance massage car elle attendait le médecin pour lui faire voir ses mains, elle en a marre d'avoir l'onglée tout le temps.

Ce soir pas de douche (par choix) : ce sera toilette à la lingette, il fait trop froid ! On essaye tant bien que mal de faire sécher quelques affaires !!!

Nath est transie de froid, elle ne prendra pas la peine de venir manger, elle ne peut plus quitter son duvet !!!

Il pleut toute la nuit ; la consolation, c'est le réveil sous un ciel bleu et du soleil mais les pieds dans l'eau. On aime le petit déjeuner entre les flaques ...**Nous pensions alors que le plus dur était derrière nous... et bien non !!!!**



## 4ème jour : marqué par la casse du vtt de Virginie en début d'épreuve.

Le moral en prend un coup mais l'esprit d'équipe reprend le dessus et plutôt mourir que d'abandonner : donc, vaille que vaille avec ou sans vélo, on continue.

Nous partons donc en run and bike, avec l'équipe Raid Dunherque (Ben et Stéphanie). Journée difficile physiquement et moralement mais nous n'avons rien lâché !!! A la fin du vtt, premières larmes de la semaine pour Virginie. Christophe, Roland et Paul nous encouragent à faire la CO, on se mouche, on essuie les larmes et on repart donc pour 5 km de course à pied !! Arrivée émouvante, nous sommes super contentes d'être allées au bout de cette journée ; ce fut difficile mais le décor et le sentiment de se surpasser nous ont portées tout au long de l'effort. Ce même soir, le dégrasage des vélos (à la brosse à dent ... et oui on fait avec ce qu'on a) n'a pas été une partie de plaisir mais était indispensable. Daniel répare le vélo de Virginie, c'est la patte de dérailleur qui était cassée !!!

Le bivouac est au sec pour la première fois, au bord d'un lac, c'est presque les vacances... sauf que Virginie craque un peu ; soirée délicate : son sac est introuvable (il a atterri, on ne sait comment, dans la voiture de Jean François ??). Quand enfin le sac est là, trop tard : il n'y a plus d'eau à la douche et quand elle décide de se faire masser par Serge ou Guillaume, ils vont manger...

En fait, il y a des jours où il ne faut pas insister : quand c'est la loose c'est la loose... ce qui vaut encore quelques larmes (promis elle n'est pas dépressive !!!). Inutile de dire que dans ces moments, Nath est dans ses petits souliers, moins psychologue qu'une psy, elle ne sait vraiment pas par quel bout s'y prendre !!!!

## 5ème jour : super souvenir... course en étoile, canoë, vtt'o et co !!!!

On s'est tellement concentrées sur le vtt'o, qu'une fois le trail en co arrivé, les neurones ont quitté nos cerveaux : jardinage pendant 3h, avec 2 autres équipes dont nous tairons le nom, pour ne pas leur faire honte !!

Très belle journée, pleine de légèreté (enfin presque...) : premiers coups de soleil (top sexy la marque du short, des chaussettes et du t-shirt !!). Seul bémol à la journée, la rencontre d'une horde d'enfants pas très accueillants et qui visiblement avaient envie de jouer de nous : jet de pierres, des mains baladeuses et un bâton dans la roue de vélo de Virginie (qui lui casse 2 rayons mais elle évite la chute !!). On oublie vite ces petits désagréments et nous passons un dernier bivouac super sympa !!

**Marrakech** nous accueille pour cette dernière épreuve, qui est courte mais ne s'avère pas pour autant plus facile !!! Nous franchissons la ligne d'arrivée avec les 2 autres équipes filles (Monnot/EndorphinMag et les Roses des sables).

Ca y est, c'est déjà la fin du raid, ce fut difficile d'autant plus que les conditions climatiques ne nous ont pas facilité la tâche !

**Nous retiendrons de cette semaine**, l'aventure sportive et humaine, de bonnes rigolages (n'est-ce pas Alex ?). Une organisation géniale et sympathique, toujours le p'tit mot pour nous encourager. Bref, une semaine inoubliable... d'ailleurs nos corps ont mis plusieurs jours à effacer les traces (bleus, coups de soleil, les pieds incrustés de boue...).

Nul besoin de rappeler que la Transmarocaine ne joue pas dans la cours du concours de beauté mais au retour, on est quand même pas jojo. Qu'il est bon de retrouver une simple douche (voir un bain !!), de l'eau chaude, un lit douillet, des cheveux propres, les crèmes, le parfum, le sèche-cheveux ...

**nous sommes à nouveau de vraies filles !!!!!**



## DISCRÈTEMENT, CETTE ÉQUIPE TRÈS SOUDÉE A SU FAIRE SON PETIT BOUT DE CHEMIN



Aurélien Penneman et Fanch Sonneck, composaient l'équipe Saint-Just Raid Aventure 1.



### Les impressions d'Aurélien :

**Côté sportif**, le début d'épreuve fut mitigé ; un peu de timidité, je pense, le temps de se familiariser avec les cartes marocaines.

Nous avons pris confiance et conscience de nos qualités mentales et physiques dans les étapes difficiles. Notre souhait de finir dans les 20 premiers a été concrétisé par une 14ème place !

Le côté nature par la découverte des magnifiques paysages du Maroc, ainsi que le passage des villages reste un grand souvenir ...

Cependant, nous restons surpris des conditions météo et avons apprécié la réactivité de l'organisation face aux aléas du temps.

**Côté humain**, les rencontres et les moments partagés avec les autres concurrents ont été très enrichissants et les messages de nos proches via EndorphinMag ont été un soutien moral important et émouvant.

**« Un grand bravo à nos 2 autres équipes de Saint Just Raid Aventure qui finissent 7ème et 17ème et particulièrement à Angélique. »**



Le point de vue de ...  
Fanny Fréchinnet et Benoit Peyvel



## Une édition dont on se souviendra ...

« Et voilà ! La TRANSMAROCAINE, c'est fini pour cette fois, pas vraiment ce à quoi on s'attendait, on n'avait pas signé pour ça !, mais toujours aussi chouette quand même ! Un peu déçus d'avoir laissé filer le podium scratch comme on l'a fait, mais on apprend et le raid, c'est aussi ça, plein de rebondissements !

Merci encore à toute l'orga ! Pour la prochaine, essayez de commander le soleil et plus de tajines, ça nous a quand même manqué !! Pour le reste, ne changez rien ! »

**Fanny Fréchinnet**

# NOUS ÉTIIONS PARTIS DANS L'ESPOIR DE PASSER QUELQUES JOURS DE VACANCES SPORTIVES AU SOLEIL, ON N'A PAS ÉTÉ DÉÇUS... MAIS POUR LE SOLEIL IL FAUDRA REVENIR ! CETTE ANNÉE CE N'ÉTAIT PAS VRAIMENT ÇÀ !

**S**amedi, 12 mars, à l'aube, on se retrouve avec les équipes « locales » (les 3 équipes Salomon, XTTR 63, et Manu de Raid 74) pour un départ groupé vers l'aéroport de Genève. Ambiance !

Tout se passe comme sur des roulettes jusqu'à notre arrivée à Marrakech ; là, on tombe sur Steph de Raid 74, arrivé la veille et à la recherche de sa caisse à vélo + matos disparus ! Pas top... !

Accueil de l'orga à l'aéroport – sympa de revoir l'équipe!! – puis transfert jusqu'à l'hôtel de Marrakech. A peine arrivés : coup de speed !

Sabine nous annonce que les prévisions météo sont incertaines et qu'il faut partir au plus vite pour Ouarzazate pour être sûrs de passer le col du Tichka (2260m) avant qu'il ne soit fermé à cause de la neige... Hum...

OCP, Partenaire principal de la Transmarocaine



Le ton est donné pour cette semaine !! Pas le temps de manger notre premier tajine : grosse déception ! On déballe nos vélos et on remonte le tout en quatrième vitesse. Je ne sais comment, ma chaîne est complètement entortillée dans le dérailleur. Grosse suee pour Bruno et Jo qui finissent par enlever le maillon rapide, non sans peine, et c'est le départ.

Déjà, le trajet en bus nous en met plein les mirettes – 5h de route – des paysages magnifiques et une bonne sieste ! Visiblement, la clim' est en marche... mais dedans, il fait au moins 30°C et le chauffage fonctionne à bloc! Le raid n'a pas commencé, mais on transpire déjà !! On passe le col et enfin, c'est la pause casse croûte !. Ier thé à la menthe d'une longue série !



Départ en bulle, séance photos, re-départ en bulle jusqu'à la ligne de départ réel, où Gilles nous annonce que la section kayak ne pourra avoir lieu. La météo est en train de tourner, trop de vent, ils sont obligés d'annuler ! Petit cafouillage dans les explications et le départ est donné en course à pied. Je n'ai pas tout compris, mais je cours accrochée à Ben, distance inconnue ! Tant pis, on part à bloc ! Super rythme, section un peu moins super... de la route à perte de vue !

Arrivés à l'hôtel de Ouarzazate, on retrouve la troupe des orgas ! et quelques têtes connues : les 2 Pierre de Passion Raid Nantes, entre autres ... ça fait plaisir !!!

Dimanche, journée vérif. A priori, journée tranquille sauf qu'après quelques coups de pédales pour tester le vélo, je me rends compte que mon vélo n'a plus que 3 vitesses .. Bruno, Jo et Ben retroussent leurs manches et l'atelier réparation commence ... Rien à faire, ça passe pas... Forcément, je commence à stresser un poil... finalement, on change la patte de dérailleur, le câble de dérailleur et mes 3 sauveurs passent un bon moment sur les réglages. Ça devrait le faire ! Merci à l'équipe de choc ! J'ai bien cru que j'allais devoir me trouver une autre monture !

Lundi, enfin le départ! Il fait plutôt beau ... et pourtant !!!

On arrive en 4ème position à la transition vtt après 16km, à 4 min de Raid 74 arrivés en tête. On repart en vtt, les jambes tournent bien mais en chemin, Jean-Pierre nous annonce que la section prendra fin à la balise suivante... il a failli se faire emporter par le courant avec son vélo en traversant un oued, impossible de nous faire continuer. Effectivement, Amélie nous arrête peu après. Nous arrivons en 2ème position, après Raid 74, à 4 minutes. Le vent forçit et la grêle arrive ; retour neutralisé en vtt par la piste puis la route. On croise les autres équipes en sens inverse, les Kiwi de Décathlon sont à 13 minutes derrière alors que nos poursuivants en mixte sont à 26 min. Bivouac au pied de l'Atlas, à Asseghmou (1550m). Il ne fait pas bien chaud mais cette année, les douches sont chaudes et ça, c'est plutôt une bonne chose ! On a eu le temps de planter la tente avant la pluie, n'y a plus qu'à aller se faire bichonner chez les ostéos et grignoter un peu.



## J2 : les choses sérieuses commencent !

Départ en « VTT » route, pour 500m de D+ sur 17km. Départ rapide, on s'accroche et on se place rapidement en 3ème position, derrière Raid 74 et Cap Opale. Assez vite, on rejoint ces derniers et on arrivera ensemble au col pour la transition cap, à 2 minutes derrière Raid 74, on repartira d'ailleurs

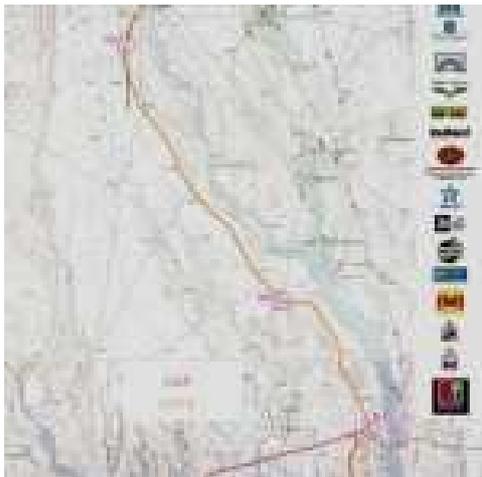


ensemble. Une belle section montagne nous attend.

Bonne petite grimpe pour passer à 2500m, là-haut, c'est tout blanc et il neige ! On bascule de l'autre côté pour une descente au top ! On perd un peu de temps à ne pas passer sur les crêtes pour la descente et on s'enfoncé pas mal dans la neige mais une fois la terre sèche retrouvée, on garde un rythme correct. La traversée est superbe. Après 4h20 de course, on arrive 3ème à Toufghine, Manu et Steph sont à 14 min, Cap Opale à 11 min et Sandrine et Denis de Raidlight arrivent à 3min derrière. Au général, nous sommes donc toujours 2ème.



Cette nuit-là, nous la passerons en gîte, chez l'habitant, à l'abri et au chaud ! Cool !! on en profite ! Le soir c'est tajine !! ... enfin !



## J3 : Il ne fait pas bien beau ce matin-là.

Au programme pour se mettre en jambes, l'ascension d'un col en vtt. J'enlève la GTX sur la ligne de départ (failli manquer le départ, moi !!), mais finalement, ce n'était pas une super idée ! Plus on monte, plus le temps est pourri : du vent, de la pluie, de la grêle, puis la neige. C'est tout blanc, c'est moche et on se pèle ! On fait l'ascension avec Jojo et Carine, nos potes d'XTTR, à 4, c'est plus sympa, parce que franchement, là, c'est pas bien drôle !

On les laisse filer avec Decathlon à la descente pour mettre les GTX et arrivés au PCI à la transition, on est gelés. Impossible pour moi d'enlever le casque, les chaussures et le sac à dos... j'appelle Agnès à la rescousse ! quelques instants de bonheur entre ses mains pour tenter de me réchauffer.

Ca va un tout petit peu mieux, on prend quand même le temps de manger et on repart pour une CO au score de 3h30, 13 balises à aller chercher sur un plateau. C'est magnifique, un terrain de jeu superbe pour cette CO bien variée. On s'englué dans la boue, ça colle, on se retrouve avec 20 kg à chaque pied, mais on avance bien et surtout on s'éclate sur ce terrain, malgré une météo capricieuse. Benoit assure à la CO, on récupère toutes les balises en 3h14 (4 équipes ont pu tout prendre) et on termine la section en 2ème position, derrière Steph et Manu, avec en prime un arc-en-ciel de toute beauté sur la re-descente au PC. Y-a plus qu'à récupérer les vélos, et repartir pour un suivi d'iti rapide jusqu'à l'arrivée à Tifni ! Petite mésaventure quand même, on ne nous donne pas la dernière consigne, et on suit l'itinéraire prévu au départ pour aller jusqu'à la maison forestière, pas de chance, impossible de rouler, ça colle trop, et il y a trop de cailloux, il faut pousser.



On perd quelques minutes et on se crame bien sur la fin de cette longue journée de 6h, pour pas grand chose si on avait su qu'il fallait en fait prendre la route... On termine à 13min des premiers, Cap Opale à 3min derrière, toujours 2ème de la journée et du classement général.

A Tifni, le bivouac avait été annoncé comme un lieu paradisiaque sous les sapins... sauf que la pluie est de la partie ! on essaie de se réchauffer sous les grandes tentes de l'orga pendant le repas... mais on déchant vite au moment d'aller se coucher : la tente est complètement inondée! une véritable piscine !! Heureusement, les duvets sont encore indemnes ! on récupère sacs de couchage et matelas, et par chance, on trouve un petit bâtiment en dur pour se poser, où se trouve déjà une autre équipe, dont la tente fuit. Le sol est gelé, et on passe la nuit à rajouter des couches pour ne pas avoir froid.



# J4 : L'AVENTURE CONTINUE ...

Au réveil, enfin la délivrance ! on était venu pour lui et enfin il refait son apparition... le SOLEIL !!! Youhouuuuu!!! Les chaussures en fument de plaisir et nous, on se dit qu'enfin on va pouvoir en profiter !



L'orga nous laisse un peu de rab avant le départ, pour pouvoir sortir les vélos des camions et les remettre en état. Tout le monde s'affaire au soleil et à 8h30 le départ est donné. C'est donc parti pour une session bike and run de 6km sur la route avec 170m de D+. Au dernier moment, on choisit l'option bike pour moi et run pour Ben ; je récupère donc son sac sur le dos et hop, on se met en route. Ben est frais comme un gardon, tant que ça monte, il accélère... sauf que moi, j'ai un peu de mal à suivre derrière avec mon chargement, j'essaie de m'accrocher, mais finalement il se fait tirer les oreilles par l'orga parce qu'il a pris trop d'avance. Il m'attend et laisse filer les gars de la tête de course. On garde ensuite un petit rythme et on arrive finalement 4ème de cette section à 2 minutes de la tête.

Transition rapide, on enfourche les vélos et c'est parti pour une section VTT annoncée grandiose ! 38km pour 1000m de D+ autant en négatif et comportant 5 balises. Ça commence par monter sur une piste régulière. On suppose que par temps sec, ça serait passé tranquille, mais là, avec le dégel, les plaques de glace ne tiennent pas et on s'en donne à coeur joie à traverser d'immenses flaques bien profondes. On laisse tomber l'option tractage, mais c'est pas grave, ça avance quand même pas trop mal. Et on ne le sait pas encore, mais le bain de boue ne fait que commencer.



Arrivés en haut de cette première ascension, à la balise, on a la chance de se faire accueillir à gros coups d'aboiements par un chien bien en forme. Faut dire qu'au Maroc, dans l'Atlas, les chiens sont plutôt vaillants et ne s'arrêtent jamais ! Je commence à descendre de vélo pour essayer de lui faire peur en le brandissant en l'air, mais rien n'y fait il continue de nous foncer dessus enragé ! Je laisse Ben s'en dépatouiller et je repars vite fait..



## Une bonne descente commence alors, dans un cadre superbe.

Et c'est là que les ennuis commencent, sur un plateau magnifique... d'abord, une crevaillon de bonne taille, malgré les tubeless... ma première depuis un bout de temps ! La bombe anti crevaillon fait un geyser à travers le pneu ! On perd donc un peu de temps à réparer et mettre une chambre et on se fait doubler par quelques équipes, toujours prêtes à nous venir en aide. Puis démarre un long combat dans la boue... jamais vu autant de boue et encore moins qui colle autant. Impossible de rouler, la boue s'amasse sur la fourche et la roue arrière, les roues sont bloquées. Une belle galère... seule solution, décrocher... tous les 5 mètres... sympa. Je n'arrive plus à porter le vélo, trop de boue que je ne parviens plus à enlever et il pèse 1 tonne. Donc on continue, on pousse, on s'arrête, on décroche, on repart et ça n'en finit pas... on se jette dans la moindre flaque, on gagne quelques mètres et rebelote ! bref, pas bien drôle... enfin arrivés à la balise suivante, on galère dans le village à tourner et retourner, mais impossible de la trouver... faut se rendre à l'évidence, elle n'y est pas ! seul problème, on ne voit pas non plus le picto... on est plusieurs équipes à tourner, mais finalement, on décide de partir, sans la balise (qui sera finalement accordée pour toutes les équipes).

Et là, on prend une option qui nous coûte encore beaucoup, beaucoup de temps: même scénario, de la boue à en revendre, et toujours impossible de rouler... visiblement, la plupart des équipes ont choisi une autre piste, qui roulait nickel... on prend sur nous et on continue, jusqu'à un ravito bienvenu... Ben peste un peu, on plonge nos mains pleines de boue dans les chips et hop, c'est reparti. Là, ça devient beaucoup plus chouette, un beau canyon, une remontée jusqu'à un col et une grosse piste bien roulante jusqu'au PC suivant... sauf que les vitesses ne passent quasiment plus, ma chaîne se bloque à peu près tous les 20m et la laisse de tractage est morte... pas vraiment agréable de rouler comme ça, mais tant pis, y a pas le choix !

On arrive au PC bien contents de se débarrasser des vélos, et là, mauvaise surprise ! on a passé la porte horaire qui nous permettait d'aller chercher une balise valant 1h15... un peu épuisés par nos mésaventures, on ne capte pas trop et on file sur la CO, sans vraiment chercher à négocier quoi que ce soit. Et enfin, c'est l'arrivée ! Couverts de boue, on est méconnaissables !

On arrive 15e de l'étape, pénalité comprise et 3ème mixte, derrière Raidlight et XTTR63, grosse dégringolade donc. Sur une journée, on laisse échapper le podium scratch et on se retrouve un peu le moral dans les chaussettes.

Petit transfert en estafette jusqu'au bivouac des 2 soirs à venir, au bord d'un lac. La soirée, on la passera les pieds dans le lac à essayer d'enlever le plus gros de la boue sur nos montures...



## J5 : dernier jour de course !

Cette fois, il fait grand beau ! Petit dej very light (mais au soleil !). Il n'y a plus grand chose à manger... ça sent la fin ! On finit de s'affairer sur les vélos et on croise les doigts pour qu'ils tiennent jusqu'à la fin du raid !

Un programme sympa pour cette journée avec une course en étoile : 3 activités à enchaîner sans arrêt chrono : CO à pied, VTT et kayak, le tout en orientation, les transitions s'effectuant au-dessus du barrage Moulay Youssef. On part tous en bulle jusqu'au départ réel au barrage, puis les départs s'enchaînent toutes les 3 minutes par groupe de 2 équipes, entre les équipes partant en cap, vtt et kayak.



Nous démarrons par la CO, 21 minutes après le 1er départ donné avec Steph et Manu et plutôt satisfaits du tirage au sort. Très vite, on retrouve pas mal d'équipes à la recherche de la 1ère balise, dont Denis et Sandrine, partis 6' devant nous. On jardine un peu avant de trouver la balise et la course repart. On fait une super section jusqu'à rattraper Manu et Steph, que l'on avait à vue depuis un bout de temps. Ensemble, on continue la ballade, mais on perd beaucoup de temps sur 2 balises et on voit revenir Sandrine et Denis. On arrive quand même en tête à la transition et on décide de partir sur le kayak, tout comme nos

poursuivants, Raid 74 et Raidlight, ce qui est plutôt cool. Même en kayak, les balises ne sont pas forcément évidentes à trouver, mais on tient le coup ! Manu et Steph nous rattrapent sur la fin, mais on s'accroche et on fait le 2ème chrono de la section derrière Raid 74 !

La suite, c'est VTT. Un belle boucle qui se passe correctement – on part avec Raid 74, mais dès le début, on prend une option différente. Plutôt chouette la traversée des villages avec les appels à la prière à fond dans les oreilles, mais on ne traîne pas car les enfants ne sont pas forcément super accueillants sur notre passage.

Petit hic à la fin de la section, on ne prend pas la dernière piste qui remonte tranquillement au barrage (mal placée sur la carte dirait Ben !), mais on termine par une ascension hors sentier bien raidos, « dré dans l'pentu », le vélo sur le dos qui nous sèche un peu et nous fait perdre quelques minutes. Au finish, on se retrouve 2ème de l'étape, derrière les joyeux compères de Passion Raid Nantes, Pierre & Pierre, qui ont fait une journée du tonnerre !

Et maintenant, c'est l'heure de relâcher un peu ! On traîne au soleil à l'arrivée et on papote avec les autres équipes qui arrivent au compte goutte.

De retour au bivouac, c'est le camp manouche ! c'est à celui qui étendra le plus de bordel par terre pour le faire sécher !



## J5 : l'épilogue !

Transfert en bus jusqu'à Marrakech à travers des paysages magnifiques, il fait toujours beau, on profite et on dit au revoir à l'Atlas. C'était quand même chouette !

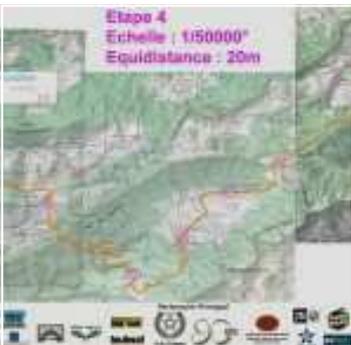
Reste une dernière formalité... l'épilogue !

Arrivés à l'hôtel de Marrakech, on fait quelques photos, une petite interview pour la télé marocaine, puis on part faire un tour vers la place Jemma Efna et photos en vtt avant d'attaquer les dernières hostilités !

3 tours en vélo, 2 tours en run & bike, 1 tour à pied sur l'avenue de la Koutoubia, bloquée pour l'occasion. Plus rien à perdre ni à gagner, maintenant, c'est pour le « fun » ! Le départ est donné ! Jean-Pierre est au micro et commente la course, Amélie et les autres nous encouragent ! C'est quand même sympa, même si c'est pas franchement ce qu'on préfère... !

On fait une section VTT plutôt très mauvaise, un run & bike plutôt tout aussi mauvais, mais on se refait bien sur la course à pied ! Je suis accrochée à Ben et je vole ! En 28' c'est plié, photos, félicitations, et c'est la remise des prix.

Au final, on termine donc 5ème au scratch à quelques minutes des 2 Pierre et derrière Raid 74, CAP Opale et les Kiwi de Decath, et 1er mixte devant Raidlight et XTTR63.



« Ne me reste plus qu'à nettoyer ma boussole... »

Fanny Fréchet

[Crédit Photos : P. Vilcot & A-M Dunhill]

# Classement général 2011



## Quant à nous ...

Pour Karine et moi (Monnot/EndorphinMag), ce fut une belle expérience ... une très bonne entente et surtout un bon esprit d'équipe.

Karine est impressionnante physiquement (bon la laisse de traction a cassé, EPO est restée au Maroc, mais seulement parce qu'elle l'a enroulé dans son pignon arrière ... à l'arrêt !!! Que les choses soient bien claires) ; elle a cependant quelques lacunes en canoë !!

Pour ma part, je suis fière de mon mental, même si j'ai eu un petit moment de faiblesse jeudi (merci les gaufrettes !!!) et je suis épatée de n'avoir pas trop reçu physiquement. Est-ce qu'il existe des raids sur 15 jours ? je pense que je dois pouvoir m'approcher du podium grâce à la durée !

De belles rencontres et notamment pour Karine l'intégration du team Raid 74 pour de futurs raids. A ton tour, ma petite, de souffrir un peu...

Des paysages somptueux qui permettaient d'oublier certaines difficultés (ah ... la boue ...)

Enfin, il faut retenir surtout **des organisateurs soudés, sérieux, dévoués et passionnés** dont la joie et la bonne humeur permettaient à chacun de trouver un peu de réconfort dans les moments de moins bien.

Merci à eux pour cette organisation parfaite ... continuez !

Par contre, super compliqué d'être concurrent et reporter ! Et d'autant plus au Maroc ! Merci à tous pour votre indulgence concernant le manque d'infos fraîches ... et pour tous vos messages de soutien !

Alexandra Flotte **ENDORPHIN**



Rg	Cat	N°	Equipe	Temps total
1	H	32	Raid 74 / Bayer	22h33mn35s
2	H	24	Cap Opale / IMS	23h33mn18s
3	H	13	Décathlon Kiwi Raid	24h58mn05s
4	H	10	Passion Raid Nantes 1	25h18mn26s
5	M	21	Vibram Lafuma	25h22mn20s
6	M	23	Raidlight / Vertical	25h53mn22s
7	H	42	St Just Raid Aventure 2	26h07mn23s
8	H	34	Tours'n Aventure 1	26h24mn57s
9	M	29	Xtr63 Crédit Agricole Centre France	27h03mn39s
10	H	18	Salomon Raid Aventure 1	28h12mn53s
11	H	11	Passion Raid Nantes 2	28h21mn32s
12	H	8	Raidlink'07	30h01mn46s
13	H	30	Reynoli 73	31h25mn55s
14	H	41	St Just Raid Aventure 1	32h51mn03s
15	H	28	Lattitude 55	33h50mn28s
16	H	27	Le retour d'EMSA	33h51mn56s
17	M	43	St Just Raid Aventure 3	36h33mn57s
18	M	40	Valmo Archi Raid	36h51mn04s
19	H	26	Les Frères d'EMSA	37h06mn46s
20	M	19	Salomon Raid Aventure 2	39h46mn11s
21	H	35	Tours'n Aventure 2	39h53mn58s
22	M	39	Valm'O Maroc	40h08mn12s
23	H	31	Saint Cyr	40h46mn56s
24	M	36	1000 Pat' en raid	40h54mn08s
25	H	22	Pneumatech Raid Aventure	41h32mn32s
26	H	20	Salomon Raid Aventure 3	42h37mn34s
27	H	16	Free Mind Team	42h39mn05s
28	F	15	Les Roses des Sables	43h43mn22s
29	M	25	Les Romanos d'EMSA	44h39mn39s
30	H	33	Les Cavaleurs	45h38mn39s
31	F	12	Monnot / EndorphinMag	45h53mn54s
32	M	37	1000 Pat' au Maroc	46h30mn56s
33	H	3	ISAAF Mondial Assistance	46h59mn23s
34	F	44	Filles Bras d'acier	47h05mn14s
35	H	14	Raid 05	48h59mn35s
36	M	17	Los Coyotes Del Desierto	49h34mn39s
37	M	7	Dunkerque Raid Aventure 1	51h10mn52s
38	M	9	Dunkerque Raid Aventure 2	52h52mn42s
39	H	1	OCP 1	59h46mn46s
40	H	38	Ad-Cap / CNR	72h23mn07s

Hors classement : équipes 2/ 4/ 5 /6

MARATHON DE PARIS 2011

ZOOM

APRES LA LIGNE



**Les Kenyans ont affiché leur suprématie ... la course a été relayée en direct TV et largement résumée en presse écrite ... alors EndorphinMag a choisi de parler des anonymes, ceux qui font la course contre et pour eux-mêmes ...**

**Place aux clichés qui révèlent toute la beauté de la course, la délivrance fixée en image sur la ligne d'arrivée ou sublimée en raison d'une chaleur devenue pénible.**

## 40 000 ATHLÈTES, 42KM195 DE 2H06 À 6H28...



**D**u premier au dernier, le point commun aura été de terminer le marathon français le plus symbolique pour de nombreux athlètes (français et étrangers). Et pour cause : la traversée de Paris à pied, sans bruit, avec moins de pollution mécanique, un public en nombre sur un parcours entre l'Arc de Triomphe, les Champs Elysées, la Bastille, le Château de Vincennes, puis retour par les quais de Seine, la Tour Eiffel et le Bois de Boulogne qui annonce la fin du calvaire pour certains. Au-delà des kilomètres à parcourir, l'édition 2011 aura été marquée par le soleil, ou plutôt la chaleur qui après 11h\* a ajouté une difficulté supplémentaire ! « Compte tenu de la chaleur, il faut ajouter 10mn au record habituel » précise Dominique Chauvelier.

Bien placée en tête de la course, j'ai eu le plaisir de suivre le marathon au milieu des photographes de presse dans un véhicule proposé par ASO. C'était à vivre ... histoire de mesurer que ça va vite, très vite, un marathon en compagnie des kenyans et autres éthiopiens du gratin mondial !

L'arrivée, une nuée de photographes, les télé ... tout le monde s'attarde sur l'arrivée des premiers ... les arrivées sont encore au compte goutte, puis le filet devient vite un flot de coureurs ... Pas de débordements, on sent que l'organisation est rodée, professionnels et volontaires cohabitent pour le meilleur. Les secouristes s'activent, la chaleur va provoquer des déshydratations, les corps s'effondrent, rien de grave ... Je délaisse l'arrivée et me dirige vers l'arrière (soins kinés, remise du maillot finisher et de la médaille). Je ne vais pas aller très loin, les pompes à eau proposées par les pompiers vont me faire vivre de très beaux moments ... Témoin privilégiée d'une douche salvatrice sur les corps bouillants où les athlètes se laissent submerger ... Moi qui, dans les années 80, avais accroché sur un mur, la pub Nike ... vous me suivez ?

Même sans courir, être au cœur de l'évènement m'a permis de revivre quelques bons moments ... vivement l'Apex Race\* (suivi live sur [endorphinmag.fr](http://endorphinmag.fr) du 24 au 30 mai). J'espère que les images retranscriront ces émotions !

\*ARWS Suisse : étape de Coupe du Monde des raids multisports de nature, raid non stop de 5 jours par équipe de 4 dont une féminine

**ENDORPHIN**

### Marathon 2011 : 31169 coureurs à l'arrivée

Classements :

1 Benjamin KIPTOO KENYA 02:06:29	1 Priscah JEPTOO KENYA 02:22:51
2 Bernard KIPYEGO KENYA 02:07:14	2 Agnès KIPROP KENYA 02:24:40
3 Eshetu WENDIMU ETHIOPIA 02:07:32	3 Karen YAL ETHIOPIA 02:26:55

### Le MDP en chiffres (2010) :

- 220 000 spectateurs.
- 2 700 bénévoles.
- 9 points de ravitaillement (KM 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40 et arrivée). Sur ces 9 points de ravitaillement :
  - 18 000 kg de bananes sur le parcours + 30 000 bananes à l'arrivée.
  - 17 000 kg d'oranges sur le parcours + 30 000 oranges à l'arrivée.
  - 440 000 bouteilles d'eau.
  - 2 000 kg de fruits secs.
  - 2 000 kg de sucre en morceaux.
  - boisson énergétique sur les ravitaillements des km 30 et 40.
- 7 points d'épargement CAISSE D'ÉPARGNE : 30 000 éponges distribuées.
- 84 points d'animation.
- 17 000 assiettes de pâtes distribuées à la Pasta Party.
- 3 000 tenues distribuées (blouson, polo, chaussure, casquette) à l'organisation et aux volontaires.
- 6 postes de secours + 1 poste de secours/massage sur 100 m à l'arrivée.

\*soit environ 3h15 après le départ car il y a eu plusieurs vagues entre 8h45 et 9h45



# Les Galopades Tranchaises



Crédit photos Office de Tourisme de la Tranche sur Mer



## LES GALOPADES 2011

Bravo à tous !...  
Coureurs,  
Randonneurs,  
Partenaires  
et Bénévoles  
RDV...  
l'année prochaine !



Les Galopades Tranchaises  
c'est aussi:

- Village nature et village course
- Spectacle
- Groupe Musical



## - COMMUNIQUE DE PRESSE -



## LES GALOPADES TRANCHAISES

Le Dimanche 3 avril 2011  
La Tranche-sur-Mer (Vendée)



## 1.279 participants motivés !

La 9<sup>ème</sup> édition des Galopades Tranchaises, qui s'est déroulée le dimanche 3 avril 2011 à la Tranche-sur-Mer, a de nouveau rencontré un succès incroyable : 1.279 participants avaient répondu présent.

C'est à 10h15 que les 839 trailers se sont élancés sur la plage, toutes catégories confondues, derrière des cavaliers du Ranch de la Motte Martin qui les escortaient. Les randonneurs, quant à eux, étaient au nombre de 380.

Les courses « juniors », qui avaient revu le jour l'an passé, ont rassemblé 60 enfants.

La spécificité du parcours reposait sur le fait qu'il est en grande partie sur un terrain meuble.

Les circuits se déroulent à la fois sur la plage, en sous-bois, sur dunes courtes, sentiers étroits et allées forestières.

Cette année encore, l'accent a été porté sur le respect de l'environnement. Les organisateurs des Galopades sont très vigilants à l'impact de la course. Il s'agit d'en limiter l'empreinte sur son tracé. Le concept « course et développement durable » demeure le fil conducteur de l'épreuve. Le but est de démontrer aux participants comme aux accompagnateurs, qu'il est possible de « courir autrement et durablement ».

Dès à présent, les 128 bénévoles vont préparer le 10<sup>ème</sup> anniversaire des Galopades. Rendez-vous en 2012 !

**RESULTATS ET CLASSEMENTS****Course 8 km : Masculin**

- 1 - BLANCHARD Xavier (00:31:57)
- 2 - LANDAIS Frédéric (00:32:24)
- 3 - CHARBONNIER Mickaël (00:34:02)

**Féminin**

- 1 - MALABRY Carole (00'42'59)
- 2 - BUR Nathalie (00'44'35)
- 3 - RIVALLAND Maud (00'45'27)

**Course 13 km : Masculin**

- 1 - GUILLARD Anthony (48'26)
- 2 - DE MÜLLENHEIM Pierre-Yves (48'46)
- 3 - CALASTRENC Ludovic (50'14)

**Féminin**

- 1 - CHOUIAH Nathalie (01'04'12)
- 2 - BERTHELOT Marie-Pierre (01'04'34)
- 3 - JOHNSTON Maëv (01'05'52)

**Course 26 km : Masculin**

- 1 - BLUTEAU Guillaume (01'41'34)
- 2 - BRUNETEAU Patrice (01'42'12)
- 3 - BONNAUDET Jérôme (01'50'04)

**Féminin**

- 1 - JORY Zahia (02:16:41)
- 2 - LAMOUREUX Joëlle (02:20:42)
- 3 - SCHELLER Héliène (02:22:41)

COURSES

---

# Trail Drôme Lafuma

Tracé et paysages somptueux !



**Le département de la Drôme, organisateur de ce trail, en partenariat avec le comité d'athlétisme et les clubs locaux ont reçu avec beaucoup de plaisir les témoignages unanimes de satisfaction des coureurs.**



## 3 DISTANCES AU PROGRAMME : 10 KM, 41 KM ET 23 KM



17 avril - Buis, les Baronnie



Près de 1200 coureurs étaient au départ de cette édition du Trail Drôme Lafuma. Une météo très favorable a permis à tous les coureurs de profiter pleinement du tracé et des paysages somptueux. 3 distances étaient au programme, 10 km, 41 km et 23 km, cette dernière distance, comptant pour le TTN court. Manu Meyssat du Team Asics, venait en favori et il n'a pas trahi les pronostics puisqu'il s'impose en 1h50mn52s, devant son copain de club et d'entraînement, valeur montante du trail : Paul Henri Valour.

Ils ont fait la course en tête, prenant 1mn d'avance sur les deux premiers tiers du parcours. Dans la dernière sévère remontée, après le village typique de La Roche sur le Buis, ils faisaient une erreur d'attention qui leur coûtait presque 1mn et permettait au jeune Fabien Demure de revenir sur la tête de course. Manu MEYSSAT décidait alors de placer une accélération et ni son co-équipier, ni le néo-sociétaire Lafuma ne parvenaient à suivre le rythme imposé par le leader. Sur les 5 derniers kilomètres, il creusait ainsi un écart substantiel de 3mn40. Par contre, la lutte restait serrée pour le podium puisque seules sept secondes séparaient Valour (2<sup>e</sup>) de Demure (3<sup>e</sup>). Ludovic Pelle et Guillaume Lenormand sont respectivement 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup>.

Chez les filles, on espérait un marathon de la part de la championne du monde de La Porte – Adidas et Stéphanie Ducrocq, néanmoins que ce serait difficile de battre la championne de France de l'épreuve de 100 km, la Française de l'Esperance Faverge s'impose dans un temps impressionnant de 4h15mn sur les 5 premiers kilomètres et 1h45mn sur la forme du jour. Puis, au fil des ascensions, les écarts se font de plus en plus importants, des écarts significatifs pour la Française de l'Esperance de l'Esperance Faverge et la Française de l'Esperance de l'Esperance Faverge. Fiona complétait ce beau podium.



“  
un tracé  
pourtant  
très physique  
”



Tous ont félicité l'organisation pour la qualité des parcours et la beauté des paysages. La plupart ont été surpris par la difficulté technique et les pentes raides de ce tracé.

Le département de la Drôme, organisateur de ce trail, en partenariat avec le comité d'athlétisme et les clubs locaux ont reçu avec beaucoup de plaisir les témoignages unanimes de satisfaction des coureurs.

Sur le 41 km, Eric Sagnard « courir en Emblavez » était très

no à mano Lafaye – Team Asics avec Fiona. En interview d'avant course, Fiona confiait, car sa chute aux France de cross, l'avait essentait encore des douleurs au dos. Céline, donc, avec une belle 19<sup>e</sup> place au scratch ; 2h07mn. Elle disait avoir beaucoup souffert s'être posée beaucoup de questions sur sa tensions et des relances, elle creusait régulièrement avec 2mn37 d'avance sur Stéphane podium.

ému de sa victoire. Il ne s'attendait pas à dominer cette épreuve ainsi et venait avec beaucoup d'humilité. Pour autant, les jambes étaient au rendez vous ce dimanche, dans les Baronnies provençales et il a pu asseoir sa supériorité dès la mi-parcours. Il ne faiblira jamais malgré les 2100 m de dénivelé proposés et remporte l'épreuve en 3h34mn40s sur un tracé pourtant très physique, avec des parties hors sentiers. Ancien vainqueur de la 6000D et ex sociétaire Lafuma, il signe un retour triomphant, d'où, probablement son émotion, de revivre une victoire avec ce come back. Les frères Trivel complètent le podium. La Haute-Loire était décidément à l'honneur puisqu'ils assurent le podium complet. Pascal Blanc du Team Lafuma n'aura pas réussi à contrer les deux frangins et termine à 4'15 du podium. Chez les femmes, Virginie Govignon de Lafuma devance Irina Malejonock de 5 mn et Karine Herry de 13'50. Virginie se classe 24<sup>e</sup> au scratch et confirme son statut sur ce type de course. Venant de Brest, Virginie a pris un plaisir immense sur ce tracé et a adoré le parcours. Corinne Favre a été longtemps en tête mais a du renoncer suite à de violentes douleurs aux deux genoux et a été contrainte à l'abandon.

**ENDORPHIN**

Crédit photo Cyril CRESPEAU

**TRAIL DROME LAFUMA**

# TOUQUET RAID PAS DE CALAIS 2011

## DEUX JOURS DE COURSE POUR LES 1000 CONCURRENTS DU PLUS GRAND RAID NATURE DE FRANCE



### UN RAID ADOS... ET UN PODIUM DE CÉLÉBRITÉS

**Samedi 2 avril** : La 11ème édition du Touquet Raid Pas de Calais organisé par la championne de raid aventure, Karine Baillet, a réuni 1000 participants qui ont participé au « Raid Ados Holcim » au « Raid Adultes », au « Brevet du petit raider » ou au « Trophée Touquet », raid sur invitations de personnalités qui s'engagent dans la promotion des sports nature.

### Le Touquet Raid Pas de Calais

Deux jours de course pour les concurrents du plus grand raid nature de France.

Le départ de la course adultes de la 11ème édition du Touquet Raid Pas de Calais, qui a réuni 1000 participants, a été donné à 18 heures 30 le samedi 2 avril.

Le raid adultes, 100 kilomètres environ se disputait sur deux jours et comprenait le samedi un départ de l'immense plage du Touquet, un parcours en course d'orientation dans les dunes, une traversée de la Canche à marée basse en portant ou en faisant flotter leur VTT.

Le samedi, une section surprise a permis aux compétiteurs de découvrir le patrimoine touquettois grâce aux différentes balises placées aux endroits stratégiques : beffroi, phare. Les raiders ont également traversé des zones habituellement inaccessibles au public telles que les carrières d'Holcim à Dannes à VTT, sous un superbe coucher de soleil rougeoyant un ciel parcouru de gros nuages noirs.

Partis avec les derniers rayons de soleil, les concurrents sont arrivés sous la pluie, tard dans la nuit, voire tôt le matin pour certains.

Dimanche matin, sous un ciel gris ouaté, nouveau départ à 9 heures pour tous. Démarrage brutal par une gigantesque course d'orientation dans les énormes dunes. Les concurrents vont chercher des balises dans des zones difficiles et la course s'étale très vite.

Ils effectuent ensuite un parcours en roller puis remontent la Canche en kayak de mer, poursuivent par un Bike and run (1 VTT pour deux) puis terminent le parcours à l'hippodrome du Touquet à VTT.

L'invité inattendu du week-end fût sans aucun doute un phoque venu voir de près les concurrents traverser l'estuaire de la Canche avec leurs VTT ; moment extraordinaire et magique que seuls les sports Nature peuvent procurer.

“  
partage,  
solidarité,  
sens de  
l'effort  
”

Les vainqueurs sont deux équipes arrivées ex-aequo, et pour cause, elles courent ensemble. Il s'agit de Cap Opale Inov 8 et Cap Opale Nathan. Elles ont effectué le parcours en 8 heures 8 minutes et 30 secondes. Les derniers mettront le double.

#### Classement : 300 équipes

- 1 - Cap Opale Nathan
- 2 - Cap Opale Inov8
- 3 - VTT Compiègnois





## Trophée Touquet

### Very Important Winners

Les personnalités ont eu droit à leur épreuve elles aussi ; un trophée conçu dans le but de démontrer que le raid nature peut être à la portée de tous.

Le Trophée Touquet des personnalités a vu s'opposer avec beaucoup de fair-play mais aussi d'ardeur des sportifs confirmés, champions de planche à voile ou de kayak, marins comme Yvan Bourgnon, journalistes comme Patrick Poivre d'Arvor connu pour courir tous les jours depuis de nombreuses années, ou animateurs de télévision comme Pascal « le Grand Frère ». D'autres participants sont moins renommés pour leurs qualités sportives. C'est le cas des comédiennes Grace de Capitani ou Sylvie Loeillet, des comédiens Thierry Desroses et Pascal Lemmi, ou du chanteur Rost. Tous se sont donnés à fond comme on peut le voir sur nos photos. Les vainqueurs sont une équipe de personnalités du Touquet mais l'équipe de Patrick Poivre d'Arvor et Yvan Bourgnon s'est classée deuxième.

Une belle réussite pour cette 11ème édition du Touquet Raid Pas de Calais, tous ont finis fatigués mais heureux de ce moment de sport partagé !

## Raid Ado Holcim

Le week-end comportait également une épreuve pour les adolescents: le raid ado Holcim.

En prélude à cette course multisports était organisé ce samedi matin le 3ème raid Ado Holcim pour les moins de 15 ans ; 67 équipes de 2 étaient au départ; des jeunes très motivés qui montrent que la relève est bien présente pour ce jeune sport qu'est le raid-nature.

Venus des départements du nord de la France mais aussi de l'Oise, de Normandie et de la région parisienne, les jeunes participants sont impressionnants par la préparation de leur matériel, par leur équipement, par leur motivation et leur énergie.

Le départ a été donné en course à pied sur la plage du Touquet ; les jeunes concurrents enchaînaient ensuite par un parcours VTT entre dunes et forêt, puis une régates en kayak de mer, du VTT encore, du roller, de la course d'orientation et une arrivée en course à pied dans le bois du Touquet, sans effrayer les plus jeunes. Convivialité, sportivité et solidarité entre les équipes ont été les maîtres mots de la course.

Beaucoup de jeunes sportifs étaient « supportés » par leurs parents, parfois raiders eux-mêmes et participant à la compétition des adultes.

Les vainqueurs sont Maxence et Ophélie, 15 ans tous deux, une équipe mixte d'Arques dans le Pas de Calais qui a creusé un écart important sur les seconds.

Plus jeunes encore, les enfants de 6 à 12 ans pouvaient passer au Touquet le Brevet du petit raider comprenant du VTT, de la course d'orientation, de l'escalade, des exercices de grimpe, un parcours du combattant et du tir à l'arc.

La relève est bel et bien assurée ! Petite surprise, les jeunes ont reçu leurs récompenses des mains des personnalités présentes pour l'occasion. Celles-ci ont exprimé les belles valeurs du raid multisports : partage, solidarité, sens de l'effort.



## Brevet du petit raider

L'animation prévue pour les 6-10 ans, grâce au beau temps estival a réuni plus de 270 enfants qui se sont initiés aux différentes épreuves d'un raid multisports : escalade, VTT, course d'orientation, parcours du combattant, tir à l'arc..

ENDORPHIN

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



**100%  
natural  
fast energy**

**organic  
GEL**



**...pour de meilleurs résultats**

Énergie immédiate et récupération rapide

Aucun conservateurs ou additifs.

Fonctionne naturellement

Super goût, super texture

**1 gel jusqu'à 45 min avant l'effort**

**1 à 2 gels par heure durant l'activité**

**A prendre de préférence avec de l'eau**

Les pommes sont naturellement riches en Salicylates (même effet que l'aspirine) qui améliorent la circulation sanguine et donc le transport des nutriments. Le maintien du flux sanguin pendant l'exercice est la clé de la performance et de la récupération. Elles sont aussi une bonne source de quercétine reconnu pour son effet antioxydant. Un gel Apple Strudel par jour éloignera le docteur !! La cannelle est reconnue pour réduire le niveau de glucose dans le sang en augmentant son absorption par les cellules musculaire.

L'IG (i.e. indice glycémique) élevé du sirop de riz brun procure les glucides d'une roquette énergétique. Les sucres à IG moyen (fructose provenant du sirop d'agave naturel et bio) permettent une libération d'énergie plus lente quand le gel est pris avant l'exercice. L'hydratation est améliorée par les électrolytes naturels des cristaux de sel d'Himalaya qui amènent aussi des oligo-éléments variés.

**Utilisation : Marathon, Triathlon, Cyclisme, Football, Rugby, Course à pied, Dance, Golf, Escalade, ...**

Pratiquants de sports intenses, prenez un gel IMMÉDIATEMENT après l'effort pour recharger les muscles. Une récupération adéquate est essentielle pour la prochaine session ou simplement pour vous aider à vous lever le lendemain matin ...

**Gel énergétique à la pomme et cannelle**  
Jus de pomme concentré biologique 40%, sirop de riz brun biologique, sirop d'agave biologique, extrait de cannelle, sels de cristal de l'Himalaya

Nutrition information		per 100g/37g
Energie/Energie/Non-energetic/Energie		
Energy/Energie/Non-energetic/Energie	1272kJ	472kJ
Calories/Kcal	304	113
Protein/Protéine/Protein/Protein	0.5g	0.2g
Carbohydrate/Glucides/Carboidrato/Carboidrato	76g	28g
of which sugar/dont sucrés/de azúcares/azúcares/Don't sucrés	68g	25g
Fat/Lipides/Grasses/Fett	0.2g	0.07g
of which saturates/les saturés/de los saturados/los saturados	0g	0g
Fibre/Fibres/Fibres/ulmennyak/székrekítő	1g	0.4g
Sodium/Sodium/Sodium/Natrium	0.2g	0.07g

**CARHAIX SPORT NATURE**  
À CARHAIX - VALLÉE DE L'HYÈRES

**RAID VORGHIUM**

**DIMANCHE 3 JUILLET 2011**

**TOUTE LA JOURNÉE**

**Raid Vorgium** 10 km de course à pied, 25 km de VTT, tir au paintball  
**Raid Minimum** 5 km de course à pied, 17 km de VTT, tir au paintball

**Activités :**  
golf, équitation, orientation, sarbacane, tir à l'arc...

Renseignements : [www.raidvorgium.com](http://www.raidvorgium.com) Tél. 02 96 24 78 07

## MULEBAR ET LE 8EME ART



Règlement disponible sur simple demande à [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)



**REGLEMENT**  
**CONCOURS PHOTO 2011**  
**« MULEBAR et le 8ème art.**  
**Une photo numérique**  
**pour des produits énerg'éthiques"**

# RAID NATURE DU PONT D'ARC 2011



Le succès au rendez-vous, encore une fois !  
Et même le soleil était de la partie ...

## 13ÈME ÉDITION ...



Credit photo : Emilienne Carrère

**Q**uelques jours avant la course, l'équipe « **Raidlight Vertical** » composée de Sandrine Béranger et Denis Merlin, rencontrés un mois plus tôt sur la Transmarocaine, nous accordent une petite interview.

**EndorphinMag (EM) :** Avez-vous participé à d'autres raids ou trails depuis la Transmarocaine ?

**Denis Merlin (DM) :** Oui, on a mal fait le "Championnat de France des Raids" plus connu sous le nom du "Raid des Dentelles" organisé par nos copains des 400 team. On enchaîne boulettes sur boulettes par manque de mental et de physique mais on était contents de retrouver les copains de raid ! Sinon, rien d'autre ; la saison commence et ne sera pas trop chargée car l'objectif principal est le RIF !

**EM :** Combien de fois avez-vous participé au Raid Nature du Pont d'Arc ? Et sur quels parcours ?

**DM :** 5 raids Aventure pour Sandrine, 12 pour moi : 11 parcours Aventure et 1 parcours Découverte... 3 Kids Raid avec mes neveux et nièces et... toutes les éditions de la CO du lundi !

**EM :** 12, bientôt 13 éditions à ton actif ... Pour le 10ème anniversaire, l'organisation avait comptabilisé quelques assidus, mais tu restes dans les vrais fidèles ! Un véritable challenge ?

**DM :** On m'appelle Mr Vallon !!! (rires) Bon ! certains me charrient car considèrent ce raid comme un "sous raid" vu qu'il n'y a pas une once d'orientation (sic...)

**EM :** Qu'est-ce que tu apprécies sur cette course qui fait que tu reviennes chaque année ?

**DM :** C'est le raid qui m'a fait découvrir le raid ; je le trouve excellent pour une première participation. Les parcours sont somptueux et ils changent chaque année (bien que certaines portions reviennent souvent). J'aime l'Ardèche et je reviens... pour les marmites !!! J'adore l'ambiance, les retrouvailles avec les potes et les Raidlinks'07, la plus belle association de raids en France !

**EM :** Quel est votre palmarès sur les différentes éditions ? quel est l'objectif sur cette 13ème ?

**DM :** On fait notre meilleure place l'année dernière : 29ème au classement général et 3ème mixte.

Quelques autres podiums en mixte, mais c'est dur de faire des podiums sur cette course, généralement le niveau est élevé et ce n'est pas notre exercice préféré : trop rapide, pas trop de dénivelé...

Cette année, Sandrine déclare forfait, trop bourrin pour elle ... aussi, je ferai équipe avec Thomas Gaudion.

Nous visons le "Top Ten"... mais ça va être dur de le suivre, c'est une référence en trail cette saison (2 victoires et 15ème sur le Ventoux).

**EM :** Merci à vous 2 ! Denis, bonne course ... Sandrine, on compte sur tes encouragements ... et rendez-vous sur la ligne d'arrivée !

## INTERVIEW

**Week-end de Pâques Sportif**  
 organisé par l'Office de Tourisme et l'Association des Sports et Pêcheurs de Vallon Pont d'Arc  
**RAID NATURE DU PONT D'ARC**  
 23 & 24 avril 2011  
 samedi 23 : 6<sup>e</sup> Kid Raid 07  
 & dimanche 24 : 13<sup>e</sup> Raid Multisports de pleine Nature  
 Informations & Réservations : 04 75 88 04 01 - www.raid-nature-vallon.com

## Une revanche à prendre ...

Pour ma part, c'est une 4ème édition, sur le circuit découverte ; la seconde année où je prends vraiment plaisir sur le parcours vtt, notamment. Contrairement à Denis, je ne pense pas que ce soit la course idéale pour un premier raid. Ce fut d'ailleurs notre sujet de discussion à l'arrivée avec Benoit Petit, responsable communication de l'événement. Pour moi, l'appellation découverte signifie que la course est ouverte à tous et tout particulièrement aux nouveaux arrivants dans le monde du raid... et les terrains ardéchois ne me paraissent pas réellement propices à une initiation vtt !!!

Le Raid Nature du Pont d'Arc est véritablement une très belle course, courtisée certainement aussi du fait que ce soit un rare raid en France à ne pas avoir de CO.

L'organisation est parfaite, en même temps, 13 éditions, ça ne trompe pas son monde ! Mais, je ne la classerais pas dans les courses faciles, loin de là. Ça n'empêche pas que l'on reviendra l'année prochaine, car Carole et moi avons une revanche à prendre !!!

“

Je ne la classerais pas dans les courses faciles

”

## Ça va faire mal ...

Depuis la Transmarocaine, j'ai choisi de faire des raids avec des nanas conciliantes au niveau sportif supérieur (2011, année de dépassement de soi !!). Carole vaut 38mn sur 10000. Avec mes 44mn19s, il y a 20 ans environ... on est loin du compte ! En vtt, j'ai plus de kilomètres mais on a sensiblement le même niveau.

Carole choisit carrément de se positionner à 2m derrière la ligne de départ... tout pour me mettre en confiance, la tension monte, va falloir envoyer du bois dès les premiers mètres, ça va faire mal.

Je m'accroche très rapidement (longe) et la première petite grimpe dans les cailloux est fatale, j'ai les cuisses gorgées d'acide lactique ! La journée va être longue.

Je prends un très gros coup de mou sur la fin du prologue mais je sers les dents. Carole a du sentir, elle m'ordonne de souffler et de prendre mon temps pour récupérer dès que je suis installée dans le canoë.

J'en prendrais bien volontiers 5, mais je sens qu'elle en ch.. comme un russe alors je reprends rapidement les pagaies. Elles sont bizarrement incurvées d'ailleurs ??

Bon, notre trajectoire n'est pas parfaite mais on s'en sort plutôt bien ; on s'octroie même un passage plus rapide en marche arrière... passé le coup de chaud, cela nous fait bien rigoler !

La sortie de l'eau du canoë restera un grand moment... heureusement qu'une âme charitable est venue nous donner un coup de main, sinon on serait encore sur le bord de l'Ardèche à tenter de faire grimper cet engin de malheur.





## 1ères au parc à vélo ...

La 2ème section course à pied se passe assez bien. Carole me tracte et l'on passe, à un petit rythme, pas mal d'équipes. On double même une équipe de filles... au profil de cyclistes, faut prendre de l'avance ! On arrive premières au parc à vélo plutôt surprises de cette place. Après une rapide transition, on enfourche nos engins et constatons avec étonnement que ça fait du bien (pourtant nous ne sommes pas spécialement fan de vtt ni l'une ni l'autre... enfin surtout de nos vtt !).

## Perte de... temps !

On passe les 10 premiers km tranquille et là... gamelle ! Je me retourne pour voir si Carole est bien derrière et ma roue en profite pour se glisser entre 2 grosses pierres et vlan la perte de contrôle ! Je me relève vite car je suis un peu couchée au milieu du chemin et les équipes arrivent.

On se fait d'ailleurs doubler par une équipe de filles. Une équipe de garçons s'est arrêtée pour ramasser mon vtt. Quand il me tend le vélo, le guidon est normal mais la roue est à l'équerre. Je regarde Carole et ne peut empêcher un : « là c'est mort ! ». « Mais non », répond gentiment le gars, tout en forçant comme un fou sur ma direction !

Bon, le vélo semble en état de marche, c'est reparti ! C'est bizarre je touche la roue avant avec mes baskets dès que ça tourne un peu ??

On fait quelques kilomètres comme cela puis j'interpelle un concurrent et lui demande s'il s'y connaît en mécanique et s'il a 2mn à perdre ... et s'est reparti pour un autre tour pour ma direction !

Ah là, c'est quand même nettement mieux ! On avance, on avance, je suis de moins en moins fraîche et les kilomètres ardéchois commencent à me peser !

## Les kilomètres ardéchois ...

« Il ne reste plus que 8 km ! » nous crie un spectateur... 200m plus loin : « Allez, plus que 12 ! » nous dit un autre. J'adore !!!

Grosse dernière grimpe ; on pousse le vélo, Carole est un peu devant, moi je papote avec 2 messieurs.

Au sommet, elle m'attend : elle a crevé. « Je ne répare pas, il reste 2.5km » dit-elle en se mettant à courir à côté du vélo. Je ne suis plus trop lucide et tente de la suivre sur mon vélo mais le chemin est super étroit et jalonné de grosses caillasses. Souvenirs de la gamelle aidant, je ne suis plus trop rassurée et me mets aussi à courir à côté du vélo. Pour couronner le tout, on se fait doubler par des équipes du parcours Aventure qui descendent à fond ; parfois le passage à 2 de front est un peu limite.

Le sentier devient enfin plus large, Carole est à bloc, j'ai quasi du mal à la suivre alors que je suis sur mon vélo ! On se fait doubler par une équipe filles... le podium vient de s'envoler !

A la jonction avec la route, il reste 1.5 km, nous annonce le signaleur. Carole prend un petit coup au moral, elle ne pensait pas que ce serait si long.

## Du courage ...

En fait, elle a couru plus de 5km à côté de son vtt, en ramassant des coups de pédales dans les mollets. Mais, elle ne lâche rien et tape même un sprint sur la ligne droite d'arrivée !

6h07mn54s... 6h02mn02s pour la 3ème équipe filles C'est un peu rageant ; est-ce qu'on aurait pu garder le podium si on avait réparé ? Pas gagné !

Enfin... voilà une belle course bouclée. Elle est toujours aussi dure mais cette année, nous pouvions nous estimer chanceux, il n'y avait pas de boue !! Ah oui..., parce que Vallon, en plus d'être une course (vtt) dure a aussi le privilège de se passer par temps humide voire carrément mouillé (l'année dernière la section canoë a été annulée car l'Ardèche était en crue !!). Il faut avouer que par temps sec, c'est nettement plus agréable malgré tous les bienfaits que l'on veuille bien accorder à la boue sur le corps !! **ENDORPHIN**

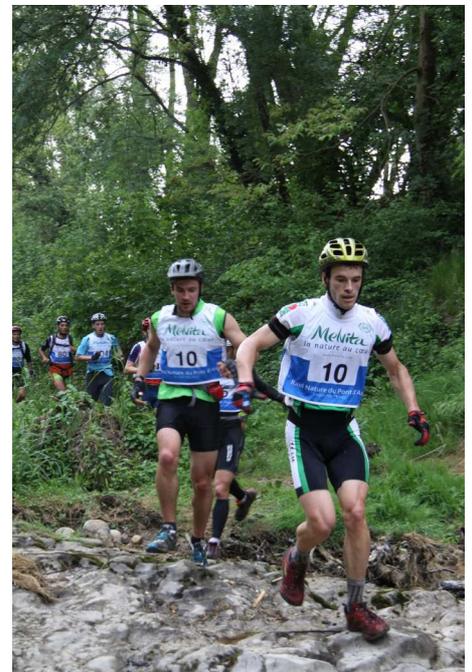
Quoi qu'on en dise,  
rendez-vous le 8 avril 2012.

### Résultats :

- Du parcours Découverte :  
[http://www.raid-nature-vallon.com/SVG/Svg2011/resultat\\_decouverte\\_2011.pdf](http://www.raid-nature-vallon.com/SVG/Svg2011/resultat_decouverte_2011.pdf)
- Du parcours Aventure :  
[http://www.raid-nature-vallon.com/SVG/Svg2011/resultat\\_aventure\\_2011.pdf](http://www.raid-nature-vallon.com/SVG/Svg2011/resultat_aventure_2011.pdf)

### J'allais oublier...

A la 10ème place du classement général du parcours Aventure, en 6h10mn16s : Denis Merlin et Thomas Gaudion ! Bravo, messieurs !!



## Résumé d'Emmanuel Lang, vainqueur en duo de la Transmarocaine 2011, avec Stéphane Agnoli.

### Un petit week-end en Ardèche...

Le principe consiste à trouver un copain ou une copine, coéquipier sportif et aimant se balader en pleine nature. Raphael Druais enfle ce costume à merveille. De plus, le bougre est excellent vététiste et cela ne s'annonce pas de tout repos. On part le samedi avec un tout petit peu de marge d'Anecy sous un ciel mitigé et on arrive à l'arrache sous la pluie à Vallon Pont d'Arc : la faute à la saturation de l'A7 à Valence, nous avons donc fait un peu de CO entre Valence et Montélimar !!!

L'arrivée au gîte se passe bien, on y retrouve les amis de Garmin Scientec. Et dès le soir, c'est parti pour une pizza délicieuse chez Pronto Pizza et une glace artisanale généreuse, juste un peu plus haut dans la rue piétonne. Le lendemain levé 6h, dépose des vélos puis retour à Vallon pour le départ à pied.

Feu, les fauves sont lâchés. Pour nous cela va pas si mal, Raph reste prudent en descente et on arrive au canoë.

Le passage sous le Pont d'Arc est grandiose et c'est les jambes engourdis que nous reprenons la course à pied en direction d'un petit canyon. On est 3<sup>ème</sup> ou 4<sup>ème</sup> et ce passage ne nous est pas favorable. On continue pour rejoindre les vélos, les crampes arrivent pour Raph. Sur le vélo, on rattrape vite 4 ou 5 équipes puis c'est moi qui voit le fond du réservoir et en plus, je me retrouve chahuter dans tous les sens, gonflé à 3 bars, le crétin que je suis. Eh oui... ce n'était pas roulant !!! Je finis mieux le vtt mais trop tard pour espérer revenir sur le podium (bravo aux équipes de Nico et Adrien), on sera donc 5<sup>ème</sup>. On est bien contents, mais on voit qu'il faut travailler l'homogénéité, rester intelligent et préparer son matos... Bref un bon petit week-end, avec forcément un 2<sup>ème</sup> passage chez Pronto (panini ce coup-ci) et le glacier. Merci aux organisateurs et félicitations à tous les participants, du dernier au premier (des avions, chapeau !!!).



# XPD TASMANIE LA FINALE ARWC !

EndorphinMag a interviewé Craig Bycroft, organisateur de la finale inédite des raids multisports en Tasmanie.





**Endorphin'Mag (EM) :** Could you introduce yourself in a few words, how do you split the work within your team?

**Craig Bycroft (CB) :** Louise and I have been organising adventure races for over 10 years now. We divide up the tasks and each of us completes them. Sometimes we swap the tasks year to year to keep fresh.

**(EM) :** Could you present your company Geocentric Outdoors

**(CB) :** We created Geocentric Outdoors initially to put on adventure races. It has expanded into other multisport and cycling events. Now it has expanded to be the management of the AR World Series.

**(EM) :** What elements were decisive in your desire to take over the organization of these races?

**(CB) :** We were very keen to see the sport of adventure racing take a more prominent position on the world stage. The sport has huge interest and potential and we would like to see this realised. We are very excited and energetic with our new roles.

**(EM) :** For 2011, what goals have you set ?

**(CB) :** We need to continue to build and develop the AR World Series brand, incorporate quality races and increase the media exposure and sponsorship potential.

**(EM) :** In the longer term, will you develop these races differently ? You organize the championship final of raids Multisport (ARWC) from October 31st to November 13th, 2011 (6th edition of XPD). Could you give us an update on registrations and the race ?

**(CB) :** 90 teams of four from around the globe will race in Tasmania making it the largest Adventure Racing World Championships ever held.

The ARWC is scheduled from 31 October to 11th November 2011 in Tasmania, Australia. Teams will race day and night over a 700km course in the disciplines of trekking, kayaking, mountain biking and roping, competing for a share of \$75,000 in prize money.

**(EM) :** Few french teams have registered so far, what message would you send them ?

**(CB) :** French teams are always strong and have a sense of real adventure, after all it was the french who created the sport ! The AR World Championships in Tasmania will be about a real expedition race and this will suit french teams. Each previous XPD race has included a french team and we must keep the tradition !

ENDORPHIN

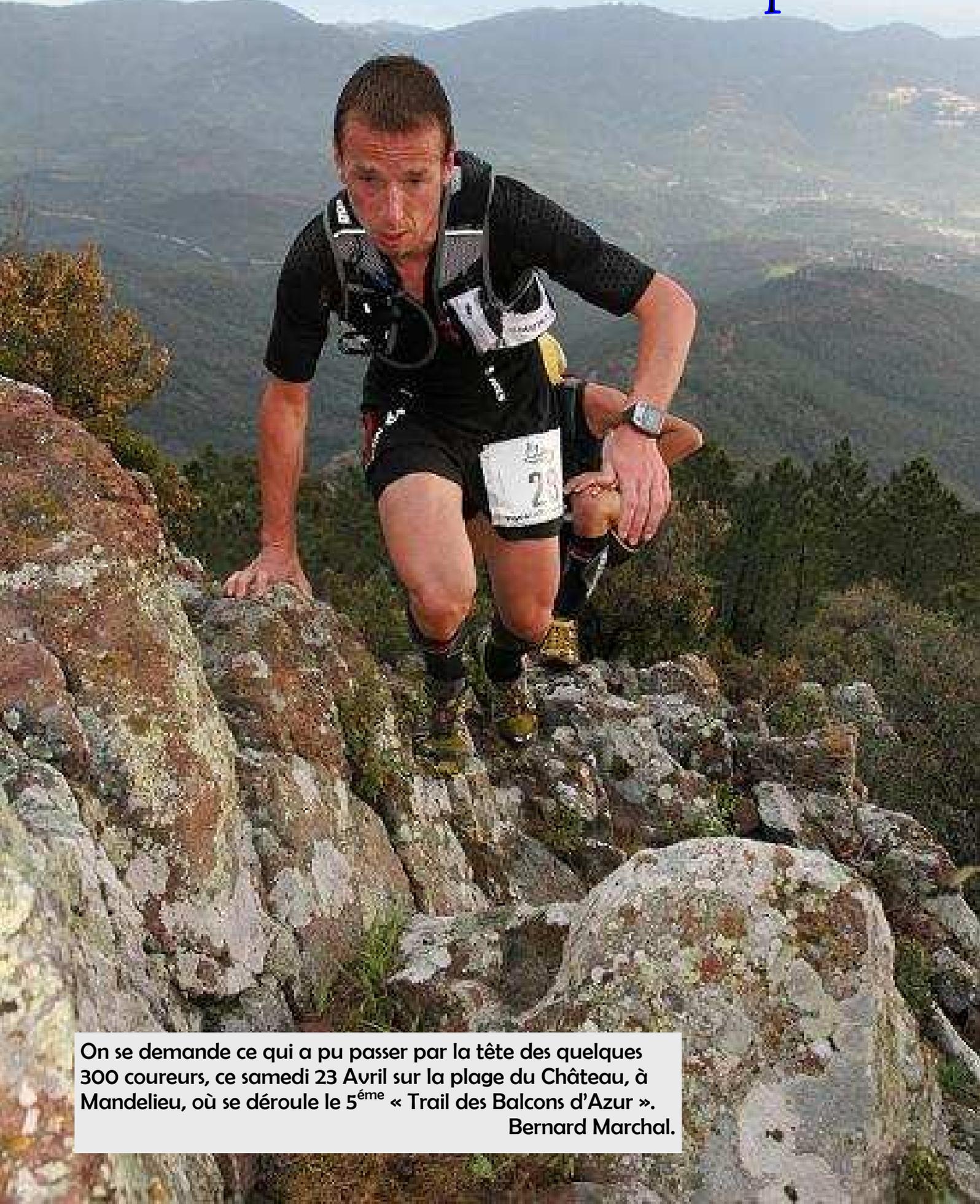
**Craig Bycroft**

Event Organiser/ Director  
Geocentric Outdoors

[www.geocentricoutdoors.com.au](http://www.geocentricoutdoors.com.au)



# Le Trail des Balcons d'azur résiste au froid et à la tempête



On se demande ce qui a pu passer par la tête des quelques 300 coureurs, ce samedi 23 Avril sur la plage du Château, à Mandelieu, où se déroule le 5<sup>ème</sup> « Trail des Balcons d'Azur ».

Bernard Marchal.



## VENT GLACIAL, MERCURE À 12° ET PLUIE DILUVIENNE...

**V**ent glacial, mercure à 12° et pluie diluvienne, mais il en faut beaucoup plus pour décourager ces sportifs ou plutôt ces « fada » amoureux de la nature, quand bien même les organisateurs ont été obligés de modifier le parcours et de supprimer un col rendu extrêmement glissant.

Maintenant qu'on est là, on y va ! C'est un peu ce que l'on entendait dans toutes les bouches...

Certains concurrents du nord en venaient presque à jalouser les 27° près de Valenciennes ! Parce qu'on est venu de toute la France pour cette course, organisée par CG Sport Event, Solidarité France Afrique et El Niño.

Après la rando et la marche nordique (9km), l'Azuréenne (9km) réservée aux féminines et aux cadets, les choses sérieuses ont commencé vers 15h30 pour les 235 concurrents du P'tit TBA (18km).

L'Azuréenne était gagnée par **Patricia Plazy** en 54'38 devant **Caroline Fleury** en 58'48 et **Fabienne Kah** en 59'53 alors que Yohan Cresson emportait la course cadet en 54'28. **Benjamin Petijeau** gagnait le P'tit TBA en 1h17 à près de 14 km/h de moyenne devant **Olivier Pichard**, en 1h21. On aura, au passage, reconnu le champion du monde de triathlon 2000, **Olivier Marceau**, Team Ekoi, qui finit 3<sup>ème</sup> en 1h22. **Chantal Baillon**, Team AltecSPORT, terminait 1<sup>ère</sup> féminine du P'tit TBA en 1h37 devant **Amandine Guerdoux**, ASPTT Nice, en 1h39 et **Catherine Postic**, EPF Fayence, en 1h46.

Le dimanche plus de 600 concurrents sont engagés sur les deux épreuves ultimes, le 55 km et le 33 km. La météo était plus clémente, mais le parcours restait glissant en raison des pluies diluviennes de la veille.

7h00 les 224 concurrents de l'UTBA s'élançaient pour **55 km et 2450m** de dénivelé positif. 5h01mn50s plus tard, à une moyenne de 10,34 km et après avoir lâché tout ses compagnons, **Michel Verhaege**, AC Wambrechies,

franchissait la ligne d'arrivée avec dix minutes d'avance sur son dauphin et régional de l'étape, le cannois **Jean Marc Zaugg**, Thales Space Runners, en 5h10 et **Jori Milleret** en 5h11.

Arrivée en treizième position, **Irina Malejonok**, **ASVA**, était la première féminine en 5h40 devant **Sandra Martin**, Team AltecSPORT en 6h01 et **Cinzia Bertaza** en 6h16.

A 8h00, 403 concurrents s'élançaient pour **33 km et 1850 mètres** de dénivelé positif.

La lutte pour la première place était plus serrée, **Aurélien Brun**, Team Tecnica l'emportant en 2h54mn48s, à une moyenne de 11,33 km et devançant **Jean Paul Battesti**, Team AltecSPORT d'une minute et douze secondes, qui malgré une petite erreur de parcours reconnaissait la suprématie d'Aurélien et **Stéphane Giordanengo**, Courir à Peillon en 2h59.

par Bernard Marchal

Avril 2011



En finissant vingt et unième, **Sandrine Motto Ross**, Team Tecnica, s'imposait comme la meilleure féminine en 3h34, devant **Céline Bouzres** en 3h42 et **Giovanna Malan**, GSAM Torre Pellice en 4h01.

Le classement par équipe étant remporté par le **Team Annecime.org**, alors que sur les 50 Italiens présents, **Daide Agli**, finissait 18<sup>ème</sup> du 33 km en 3h31 et **Matteo Repetto** 17<sup>ème</sup> du 55 km en 5h51.

Avec près de 900 participants au total cette 5<sup>ème</sup> édition aura connu un franc succès. La limite des 400 inscrits a été dépassée sur le TBA ainsi que la limite des 200 sur le P'tit TBA.

Pour l'édition 2012 les inscriptions seront clôturées dès l'atteinte de ces limites.

A la remise des récompenses, Philippe Cordero, l'organisateur de cette épreuve, tenait à remercier chaleureusement la centaine de bénévoles qui ont contribué au succès de cette édition ainsi que ses nombreux partenaires dont Altecsport, Eafit et Tecnica, Incomm et 6ème Sens. Sans oublier bien sur le soutien de l'Office National des Forêts, du Conseil Général et de la mairie de Mandelieu.

**ENDORPHIN**



**TRAIL DES BALCONS D'AZUR**

# LE TEAM QUECHUA EN ROUTE POUR L'APEX RACE

**Spécial**







Fabio Chavarría © 2010

# LA HAUTE PERFORMANCE COMBINÉE AU PLAISIR.

*Actuellement en préparation pour l'Apex, Thomas Monier, manager du team Quechua, a répondu aux questions d'EndorphinMag.*

**Endorphinmag (EM) :** Présentez-nous votre équipe : portraits individuels avec les atouts de chacun, la force de l'équipe...

**Thomas Monier - Manager du Team Quechua**

**(TM) :** L'équipe présente sur l'APEX sera composée d'une partie du team à savoir Sandrine MONIER, Rudy GOUV, Laurent FABRE et Yves BILODEAU. Cette composition est celle qui a parcouru les grands événements internationaux les années précédentes (5ème place aux mondiaux - Brésil 2008, 6ème aux mondiaux - Portugal 2009, 1<sup>er</sup> du Raid in France 2009) et sera sans doute, sauf blessures, celle qui ira aux mondiaux 2011. La force de cette composition mais plus généralement de notre équipe est sans aucun doute sa solidarité et la force des liens tissés entre nous. Chacun est là pour vivre une expérience unique avec ses potes et donne tout pour aller dans le même sens, celui de la haute performance combinée avec celui du plaisir. Pour arriver à cela chacun doit avant tout savoir exploiter son propre potentiel qu'il devra mettre au service du collectif.

**Sandrine**, hyper polyvalente capable de rouler, courir et pagayer comme les garçons tient le rôle de coordinatrice avec le road book et fait le lien entre toutes les contraintes d'avancement, de vitesse, de repos, d'alimentation et de timing sur les transitions.

**Rudy**, le capt'ain orienteur est un véritable phénomène de la carte et de la boussole capable de prendre des risques gagnants quand il est en confiance. Hyper polyvalent, c'est une bête physiquement, excellent dans toutes les activités de raid, qui dicte son rythme à l'équipe afin de rester concentré. Il est le plus expérimenté du groupe et déjà champion du monde en 2005.

**Bill**, le moteur infatigable du team, spécialiste du VTT, du roller et des activités nautiques. C'est le tracteur de Sandrine à VTT si nécessaire et en kayak. De plus, il possède une expérience énorme en raid (champion du monde en 2005) et hallucinante sur les compétitions de haut niveau (2 J.O en ski de fond, 2 championnats du monde de VTT...). Capable de véritables exploits physiques, il est malgré tout un vrai clown québécois indispensable dans les moments de tension.

**Laurent**, c'est le spécialiste des cordes, de la haute montagne (il est guide de haute montagne) et de l'ambiance. Il sera, à partir de cette saison, le soutien de Rudy sur l'orientation. Toujours souriant et prêt à décrocher, Lolo amène de la bonne humeur et de la détente sans pour autant perdre les objectifs de performance. C'est le tracteur de Sandrine à pied et quand ça grimpe.

**(EM) :** Quels entraînements avez-vous fait en groupe ?

**(TM) :** Durant l'hiver certains se sont retrouvés de façon ponctuelle l'espace d'un W-E pour des activités autres (ski de rando, ski de fond...) mais Bill, en tant que technicien de l'équipe canadienne de ski de fond, était absent jusqu'à la mi-mars. Nous allons donc nous organiser un petit regroupement durant un W-E pour valider certaines nouvelles options et travailler sur la logistique mais rien de très formel !

“

**Mettre au service du collectif**

De plus, nous allons nous retrouver sur le raid des Dentelles de Montmirail pour courir ensemble et faire quelques réglages en course mais chacun se connaît parfaitement et se fait confiance pour sa préparation.

”

**(EM) :** En France, quels terrains de jeu permettent une préparation idéale pour le Raid Apex ?

**(TM) :** Chez nous ! Rudy et Lolo habitent et travaillent à Chamonix ! Bill habite à Aix les Bains et Sandrine dans le Bugey (Ain). Nous sommes tous en plein cœur ou à proximité de la haute montagne. A noter aussi que Laurent qui fait du ski alpin de haut niveau et de l'alpinisme pour le boulot a déjà beaucoup de dénivelé dans le cornet ...



page Quechua (Entreprise)

**(EM) : Dans 15 jours, vous serez au départ de l'Apex Race en Suisse, avez-vous testé du nouveau matériel qui sera utilisé par l'équipe ? (sans vouloir dévoiler de secrets ...)**

**(TM) :** Oui ! Nous avons travaillé avec certains de nos partenaires pour développer et améliorer certains produits dans l'optique de tester et valider tout notre matériel pour la saison 2012. 2011 sera donc une année importante de test dans cet objectif là. Avec Quechua, nous avons bossé sur des nouvelles chaussures, des nouveaux sacs, des nouveaux textiles, des bâtons, etc ... C'est aussi avec notre partenaire cycles, Vilvy Cycles, que nous allons essayer d'optimiser une machine de guerre pour alléger nos VTT sans compromettre la fiabilité.

**(EM) : Depuis votre dernier raid (Bimbache ?), côté alimentation et hydratation, vous emportez de nouveaux produits ?**

**(TM) :** Oui car nous avons signé un nouveau partenariat avec GO2 qui nous fournit des produits d'alimentation et d'hydratation correspondant à nos contraintes de raid. Malgré cela, nous avons aussi opté pour un nouveau système d'organisation de notre alimentation en course sur les raids longs mais cela fait partie de nos évolutions et je ne veux pas trop en parler !

**(EM) : Il reste 2 semaines de prépa, que faites-vous, côté sommeil par exemple pour vous préparer à peu dormir pendant environ 5 jours ?**

**(TM) :** Surtout beaucoup dormir, bien manger et bien boire, travailler sur la prophylaxie (massage avec l'huile à l'arnica Weleda !) et se faire des belles sorties pas trop longues de moins en moins difficiles pour travailler sur l'envie et ménager la motivation.

*Crédit photos Endorphinmag & Team Quechua*

**(EM) : Quels sont vos partenaires ? Ont-ils un rôle précis dans votre organisation ?**

**(TM) :** Sponsor : Quechua. Partenaires: Weleda, Vilvy Cycles, Cratoni, GO2, Kayak Online, Tribord. Quechua est notre sponsor principal depuis bientôt 10 ans. Il joue un rôle fondamental dans nos performances et notre organisation en nous offrant la possibilité de travailler sur des produits adaptés à nos contraintes de course. La relation que nous entretenons avec les responsables et les ingénieurs est excellente car ce sont tous des passionnés de sports de montagne qui vibrent à chaque fois que nous sommes en course. Nous sommes fiers de porter le fruit de notre collaboration. Pour autant, les boss nous font confiance dans la gestion de l'équipe et les choix sportifs que nous faisons.



## Travailler sur la prophylaxie



Tous les autres partenaires matériels, anciens ou nouveaux ont toujours joué un rôle dans notre fonctionnement, ne serait-ce qu'en nous apportant du matos performant et une confiance sans faille.

Maintenant avec EndorphinMag comme partenaire medias sur cette coupe du monde, nous allons pouvoir développer une vraie communication de proximité auprès de l'ensemble des partenaires, des supporters de l'équipe, des familles et des amis ...

**(EM) : Pouvez-vous lister votre équipement ?**

**(TM) :** Alors là c'est très ambitieux surtout pour un raid long en haute montagne avec comme partenaires des spécialistes de ce milieu. En gros, il ne nous manquera rien !

**(EM) : Avez-vous un commentaire à ajouter ?**

**(TM) :** Merci à EndorphinMag de partir dans cette démarche de partenariat medias car 2 d'entre nous, Emilie LECOMTE et Franck GORRY, resteront à la maison et seront bien contents d'avoir des news régulières de l'équipe !

**ENDORPHIN**

<http://www.teamraidquechua.com/>

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



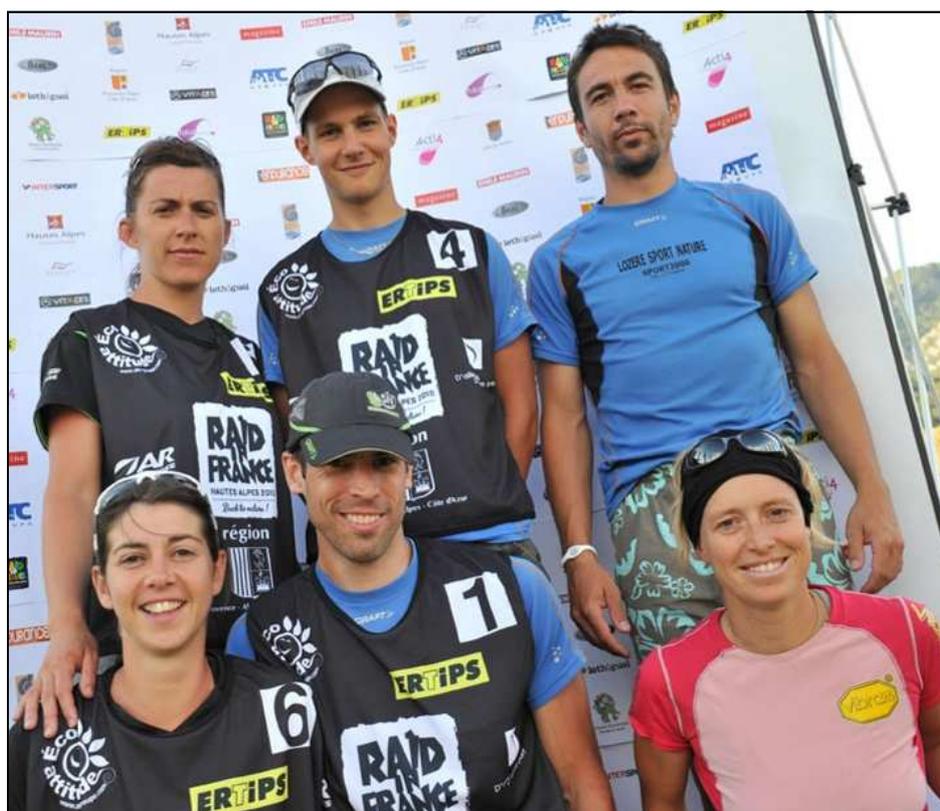
**INTERVIEW TEAM QUECHUA**

# LE TEAM POWER BAR LOZERE SPORT NATURE EN ROUTE POUR L'APEX RACE

Le terrain idéal pour préparer le Raid Apex est bien entendu le massif Alpin, mais le manteau neigeux encore important au printemps ne permet pas une pratique en altitude notamment pour le VTT... Nous avons donc opté pour des entraînements dans le Sud du Massif Central au cœur des Cévennes. Les sommets sont bien moins hauts, mais le massif escarpé permet de faire d'importants dénivelés.

*Benjamin Monier, capitaine*

Spécial







## En préparation pour l'Apex, Benjamin Monier, capitaine de l'équipe Power Bar Lozère Sport Nature a répondu aux questions d'EndorphinMag.

**EndorphinMag (EM) :** Présentez votre équipe, portrait individuels avec les atouts de chacun, la force de l'équipe...

**Power Bar Lozère Sport Nature (PBLSN) :** Nicolas Rambier, 24 ans, moniteur d'atelier en ESAT : c'est le plus jeune et le moins expérimenté de l'équipe. Il possède un important palmarès tant en vtt où il a côtoyé les meilleurs nationaux en espoir, qu'en trail plus récemment (4<sup>ème</sup> à la Verticausse 2011 derrière Breuil, Bringer et St Giron !). Son manque d'expérience est largement compensé par ses qualités physiques, sa volonté de progresser dans les disciplines qu'il maîtrise moins et son état d'esprit « Aventure ».

David Julien, 33 ans, entraîneur de l'équipe de France Handisport de ski nordique : un gros passé en haut niveau en ski de fond, il a participé 3 fois aux championnats du monde junior. Après quelques années en retrait, il s'est lancé dans le raid. Il a acquis au fil des ans de l'expérience dans cette discipline. Il sait comment préparer au mieux ce type d'épreuve et ne manque pas d'ambition. Il peut orienter également si besoin.

“  
faire le point  
sur la  
progression,  
la stratégie et  
l'orientation  
”

Benjamin Monier, 33 ans, informaticien : capitaine et orienteur de l'équipe, capable d'une grande polyvalence dans ce domaine. Lui aussi a connu le haut niveau en ski de fond. C'est le plus expérimenté sur ce type d'épreuve. Il mène les troupes sagement et attribue les rôles à chaque équipier

Sonia Furtado, 34 ans, infirmière anesthésiste : elle vient compléter l'équipe pour cette manche ARWS. Traileuse au palmarès impressionnant, elle possède également une grande expérience du raid avec notamment une participation à la finale ARWS 2010 en Espagne au sein de l'équipe Quechua.com. Elle a récemment intégré l'équipe 400 Team Raidlight.

**(EM) :** Quels entraînements avez-vous fait en groupe ?

**(PBLSN) :** Hormis Sonia, nous avons l'occasion, de part notre proximité géographique, de s'entraîner régulièrement ensemble en semaine comme le week-end. Plus spécifiquement 1 week-end en commun a été mis en place afin d'effectuer un entraînement long dans des conditions proches de la course, de parfaire les rôles de chacun et de se remémorer les erreurs que l'on a pu commettre sur des épreuves similaires. Plus que la préparation physique, ces entraînements, nous permettent de faire le point sur les bons réflexes, la stratégie...

La notre est simple : optimiser les temps de non progression (repos, ravitaillements, transition...). Pour cela, on tâche d'anticiper au mieux ces arrêts.

Trois éléments doivent rester en mémoire :

1. Penser à la communication au sein de l'équipe, toujours se dire les choses, ne pas attendre.
2. Ensuite, on se concerte pour prendre une décision cohérente.
3. Enfin, on optimise en anticipant les événements. Exemple : lorsqu'un équipier souhaite enfiler un vêtement, il le signale aux autres qui réfléchissent à leur tour à la façon d'optimiser l'arrêt : s'habiller également, se ravitailler, déplier la carte... ceux sont ce type de réflexes qui, s'ils ne permettent pas de gagner du temps, évitent au moins de trop en perdre. Par ailleurs, sur le plan de la préparation physique nous faisons surtout des sorties longues à la journée ou des courses de préparation type trails, CO, raids courts etc...

**(EM) :** En France, quels terrains de jeu permettent une préparation idéale pour le Raid Apex ?

**(PBLJN) :** Le terrain idéal pour préparer le Raid Apex est bien entendu le massif Alpin, mais le manteau neigeux encore important au printemps ne permet pas une pratique en altitude notamment pour le vtt. De plus, notre éloignement géographique nous empêche de nous y déplacer fréquemment. Nous avons donc opté pour des entraînements dans le Sud du Massif Central au cœur des Cévennes. Les sommets sont bien moins hauts, mais le massif escarpé permet de faire d'importants dénivelés. En plus c'est tout près de chez nous et le climat y est fort agréable à cette période.

**(EM) :** Dans 15 jours, vous serez au départ de l'Apex race en Suisse, avez-vous testé du nouveau matériel... qui sera utilisé par l'équipe ?

**(PBLJN) :** Coté matériel, rien de bien nouveau ou innovant. Nous utiliserons sensiblement les mêmes produits que lors de Raid In France, ça reste encore la meilleure façon de ne pas avoir de mauvaises surprises. On a tout de même quelques interrogations quant aux vêtements et chaussures adaptés à la progression en montagne à cette date là. Nous avons pu tester les produits de notre nouveau partenaire nutrition : PowerBar. Et sur ce point là, tout le monde est unanime : leurs produits sont excellents !!!

**(EM) :** Depuis votre dernier raid (Raid In France), côté alimentation et hydratation, vous emportez de nouveaux produits ?

**(PBLJN) :** Nous avons décidé de simplifier le côté alimentation cette saison. Sur Raid In France 2010, nous avions trop de choix. L'alimentation est différente des raids plus courts que nous avons l'habitude de pratiquer. Souvent sur les raids de 1 ou 2 jours on est vite écoeuré par certains produits c'est donc agréable de disposer de divers aliments. Lors de raids longs, c'est différents : on mange ce que l'on a !



**TEAM ELITE™**





Les partenariats obtenus avec les marques Katadyn et surtout PowerBar nous permettent d'avoir des produits spécifiques adaptés aux efforts longs. On a donc décidé de partir avec 3 types de produits :

- Des repas lyophilisés (3 par équipier et par 24h).
- Des barres et gels énergétiques PowerBar.
- Des « amuses gueules » (noix diverses, saucisse sèche, mini sandwichs...).

**(EM) :** Il reste 2 semaines de prépa, que faites-vous, côté sommeil par exemple pour vous préparer à peu dormir pendant environ 5 jours ?

**(PBLSN) :** La gestion de la fatigue reste la principale difficulté sur ce type d'épreuve car elle génère de nombreux facteurs parasites de la performance : capacité d'analyse diminuée, énervement... Il faut s'attendre à avoir des phases lors desquelles on doit lutter contre le sommeil. Celles-ci durent généralement de 30 à 60 minutes et peuvent se répéter de une à trois fois par 24h. Il faut se préparer mentalement à affronter ces moments difficiles. Paradoxalement, on ne fait pas de travail particulier pour améliorer la résistance à ce manque si ce n'est faire le plein de dodo dans les 15 jours qui précèdent le départ.

Durant la course, il est nécessaire de s'accorder des moments de repos. Cependant, l'optimisation de ces arrêts doit être réfléchi et se faire en accord avec l'équipe. Par expérience, les repos de 45min et de 1h30 sont les plus efficaces. Parfois il arrive qu'un équipier demande un repos de 15min. Nous ne sommes pas convaincus de l'efficacité de ces derniers, toutefois, bien optimisé, il peut permettre aux autres équipiers de se ravitailler ou de faire le point sur la progression, la stratégie et l'orientation.

**(EM) :** Quels sont vos partenaires ? Ont-ils un rôle précis dans votre organisation ?

**(PBLSN) :** Notre partenaire principal reste l'association Lozère Sport Nature dont on fait parti. C'est elle qui prend en charge une part des coûts financiers (inscription notamment) ainsi que la gestion de la communication de l'équipe et plus globalement le management du team sur la saison.

Par ailleurs, nous avons intégré en 2011 le Team Elite PowerBar qui nous apporte son soutien en nous fournissant les produits spécifiques de la marque. Nikwax nous a également fait confiance et nous a fourni des produits d'entretien et d'imperméabilisation des textiles notamment Gore-Tex.

Enfin, le magasin Planète 2 Roues à Mende, partenaire matériel depuis le premier jour, nous met à disposition un véhicule pour le transport ainsi que l'ensemble du matériel nécessaire pour l'entretien des vtt.

**ENDORPHIN**

#### Equipement du Team pour l'Apex

- Vtt tout suspendu Giant Anthem et Sunn Shamann avec éclairage AV Sigma et AR Knog Frog
- Casque Salewa Krypton (multi homologation)
- Frontale Black Diamond ICON, et Petzl Myo XP
- Sac à dos Camp S4
- Maillot manche courte PowerBar
- Cuissard PowerBar
- Collant long et sous vêtements manches longues
- Veste Gore-tex Packlite
- Sur-pantalon Gore-tex
- Tente mono-paroi 4 places 1,5kg
- Bâtons de marche Camp et Quechua
- Elastiques de traction
- Chaussures Asics Trabucco et Montrail Hardrock



page Lozère Sport  
Nature PowerBar

*Crédit photos Power Bar*

<http://lozere.sportnature.free.fr/>



# CHEVRO





# TEAM THULE ADVENTURE

## RETOUR SUR UNE VICTOIRE CAHOTIQUE



# LIGHT IS FAST AND STRONG IS SAFE !

*L'ARWS EQUATEUR,  
1ère étape de la saison de coupe  
du monde des raids multisports  
aura été le théâtre de multiples  
rebondissements !*



*Retour sur la  
victoire du  
team Thule  
Adventure,  
avec Myriam  
Guillot.*

**EndorphinMag (EM) :** Quel meilleur souvenir garderez-vous de ce raid ?

**Myriam Guillot (MG) :** Il y en a trop, c'est un pays magique. Tu peux évoluer sur des plateaux à 4000m d'altitude et te retrouver quelques heures plus tard dans la jungle amazonienne à 1000m. Mais en réfléchissant bien, je crois que l'on sera unanime pour dire que notre meilleur souvenir était quand des enfants sortis de nulle part de la jungle, pieds nus et tout nus, se sont amusés à s'accrocher à nos sacs à dos et couraient à nous faire perdre haleine.

**(EM) :** La course a été chaotique (sections annulées, parcours mal balisé voir dangereux)... quels ont été les moments les plus difficiles ?

**(MG) :** Effectivement, il y a eu des petits hics dans les parcours, une erreur de placement de balise nous a permis de tester notre persévérance, on est quand même restés 9h à chercher une balise dans un périmètre de 2km2 dans la jungle! Et nous sommes fiers de l'avoir trouvée même si cette section finalement a été annulée. Nous avons donc pris du retard par rapport aux autres équipes mais nous étions confiants car nous étions les seuls à l'avoir trouvée. Puis pas de chance, on repart sur l'autre section et rebelote, cafouillage. Une partie de la carte a été subitement interdite par un propriétaire et là, la galère, on s'engage sur un itinéraire inexistant sur le terrain, mais le seul possible, jusqu'à ce que l'organisation décide de venir nous chercher car trop dangereux.

**(EM) :** Quelle a été votre force ?

**(MG) :** D'être restés unis et calmes tout le temps sans se stresser. Nous avons tous le même but et nous savions tous ce que l'on devait faire pour l'atteindre.

**(EM) :** Que représente une telle victoire ?

**(MG) :** Un bon départ pour cette nouvelle composition d'équipe et un peu une revanche car en Espagne nous étions passés complètement à côté de ces Championnats du Monde. Trop de stress!!!

**(EM) :** Cette victoire vous assure l'inscription à la finale ARWC(1) en Tasmanie... être qualifiés dès le début de la saison modifie la stratégie des raids à venir ?

**(MG) :** Non, ça ne change pas trop nos plans, en fait avec Thule nous avons un contrat définissant pour les 2 années à venir les courses auxquelles nous devons participer. Et nous comptons vraiment sur cette manche pour notre qualification. Ouf, contrat rempli...vivement la Tasmanie pour la suite de ce contrat...

**(EM) :** Habiter dans les Pyrénées facilite la préparation des raids ?

**(MG) :** C'est le rêve d'habiter dans les Pyrénées, et surtout sur Font-Romeu ! Il y a tout, le soleil, les montagnes, les athlètes de tout univers, tous les terrains de jeu, du parcours VTT technique à celui qui cherche à se faire une petite récupération, des parcours de CO, des chemins de trail, la mer pas loin. Bref le rêve, on en est même devenu ambassadeurs sportifs avec Kilian Jornet, Martin Fourcade, Camille Lacourt et Thibault Razeyre par le team Font-Romeu Altitude.

“  
des petits  
hics dans les  
parcours  
”





**(EM) :** Votre équipe est composée de raideurs franco suédois et néozélandais, quels entraînements avez-vous fait en groupe ?

**(MG) :** On se voit régulièrement soit en Suède, soit en Espagne ou autre pour s'entraîner ensemble. Et avec les neo-zélandais, c'est pareil. En général avant ou après une course on reste ensemble, et à force nous sommes très amis. L'an dernier Marcel était resté 2 mois à la maison. Dès le mois de septembre, on part 6 mois en hémisphère sud chez eux pour préparer les championnats du monde et tout le reste. En fait, on vit tous "raid", et on essaie toujours de trouver des moments pour être ensemble.

**(EM) :** Parlez-nous de votre équipe, les atouts de chacun des raideurs.

**(MG) :** Notre équipe est je pense très atypique par le fait que nous sommes de nationalités différentes, mais c'est aussi une force car nous avons une approche complémentaire. On a tous un vécu différents dans plusieurs équipes mais le tout réuni donne un mélange intéressant car le meilleur atout c'est l'expérience. Après concernant les athlètes même, que ce soit Martin, Per, Marcel ou autres, nous sommes très polyvalents. Un grand point positif, Martin et Per sont très calmes, du coup c'est la zen attitude dans le groupe.

**(EM) :** Dans 15 jours, serez-vous au départ de l'Apex Race en Suisse ? si non, quel est votre prochain raid ?

**(MG) :** Non, l'Apex n'a pas été programmé cette année, on ne trouvait pas judicieux de participer à ce raid car vraiment trop éloigné à notre goût du format des Championnats du Monde.

Concernant notre prochain raid, on pense retourner sur le Grand raid dans le nord de la France, c'est pas une destination qui nous fait rêver mais si on a le même temps que l'année dernière ce sera parfait, en plus le format a un peu changé et il y aura une grande section de 20h, ce qui nous convient bien. On espère que l'organisation sera à la hauteur de tous leurs engagements car on apprécie aussi les raids dynamiques, c'est vraiment amusant de changer de discipline en permanence.



**(EM) :** Quels sont vos secrets, côté gestion du sommeil, côté alimentation et hydratation, vous emporterez de nouveaux produits pour votre prochain raid ?

**(MG) :** J'ai un chef cuisinier à la maison qui se régale à nous préparer des mets top que l'on emporte en course. Après, j'adore dormir mais en course on n'a pas le choix. Du coup, il faut le prendre sur soi et faire sans ses foutues heures de sommeil. Mais c'est vraiment différent selon les raids, des fois tu ne sais pas pourquoi, c'est intenable et là comme en Equateur, c'est passé comme une lettre à la Poste. Mais la règle n°1 dans notre équipe est de se surveiller mutuellement pour ne prendre aucun risque physique. Le vrai secret du sommeil c'est de dormir beaucoup avant la course, ce qui est souvent difficile à cause de la préparation du matos, briefing, carte ... mais faut composer avec.

Pour la boisson et la nourriture, nous sommes tous différents avec des envies différentes, du coup chacun prend ce qui lui plait. Et là c'est génial car en course tu découvres parfois des trucs grâce à tes coéquipiers quand ils veulent partager car c'est souvent la guerre pour les bonbons!!! Y en a jamais assez...

“  
c'est la zen  
attitude  
dans le  
groupe

”



**(EM) :** Présentez votre équipement...

**(MG) :** Notre équipement est quelque chose de très important et qui fait partie intégrale de notre préparation, c'est pour cette raison que l'on essaie tant que c'est possible de s'entourer des meilleurs produits sur un point qualité mais aussi légèreté.

Donc par où commencer, car c'est vrai qu'en raid on se retrouve souvent avec une caverne d'Ali Baba ! Notre ou nos vélos sont des Chiru Bikes, des vraies merveilles sur tous les points avec un point plus que positif, la marque reverse un pourcentage pour la sauvegarde des Chirus, animaux endémiques de l'Everest. Et ce qui est génial, c'est que le boss est un ami qui a le souhait de proposer un vélo adapté aux raiders, donc le rêve. Pour les shoes vtt ça sera des Northwave, modèle rebel, assez rigides mais quand même confortables pour marcher et pour être vraiment confort ce sera différent modèle de Xsocks. Pour le sac à dos généralement c'est Jacky qui prend 3 - 4 sacs à dos pour en faire un seul à ma taille avec sa super vieille machine à coudre (c'est sûr qu'on est un peu loin de l'image rustre du raideur quand il est devant sa petite table !!).



Le casque, c'est le Limar, le plus léger au monde et pour les activités montagne et autres c'est le Kong Scarab. Tout ce qui est matériel de montagne (baudrier, longes...) on aime vraiment la marque Camp qui se focalise vraiment sur des produits light. En lampe, on utilise des Hope, soit la 2 Leds pour le trek ou la 4 leds qui est très puissante pour avoir une bonne vision la nuit, c'est vraiment une sécurité. Niveau cosmétique on est assez pointilleux, on utilise de la crème Nok pour les irritations diverses, de la crème Daylong pour le soleil (ça fait rigoler mais un bon coup de soleil dans le coup peu vraiment te gêner une course) et on se fait faire une crème pour les plaies infectées. Un truc super important pour le matos est vraiment de le tester avant la course, par exemple on voit souvent sur la course d'Abu Dhabi (qui n'aura plus lieu malheureusement) des équipes qui découvrent leur GPS, nous, on utilise les Garmin, vraiment intuitif et léger.

Enfin le plus important et le plus compliqué c'est l'alimentation... on est encadrés par Anthony Berthous de chez Effinov pour tout ce qui est énergétique... et pour les bons petits plats déshydratés, on utilise du Voyager et là, c'est vraiment la classe quand tu peux manger des pâtes bolognaises ou du sauté de lapin au fond de la jungle, ça te remonte le moral (sauf si tes coéquipiers veulent goûter le plat que tu t'es gardé sous la main pour le coup dur !!). En résumé je dirais que pour notre équipement le mot d'ordre est : Light is fast and Strong is safe ! Il faut juste trouver le juste milieu.



**(EM) :** Quels sont vos partenaires ? ont-ils un rôle précis dans votre organisation ?

**(MG) :** Depuis notre départ du Team Lafuma, nous avons de gros problème de sponsor (on n'en avait pas) donc on se finançait tout, ce qui nous a vraiment coûté cher, jusqu'à faire la quête pour aller aux Championnats du Monde en Espagne et payer les billets d'avion de nos coéquipiers NéoZed pour qu'ils participent avec nous.

Depuis 2011 on est entrés dans le Team "Thule Adventure team" et là on a retrouvé un partenaire qui nous soutient financièrement, qui nous pousse à être au top et qui nous félicite pour nos performances. Donc maintenant on vit Thule, on va faire des séminaires, des photos, des vidéos pour la société et c'est très agréable !!! **ENDORPHIN**

“  
le plus important  
le plus compliqué  
c'est l'alimentation  
”

<http://web.me.com/myriametjacky/>



ant et  
qué,  
ation



vous propose

spécial  
organisateur

le foulard multi-usages à vos couleurs,  
le lot idéal pour vos coureurs :  
mono-taille, pratique,  
utile, multi-sports...



### Ils nous ont fait confiance :

trail du Ventoux, Nouste Trail,  
les Drailles du Clos de Gaillard,  
trail MSM, les Terrasses du Lodévois,  
trail des Gorges du Tarn, trail des côtes de Cournon,  
Beaujolais VillageTrail...

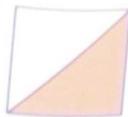
Pourquoi pas vous ?

demande de devis : [contact@toutrail.com](mailto:contact@toutrail.com)

CONFÉRENCE DE PRESSE



Bouquet de raids !



Raid

O'Bivwak 2011

# 30 ARBRES POUR LE 30ÈME ANNIVERSAIRE...



**M**ercredi 30 mars avait lieu la conférence de presse du raid O'Bivwak à la maison de tourisme du Pilat à Pélussin (42).

Les festivités ont attaqué à 16h, au Collet de Doizieux avec les jeunes de quelques écoles de CO de Rhône Alpes qui ont été invités à planter 30 arbres à l'occasion du trentième anniversaire de l'événement.

Comme le soulignait Michel Devrieux, co-fondateur et directeur de course du Raid O'Bivwak « la forêt est notre terrain de jeu, nous devons la préserver... »

Aussi, en partenariat avec l'ONF (Office National des Forêts) qui a mis à disposition des organisateurs un terrain, il a été décidé de reboiser une petite partie du Parc Naturel Régional du Pilat afin de symboliser le lien fort qui unit l'orienteur à la nature et le respect qu'il en a.

Un moment fort et très convivial où jeunes et moins jeunes ont pu partager leur passion pour la nature et la course d'orientation.

Chaque arbre était accompagné d'un petit écriteau rappelant le lieu et l'année de chacune des éditions du raid O'Bivwak. Pour pimenter le tout, Camille Gintzburger, l'un des fondateurs du projet, ne manquait pas d'anecdotes sur chacune des multiples organisations.

Les jeunes ont été remerciés par un pot offert par la ligue de Course d'Orientation quant aux « moins jeunes », ils reprenaient la direction de la Maison du Tourisme où chaque protagoniste de l'événement venait exprimer sa joie et son engouement d'être associé à ce raid : Comité du Parc du Pilat, Maison du Tourisme, Communauté de Communes du Pilat Rhodanien, ONF, Comité Olympique, Collège de Pélussin, Conseil Général de la Loire et Régional, etc...

Enfin le verre de jus de pomme de Pélussin fut l'occasion finale de converser sur le sujet de façon plus informelle.

Le rendez-vous est donc donné à tous les participants de tout niveau pour 2 jours de sport pleine nature avec au programme de ce trentième anniversaire :

- Un cadeau spécial 30 ans...
- Une surprise collective au bivouac...
- Une charte pour l'environnement qui vient couronner plusieurs années d'efforts pour faire du Raid O'Bivwak un grand éco-événement sportif durable.
- L'organisation du mini raid (3 circuits) le samedi après-midi et le dimanche matin. Rand'O sans chrono : 100% découvert, 100% liberté.
- Un challenge entreprises.

## Sco'Bivwak fête ses 3 ans ...

Cette épreuve entièrement dédiée aux scolaires, née en 2009 dans les Monts d'Ardèche, fêtera cette année ses 3 ans.

Mercredi 8 juin, à Veranne, les collégiens et lycéens pourront comme sur le raid O'Bivwak :

- Pratiquer la course d'orientation sur de grands espaces,
- Partager les sensations d'un raid en équipe de 3,
- Courir une épreuve en autonomie complète,
- Disputer 2 étapes sur une journée, entrecoupées d'un pique-nique géant,
- Utiliser une carte à l'échelle 1/10000ème spécialement réalisée pour le raid.

Le choix de l'allure et de l'itinéraire entre les balises sont libres cependant une heure limite d'arrivée est imposée pour chaque étape.

## Matériel obligatoire pour chaque équipe :

- 1 paire de chaussure crantée ou baskets,
- 1 boussole,
- 1 sifflet,
- 1 vêtement de pluie (type coupe-vent ou k-way),
- 1 pull ou polaire,
- 1 chapeau ou casquette,
- 1 pochette plastique A4,
- 1 gourde et 1 pique-nique,
- 1 montre par équipe.

**ENDORPHIN**



## Spécial Sco'Bivwak 2011

Dans le cadre de O'Record et à l'occasion des championnats du monde de Course d'Orientation, tous les participants au Sco'Bivwak, non licenciés à la FFCO, se verront attribuer un pass O'Jeunes :

## La 1ère licence de CO gratuite pour 2011/2012 dans le club de son choix !

Pour plus d'infos rendez-vous sur :  
<http://www.obivwak.net/>



**Opération de promotion de la course d'orientation, auprès des jeunes impulsée par la**





**24/09 - 01/10/2011**  
**[www.transatlas.org](http://www.transatlas.org)**

**Vivez un raid VTT  
unique au coeur  
de l'Atlas marocain**



**GRAND RAID 2011**

# Sport et Nature en Nord Pas de Calais



# KARINE BAILLET ET TOUTE L'ÉQUIPE D' ACTIONS SPORTS NATURE VOUS DONNENT RENDEZ-VOUS DU 22 AU 26 JUIN 2011 ...



**U**n raid multisports pour les avertis, des raids pour tous les publics et des animations pour sensibiliser le grand public aux sports nature et aux raids multisports... tel est le programme de cette deuxième édition.

Pour y participer, vous devez former votre équipe : masculine, féminine ou mixte de 2, 3, 4 ou 5 personnes selon votre catégorie (4 pour la catégorie collégiens, 2 en challenger et 2, 3, 4 ou 5 en découverte).

Chaque équipe doit effectuer la totalité du parcours ensemble.

Vous évoluerez en pleine nature quelque soit le type de raid choisi, en vtt, run & bike, course d'orientation, trail, kayak, roller (facultatif), etc...

→ **Le Raid Elite (équipes internationales, nationales, régionales)** se déroulera sur 5 jours, **du mercredi 22 au dimanche 26 juin** de Calais à Lille avec un prologue et 4 étapes. Au total, 400 km de course qui vous feront découvrir la Région Nord-Pas de Calais, véritable terre des sports nature.

→ **Le Raid Collégiens** aura lieu **le mercredi 22 Juin** dans les environs de Calais. Ce sera également la finale du Challenge National. Le parcours sera de 3-4 heures.

→ **Le Raid Challenger** est prévu **le samedi 25 Juin**, avec un classement pour les lycéens, les étudiants, les entreprises ainsi que grand public.

→ **Le Raid Découverte** quant à lui, sera **le dimanche 26 Juin** autour de la métropole lilloise, pour les familles ou tous les publics. Le programme de cette course est plus court, il sera de 1h30-2 heures. Ce sera l'occasion de découvrir le raid multisports à son rythme dans une ambiance conviviale et festive.

Les plus jeunes pourront aussi s'initier aux sports nature : mur d'escalade, tir à l'arc... ou encore passer *le brevet du petit raideur* !

Ces ateliers auront lieu sur le village d'accueil qui sera présent le mercredi, samedi et dimanche au passage du Grand Raid.

De plus, vous y trouverez des pôles thématiques en lien avec les problématiques liées au développement durable.

Quelque soit votre niveau, Le Grand Raid vous est ouvert !

N'hésitez pas à revenir vers nous pour toutes questions ou informations complémentaires ou rendez vous sur le site internet [www.legrandraid.org](http://www.legrandraid.org)

**Notez bien les dates sur votre agenda** et à très bientôt. L'équipe du Grand Raid !

[contact@legrandraid.org](mailto:contact@legrandraid.org)

→ **Le Raid Nord Famille** – Dimanche 26 juin 2011 – Lille Site B'Twin Village / LUC

Ce raid d'initiation est destiné à tous les publics sur un parcours au format ludique et accessible, d'environ 1h30-2h, pour faire découvrir au plus grand nombre cette discipline reine des sports nature. Le rythme et la progression sont libres et il ne requiert pas de qualités physiques particulières.

→ **Un Village d'animations** – Mercredi 22 juin et dimanche 26 juin 2011

Le Grand Raid c'est aussi : un pôle d'initiation pour les enfants (parcours du petit raideur), des pôles thématiques (santé et environnement), des animations aventures (parcours d'orientation, tir à l'arc) et festives !

**Un événement mobilisateur et fédérateur à travers toute une région :**

L'évènement est porté par le Conseil Régional du Nord Pas-de-Calais et rassemble autour de lui d'autres institutions notables : le Conseil Général du Nord, de nombreuses communes, 5 communautés d'agglomération (Cap Calais, la Porte du Hainaut, Communauté d'agglomération Hénin-Carvin, Communauté d'agglomération Lens-Liévin et Lille Métropole Communauté Urbaine) ; des enseignes reconnues : Carrefour et Holcim ; des partenaires médias : La Voix du Nord, Wéo et France Bleu Nord. Il est porté par une association Actions Sport Nature présidée par Gilles Briand, qui au-delà du Grand Raid œuvre pour la promotion et le développement du raid multisports de Nature en région Nord Pas-de-Calais.

**N'attendez plus, l'aventure commence bientôt !**

Informations et inscriptions sur [www.legrandraid.org](http://www.legrandraid.org)

[contact@legrandraid.org](mailto:contact@legrandraid.org) - 06 24 14 32 56





# LE 10<sup>È</sup> RAID ARBRE VERT AMAZONES







# RETOUR AUX SOURCES : DESTINATION GUYANE

*EndorphinMag vous présente la 10ème édition du Raid Arbre vert Amazones, à travers l'interview de Virginie Senejoux, du Team GK.*

*A l'origine, nous avions prévu une interview croisée de Virginie Senejoux et Alexandre Debanne (co-organisateur du raid avec Bruno Pomart.)*

*Nous n'avons pas eu de retour à nos questions... peut-être dans le prochain mag !*



Marathon Nice Canne  
Trail du Sanglier (25km) - 3ème  
Trail du Castor Fou (23km) - 3ème

2008 : Saint-Lyon (69km) - 39ème  
Trail de Guerledan - 3ème  
Marathon de Paris  
Semi marathon des Portes de l'Essonne - 2ème  
Trail des 4 Châteaux - 1ère  
Trail des 5 Moulins (50km) - 3ème

Virginie SENEJOUX, excellente traileuse (9<sup>e</sup> de l'Ecotrail Paris 2011 sur le 54km, en 5H34'32) et qui a déjà participé à 9 Raids Amazones.

**Palmarès :**  
Natation en compétition durant 26 ans (Championne de France plusieurs années, championnat d'Europe...) arrêtée depuis 5 ans.

Raid Amazones depuis 2001 en Guyane (1ère édition) .... un podium à chaque fois

2011 : Ecotrail de Paris (54km) - 9ème  
Semi Marathon de Paris  
A venir la Trans'Ag fin mai-début juin

2010 : Semi marathon de Boulogne Billancourt - 10ème  
Ecotrail de Paris (50km)  
Trail de la Cote d'Opale (37km) - 5ème  
Marathon de Paris

2009 : Marathon de Paris

**EndorphinMag (EM) :** Inscrite au 10ème raid Arbre vert, peux-tu présenter ton équipe, avec les atouts et la force de l'équipe...

**Virginie Sénéjoux (VS) :** Pour la 10ème édition du Raid Arbre Vert posée de Samantha GODART, 29ans, ostéopathe et triathlète. SAMANTHA VARDES, 33 ans, fonctionnaire, tout d'abord l'histoire de triathlon. J'ai rencontré Samantha lors de son passage au Sri Lanka en 2004. Depuis nous est de suite passé de la nage à d'une belle amitié.... Samantha est une femme de fer, elle a le mental et la motivation quand ses jambes disent le contraire. un grand potentiel mais pas de peur de faire découvrir (rires). C'est une danseuse (salle de sport) et également le triathlon depuis 2010 et 2011. L'atout de Samantha ... c'est son archer !

“  
Pas de  
moteur,  
que de la  
sueur !  
”

L'histoire avec Peggy est intéressante nous sommes rencontrées lors de Championnats de France de natation il y a de cela pas mal d'années... Je la connais pour son talent de nageuse et par ses bons résultats de triathlon. Puis un jour, je lui ai demandé si elle voulait bien de faire une interview avec moi. De là est partie une nouvelle aventure.



Peggy est une athlète au sens strict du terme. C'est une force de la nature, un mental, une compétitrice hors paire, une coéquipière de talent.

Au fil des années avec Peggy et Samantha, nous avons appris à nous connaître et à faire du sport ensemble. Des amies peuvent s'apprécier dans la vie de tous les jours mais dans le sport et dans l'effort les relations peuvent être tout autre et même si nous habitons dans des villes différentes (Région Parisienne et Landes), cela ne nous a pas arrêté. Nous nous sommes vraiment bien entendues, voilà comment est née notre équipe.

La force de notre équipe : notre bonne humeur et surtout notre amitié... même dans l'effort et même quand on prend une mauvaise décision, elle est prise à l'unisson (Réf canoë «rouge» au lieu d'un «jaune»... au dernier raid... qui fut très difficile à manœuvrer... et qui nous a valu le podium).



**Depuis Samantha, Peggy et moi sommes une bonne équipe et sommes sur le Raid Amazones pour .... nous faire plaisir.**



Créé en 2001, le RAID AMAZONES est le premier et unique raid aventure multisports accessible exclusivement réservé aux femmes.  
 Les caractéristiques : féminité, écologie, équité, aventure, engagement, courage...  
 Le concept : raid aventure multisports 100% féminin. Courses d'étapes programmées sur 6 ou 7 jours accessibles à toutes. Des équipes composées de 3 concurrentes.  
 Le principe et les disciplines sportives : par équipe de 3, les concurrentes solidaires doivent réaliser des épreuves telles que course d'orientation - vtt - canoë - ride & run - parcours « jungle » (pont de singe, tyrolienne, rappel) – tir à l'arc... plus des épreuves spécifiques selon le lieu qui change chaque année.  
 Les valeurs :  
 L'accessibilité physique : les concurrentes sont pour la plupart des aventurières débutantes, le niveau sportif est à la portée de toutes.  
 L'accessibilité financière : coût d'inscription de 9700 Euros HT par équipe (3 concurrentes) tout compris, avion au départ de Paris, plus de 90% des équipes sont parrainées par des entreprises.  
 100% féminin : 80 équipes de 3 concurrentes = 240 femmes, ensemble à l'autre bout du monde 7 jours sur 7, 24 heures sur 24 ! Les 240 concurrentes ont pour la plupart la trentaine active et conjuguent vie familiale, enfants et une activité professionnelle.  
 L'écologie : pas de moteur, que de la sueur ! Immersion totale dans la nature dans les plus beaux endroits de la planète.  
 La convivialité : pas plus de 80 équipes afin de garantir à l'événement une taille humaine (à définir).



# YANE

ore Vert Amazo-  
de chacune, la

, l'équipe sera com-  
et de Peggy CHA-  
aire de police. C'est  
ois amies.

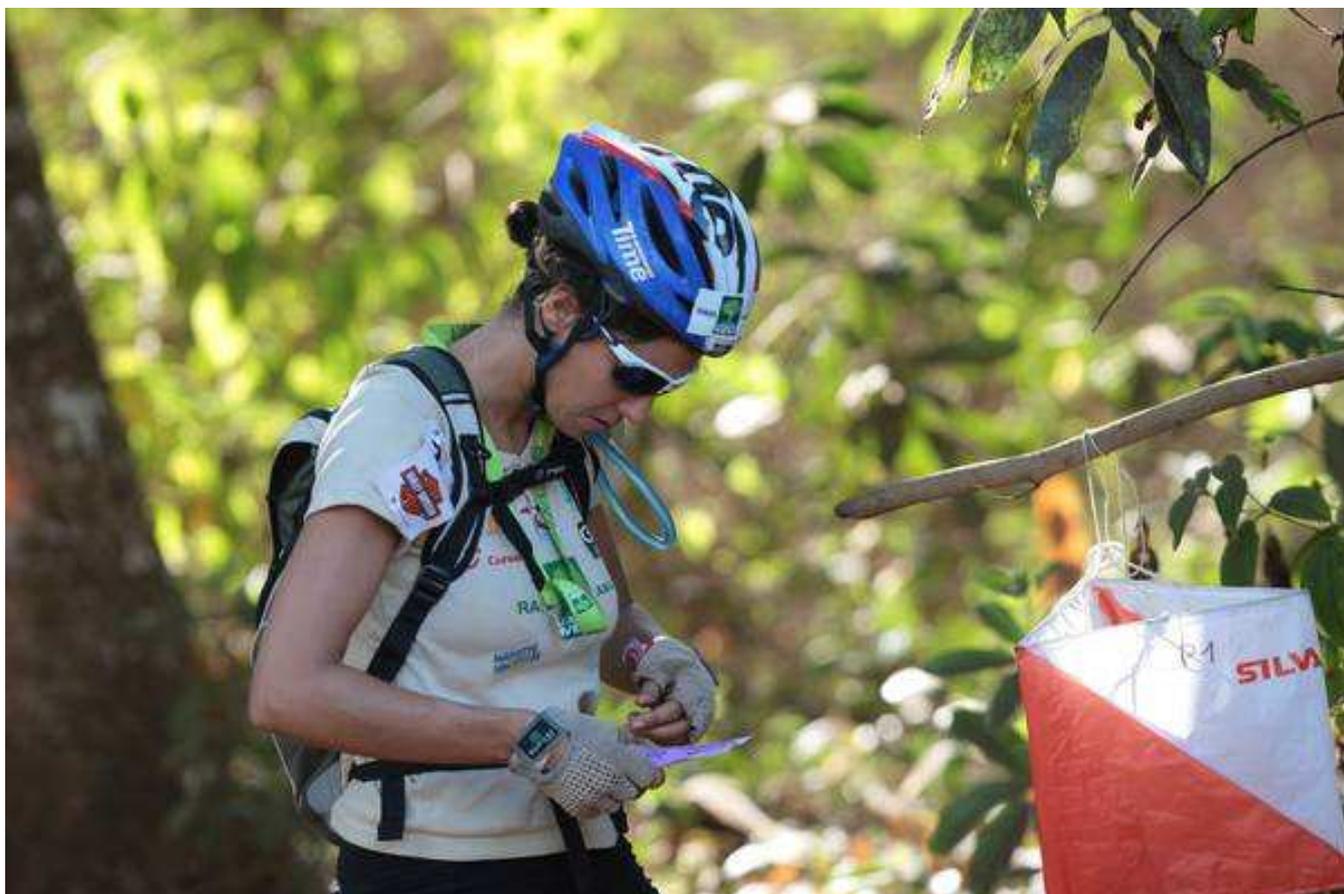
rs du Raid Amazo-  
, le contact entre  
et ce fut le début  
ntha a une volonté  
ne lâche rien même  
le contraire. Elle a  
parfois il faut le lui

sa), elle pratique  
ous peu et partici-  
Ecotrail de Paris en

elle est notre belle

différente ; nous  
e France de nata-  
connaissais par son  
lète.

faire un raid aven-  
ure.





**EM** : Compte tenu des moyens de progression annoncés pour le prochain raid, vtt, canoë, marche... quels entraînements faites-vous en groupe, quel type d'entraînement favorises-tu ?

**VS** : les moyens de progression du raid Arbre Vert Amazones sont variés et nos entraînements ensemble ne sont pas si fréquents que cela. Peggy vivant dans les Landes, il nous est difficile de nous retrouver tous les week-end. Néanmoins, nous faisons deux ou trois week-end par an où nous nous retrouvons pour faire un raid pour nous mettre « à jour ». Cette année nous allons prendre quelques cours en canoë car c'est réellement notre point faible. Sinon, pour la course à pied et le vtt, nous nous entraînons séparément.

**EM** : Quels sont vos partenaires ? ont-ils un rôle précis dans votre organisation ?

**VS** : Notre partenaire est GK PROFESSIONAL et c'est une grande joie d'avoir ce sponsor depuis 3 ans.

**EM** : Compte tenu de ton palmarès sur le Raid Amazones, quel objectif vous êtes-vous fixé ?

**VS** : Notre objectif pour cette 10<sup>ème</sup> édition 2011 : le podium !

**EM** : Habituee des courses longues, côté alimentation et hydratation, tu carbures à quoi pendant une épreuve ?

**VS** : Sur les courses longues, côté alimentation et hydratation, je carbure au MULEBAR Produit énergétique biologique et pour l'hydratation, je suis plutôt eau avec un peu de ISOXAN Sport.

**EM** : Alors que pour certaines concurrentes le raid n'est pas gagné d'avance, certains considèrent le Raid Amazones comme un raid plutôt facile (épreuves courtes et entrecoupées de temps de repos importants) : quel est ton avis ?

**VS** : Le raid Arbre Vert Amazones est fait pour madame tout le monde ! C'est avant tout une expérience humaine formidable. On prend beaucoup de plaisir dans le sport, on s'amuse, c'est une belle aventure. Quand on court habituellement durant 50km et plus, ou que l'on fasse des épreuves de triathlon en Coupe de France... ça peut paraître plus « facile » pour nous d'effectuer 10 à 15 km sauf que l'on cours à une allure plus soutenue... Que l'on mette 1h ou 3h pour la même distance chacune ira chercher dans ses propres limites.

Ce raid est justement fait pour TOUTES les femmes venant de tous les horizons. Mais surtout, il nous donne la possibilité de mieux se connaître et de mieux connaître les autres. La force du raid est d'être une aventure collective. Avec les autres parti-



**EM** : Le raid se déroule souvent dans un pays étranger... ce qui permet de belles rencontres avec la population locale... as-tu une anecdote à ce sujet ?

**VS** : Grâce à ce raid et au sponsor, l'essentiel pour partir, j'ai pu découvrir plusieurs pays. Cela nous a permis de découvrir d'autres cultures et de faire de belles rencontres. Je me souviens sur le raid au Sri Lanka en 2004, les écoliers se trouvaient le long du chemin et lors de notre passage nous leur tapions dans les mains... Ou, au Kenya où j'ai du choisir entre laisser passer un troupeau de zèbres ou passer devant eux ... j'ai laissé passer le

“  
une expérience  
humaine  
formidable  
”

troupeau... c'était juste magnifique !

**EM** : Si tu devais décrire le raid à une future amazone, que lui dirais-tu ?

**VS** : Pour une future amazone, je lui dirais de prendre du plaisir, de profiter de l'instant présent et d'en prendre plein les yeux à la vue des paysages merveilleux que nous offre le parcours. Mais surtout de partir avec des copines qu'elle connaît ..... dans le sport et dans l'effort... surtout au canoë ! Des « claches » entre copines existent. C'est beaucoup de rires et de pleurs, notamment de soulagement et de bonheur une fois les étapes terminées...

En résumé le RAID ARBRE VERT AMAZONE c'est une ambiance, une convivialité et un bon esprit sportif sans obligation de résultats sportifs .....C'est une semaine de dépaysement !





### Le Raid Amazonie Arbre Vert 2011

- **Physique** : les concurrentes sont pour la plupart des aventurières débutantes et le niveau sportif est à la portée de toutes.
- **Financière** : avec un coût d'inscription de **9700 Euro, HT** (édition 2011) par équipe (3 concurrentes) avion compris, plus de 90% des équipes sont parrainées par des entreprises. A noter que la compagnie aérienne risque d'imposer un surcoût lié à la hausse du cours du pétrole d'environ 50 à 60 euros par billet. L'information sera confirmée environ un mois avant le début du Raid.
- **La féminité** : seul Raid Nature 100% féminin. Les 225 concurrentes qui participent à l'évènement ont pour la plupart la trentaine active. Elles conjuguent vie familiale avec une activité professionnelle prenante (cadres moyens et supérieurs pour la majorité).
- **La course** : par équipe de 3, les participantes enchaînent pendant 5 jours des épreuves de course à pieds, vtt, canoë, course d'orientation...
- **L'écologie** : "Pas de moteur, que de la sueur !" Les concurrentes sont en immersion totale dans la nature dans les plus beaux endroits de la planète.
- **La convivialité** : 75 équipes maximum afin de garantir à l'évènement une taille humaine. Au total 225 baroudeuses pour vivre une aventure exceptionnelle.

### Nationalités ayant participé aux éditions précédentes

1. France
2. Belgique
3. Suisse
4. Espagne
5. Canada
6. Réunion
7. Guyane
8. Ile Maurice
9. Sri Lanka
10. Kenya
11. Allemagne
12. Pologne
13. République Tchèque

10eme édition en **Guyane** : du **21 au 30 novembre 2011**

10 ans d'aventures, d'émotions et de courages !

Vous aussi, **venez relever ce nouveau défi !**

### Historique :

La société existe depuis 10 ans et a, à son actif, 9 événements Raid l'Arbre Vert... Son caractère en phase avec son époque lui assure un succès foudroyant et grandissant dans tous les médias.

La destination change chaque année. Alexandre DEBANNE, au travers de cet événement sport nature, souhaite offrir aux concurrentes la possibilité de découvrir les plus beaux endroits de la planète.

Guyane	.....2001.....	30 équipes soit 120 concurrentes
Réunion	.....2002.....	61 équipes soit 183 concurrentes
Ile Maurice	.....2003.....	64 équipes soit 192 concurrentes
Sri Lanka	.....2004.....	75 équipes soit 225 concurrentes
Kenya	.....2005.....	77 équipes soit 231 concurrentes
Ile Maurice	.....2006.....	74 équipes soit 222 concurrentes
Réunion	.....2008.....	73 équipes soit 219 concurrentes
Sri Lanka	.....2009.....	46 équipes soit 138 concurrentes
Mayotte	.....2010.....	75 équipes soit 225 concurrentes

Les inscriptions ont commencé... plus d'infos sur [www.raidamazonies.com](http://www.raidamazonies.com)

*Crédit photos CT Guyane, Raid Amazonies et Virginie Sénéjoux*

ORGANISATION  
**RAIDLINK'S 07**

**Melvita**  
la nature au cœur  
PRÉSENTE

# 07<sup>ème</sup> RAID' O féminin

édition anniversaire  
1 ou 2 journées

**28/29 MAI 2011**  
**MONTREAL**  
**ARDÈCHE**

prologue à pied - VTT - course d'orientation  
atelier corde à tir

ardèche  
LE CONSEIL GÉNÉRAL



<http://teamraidlinks.free.fr>



numéro : 04 75 53 36 22  
forum : forum@ard07.com

# MULEBAR ET LE 8EME ART



Règlement disponible sur simple demande  
à [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)



**REGLEMENT  
CONCOURS PHOTO 2011  
« MULEBAR et le 8ème art.  
Une photo numérique  
pour des produits énerg'éthiques »**





## 26<sup>th</sup> SULTAN MARATHON DES SABLES



**EndorphinMag (EM) a rencontré Mohamed Foustok (MF), un participant de cette 26<sup>ème</sup> édition du Marathon des Sables.**

©CIMBALY/PER-MDS2011



**(EM) :** Tu viens de terminer le Marathon Des Sables (MDS), peux-tu nous donner ton résultat final ?

**(MF) :** J'ai terminé le MDS en 134<sup>ème</sup> position (classement provisoire car les résultats d'une épreuve ne sont toujours pas publiés) sur un total de près de 800 participants pour un temps de 36h17'35" (provisoire).

**(EM) :** Peux-tu te présenter en quelques mots ? Est-ce ton premier Marathon Des Sables ?

**(MF) :** Eh bien, j'ai 29 ans, je suis de nationalité saoudienne et je cours depuis tout jeune. Mon objectif à l'époque était des courses de 800m à 5km. En vieillissant, j'ai commencé à m'intéresser aux plus longues distances. J'ai eu un peu de mal en vitesse pure ces dernières années et je suppose que c'est la raison

pour laquelle je préfère les distances plus longues.

Bien que j'ai continué à courir jusqu'au début de mes 20 ans, j'ai repris la course il y a seulement quelques années, je n'étais pas motivé par la compétition. Mon retour à la compétition a été une expérience très positive et j'essaie de participer à une course au moins tous les quinze jours durant l'année. Pour être un coureur aussi performant que possible, je suis conscient que la compétition a une part très importante mais la concurrence est rude...  
A part cela, c'était effectivement mon premier MDS.

**(EM) :** Quel était ton objectif avant le départ ?

**(MF) :** En dépit de pouvoir courir vite, mes objectifs sont restés les mêmes. Le MDS n'a pas été différent. Après avoir décidé d'aller au Maroc, j'ai défini mes règles :

1. Profiter de l'événement,
2. Passer la ligne d'arrivée (en courant si possible...),
3. Avoir le courage de pousser mes limites dans les moments où je voudrais abandonner.

Je me suis entraîné dur pour l'événement et de le faire en Arabie m'a donné un environnement climatique similaire à celui du MDS... mais quand je suis arrivé sur place, j'ai réalisé à quel point ce serait dur !!!



©CIMBALY/PER-MDS2011



©CIMBALY/PER-MDS2011

“  
... tout le monde peut le faire et doit le faire  
”

**(EM) :** Comment s'est déroulée la course ?

**(MF) :** Phénoménal ! Exceptionnel !! Il n'y a vraiment pas de mots pour décrire l'événement. Mais je vais le dire, de mon point de vue, n'importe qui et tout le monde peut le faire et doit le faire.

Je me rappelle toujours une citation de Sénèque ... « **ce n'est pas parce que les choses sont difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas que les choses sont difficiles** ».

**(EM) :** Quels ont été les moments les plus difficiles ?

**(MF) :** Je me souviens d'un des moments de l'épreuve le plus difficile pour moi. Le premier jour nous avons commencé la course du point de contrôle 1 (CP1) vers le CP2 avec 13km de sol dur. Mais lorsque nous sommes arrivés au CP2, nous avons aperçu derrière les dunes de sable de l'Erg Chebbi, les plus grandes dunes du Maroc ! CP2-CP3 a été un autre 13 km dans ces dunes. Je ne pouvais pas croire à quel point elles étaient grandes. Les pieds s'enfonçaient à la hauteur des chevilles en montant et au-dessus des genoux à la descente. C'était vraiment une dépense d'énergie énorme. Au bout d'1 km dans les dunes, des doutes ont commencé et j'ai vraiment pensé à ce moment que je n'allais pas être en mesure de terminer. J'ai commencé à marcher et j'ai été pris de panique... puis j'ai réalisé que tout le monde marchait et sans doute devait penser la même chose que moi. Quoi qu'il en soit il est bon que nous ayons survécu à ce premier jour. Mentalement, la suite a été un plus facile pour moi.

**(EM) :** Peut-on parler de solidarité entre athlètes pendant et après la course ?

**(MF) :** Tout à fait. La camaraderie entre les athlètes a été incroyable. Le soutien que nous avons donné et reçu les uns envers les autres ne se limitait pas seulement au bivouac, mais aussi tout au long de la course. Il y avait toujours des personnes pour nous encourager et nous nous encourageons les uns les autres... mais la meilleure chose a été après chaque jour de course dans le désert, ceux qui avaient fini attendaient sur la ligne d'arrivée et applaudissaient ceux qui finissaient.

**(EM) :** Quelles étaient tes priorités lors des bivouacs ? (soins, alimentation, récupération... active, passive)

**(MF) :** Pour moi, la priorité était tout à la détente et au repos. Je n'ai pas eu de problèmes de pieds et donc je n'ai eu que très peu recours aux médecins. Après avoir encouragé les coureurs qui finissaient, je me réfugiais sous ma tente pour surélever mes jambes et pour me rafraîchir.

Il y avait toujours des distractions quelque part dans le camp et avec cette atmosphère bon enfant, il n'y avait pas de problèmes à se promener et se faire de nouveaux amis.



©CIMBALY/PER-MDS2011



©CIMBALY/PER-MDS2011



©CIMBALY/PER-MDS2011



©CIMBALY/PER-MDS2011

**(EM) :** Quel meilleur souvenir garderas-tu de cette épreuve ?

**(MF) :** Tout. La médaille reçue reste seulement une médaille. Plus important ont été les amis, l'expérience vécue et la connaissance que vous pouvez faire plus de choses que vous pensez être capable de faire.

**(EM) :** Partant pour 2012 ?

**(MF) :** Je suis prêt à re-signer. J'ai essayé de m'inscrire une semaine après la fin de l'épreuve ... mais on m'a dit que je devais attendre jusqu'à la fin du mois de mai !!

**(EM) :** D'ici là, quel est ton prochain défi ?

**(MF) :** Eh bien, j'ai prévu d'escalader le mont Kilimandjaro fin août de cette année. De là, je souhaite courir le marathon de Beyrouth (Novembre) et Marrakech (Janvier).

Mon but serait de faire un « Ironman » quelque part, mais il me faut encore attendre au moins un an car la préparation spécifique de ce genre d'épreuve est très longue et dure...

EndorphinMag te remercie !

Crédit photos CIMBALY

ENDORPHIN

<http://www.darbaroud.com/>

MARATHON DES SABLES



## 26<sup>th</sup> SULTAN MARATHON DES SABLES



CIMBALY/A.SAULEM©MDS2011

**EndorphinMag (EM):** Mohamed, you have just completed the Marathon des Sables (MDS). What are your results?

**Mohamed Foustok (MF):** I finished 134<sup>th</sup> (temporary results as one stage results are still missing) with about 800 runners in 36h17'35" (temporary).

**(EM):** Can you introduce yourself in a few words (athlete profile, is it the first MDS?)

**(MF):** Well, I am 29 years old, I am a Saudi citizen and I've been running since my school days (distant memory now!). My focus back then was always 800m up to 5km. As I got older I started becoming more and more interested in longer distances. I've struggled a bit with pure speed over the past few years of training, and I guess that's why I've tended towards the longer distances. My return to competition was only a few years ago. Although I continued running through my early 20's I didn't have the motivation to compete. My return to competition was great though and since then I've tried to race in some event at least once every 2 weeks throughout the year. I really want to be as good a runner as I can possibly be...and I'm aware that to do that, competition is important.

**(EM):** What was your goal before the start?

**(MF):** Despite wanting to run fast in my races, my goals for any event are always the same. First and most importantly I want to enjoy the event. The MDS was no different. After making up my mind to go to Morocco, I set my rules:

1. Enjoy the event,
2. Pass the finish line running,
3. Be brave enough to push hard in those moments when I wanted to give up.

I trained hard for the event, and being in Saudi gave me the exact environment that I would be facing in the MDS...but when I got there I realized how tough it actually was!!

“  
anyone and  
everyone can  
do it and  
should do it  
”



CIMBALY/A.SAULEM©MDS2011

**(EM):** How was the race?

**(MF):** Phenomenal!!! Amazing!!! There really aren't the words to describe the whole event. But I'll say this; anyone and everyone can do it and should do it. I always remember a Seneca quote... **"it is not because things are difficult that we do not dare, it is because we do not dare that things are difficult"**.

**(EM):** What were the most difficult moments?

**(MF):** I can remember the scariest moment of the whole event for me. On the first day we began the race and started from check point1 (CP1) up to CP2 with 13km of open hard ground. But as we got to CP2 we saw the Erg Chebbi sand dunes behind, the biggest in Morocco! CP2-CP3 was another 13km in the Dunes. I couldn't believe how big they were. Feet were sinking in to ankle height on the way up, and above the knees on the way down. It was really the most energy sapping experience. About 1km into the dunes doubts started to set in. I really thought at that moment I wasn't going to be able to finish. I started walking and panicking... it was then I realized that EVERYONE was walking, and probably thinking the same thing as me. Anyway it's good we got that out of the way on the first day. From there things got better and better for me.

**(EM):** Can we speak of solidarity between athletes during and after the race?

**(MF):** Absolutely. The camaraderie between the athletes was amazing. The support we gave and received from each other didn't only come at the bivouac but throughout the race as well. there were always people encouraging each other...but the best thing was after running each day in the desert, the finishers would wait at the finish line and clap and support those still coming in.

**(EM):** What were your priorities when bivouacs? (Care, nutrition, recovery ... active, passive)

**(MF):** For me it was all about relaxing and rest. My feet held up very well over the week so I didn't spend so much time with the doctors. As soon as we clapped in some finishers I would get back to my tent try to put my feet up and just chill out. There was always some fun game happening somewhere in camp, and because the atmosphere was so friendly there were no issues walking around making new friends.



**(EM):** What will be the best souvenir you will keep about this event?

**(MF):** Everything. The medal we received was just a medal. More important was the friends and the experience. The knowledge that you can do more things than you think you can.

**(EM):** Ready to redo it in 2012?

**(MF):** I'm ready to sign up. I actually tried to sign up 1 week after the event finished...but was told I had to wait until end of May.

**(EM):** By then, what is your next challenge?

**(MF):** Well, I scheduled to climb Mount Kilimanjaro in late August this year. From there I want to run marathons in Beirut (November) and Marrakesh (Jan). I really want to train for an ironman somewhere, but I think that will have to wait for another year. The training for that is really tough...

Endorphinmag thanks you

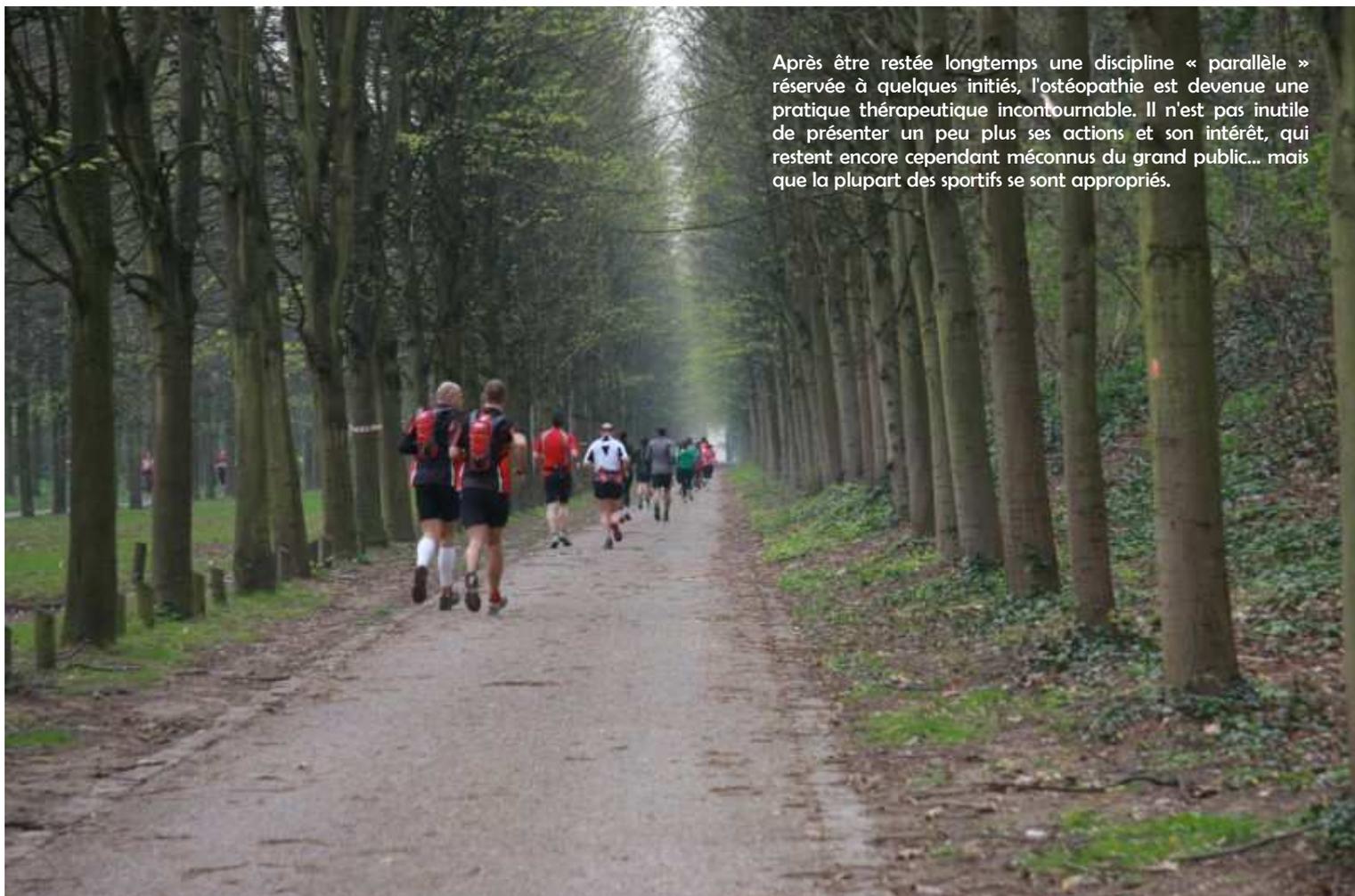
**ENDORPHIN**

*Crédit photos CIMBALY*

<http://www.darbaroud.com/>

**MARATHON DES SABLES**

# L'OSTÉOPATHIE AU SERVICE DES SPORTIFS



Après être restée longtemps une discipline « parallèle » réservée à quelques initiés, l'ostéopathie est devenue une pratique thérapeutique incontournable. Il n'est pas inutile de présenter un peu plus ses actions et son intérêt, qui restent encore cependant méconnus du grand public... mais que la plupart des sportifs se sont appropriés.

## UN PEU D'HISTOIRE

On attribue à Andrew Taylor Still la paternité de l'ostéopathie. **Ce médecin américain** a, lors de la deuxième moitié du XIX<sup>ème</sup> siècle, établi les bases d'une pratique manuelle et globale pour aboutir le 22 juin 1874 à la création officielle de l'ostéopathie. Cette thérapie se développe alors très rapidement avec la création de nombreux collègues mais, dans le même temps, les défenseurs de la médecine traditionnelle s'opposent à cette pratique nouvelle et freine son développement. Malgré les sceptiques, et face aux bons résultats obtenus, Still crée la première école d'ostéopathie en 1892 et forme les premiers ostéopathes. Au cours du XX<sup>ème</sup> siècle l'expansion de la discipline se poursuit et dès 1973, les ostéopathes sont considérés comme médecins.

**En Europe**, la pratique débute dès 1917 en Angleterre où elle s'implante progressivement et où se forment de nombreux praticiens.

Il faudra attendre les années 1960 pour voir s'installer **en France** les premiers ostéopathes, formés aux États-Unis ou en Angleterre. L'ostéopathie sera seulement reconnue en 2002. Et il faudra attendre 2007 pour que les décrets d'application soient publiés et que les praticiens puissent être reconnus, suivant leur formation et leur passé professionnel.



## EN QUOI CONSISTE L'OSTÉOPATHIE ?

Si de nombreux patients font appel à l'ostéopathie, il leur est souvent difficile d'en expliquer les principes. Pour faire simple, **l'ostéopathie a pour but de redonner de la mobilité aux différentes structures de l'organisme**. Cela concerne donc les articulations mais aussi les différents tissus (muscles, fascias...) et les organes. Le principe thérapeutique est que toute perte de mobilité induira des dysfonctionnements et donc des douleurs.

L'ostéopathe n'interviendra donc pas seulement lors d'un problème squelettique (blocage vertébrale, entorse de cheville, etc.), mais également lors de troubles digestifs, de céphalées, etc. Il n'existe, en réalité, pas d'indications précises mais une volonté de restituer à l'ensemble de l'organisme toute sa mobilité et donc son aptitude à fonctionner le plus correctement possible.

Il est important également de noter que **l'approche de l'ostéopathe est globale**. Celui-ci ne va pas se contenter d'examiner la zone douloureuse mais l'ensemble du corps. En effet, si la douleur ou la gêne se manifeste sur une région précise, elle pourra être secondaire à un blocage distant. Par exemple, une raideur de la cheville pourra entraîner un blocage lombaire... qui pourra, lui-même être responsable de douleurs abdominales. Tout cela à cause des tensions, notamment musculaires, entretenues par une perte de mobilité.

Les lésions, ou raideurs, pourront être aussi « muettes », c'est-à-dire qu'elles ne se manifesteront pas par des douleurs ou autres symptômes... en tout cas dans un premier temps. En effet, une fois installés, ces blocages participeront à entretenir des déséquilibres susceptibles de déclencher secondairement blessures, douleurs ou dysfonctionnements. D'où l'intérêt de consulter son ostéopathe **en prévention**, en dehors de tout symptôme.

## DES TECHNIQUES ADAPTÉES

Souvent, le patient, lors de la consultation d'ostéopathie, va attendre la manipulation : que le praticien le fasse « craquer ». Cette attente est complètement réductrice. **Les techniques d'ostéopathies sont multiples, variées et ne se limitent pas aux techniques de manipulations.**

L'ostéopathe possède dans ses bagages de nombreuses possibilités de travail qu'il choisira suivant sa propre sensibilité, celle du patient et évidemment suivant les lésions qu'il rencontrera.

Si certains praticiens seront donc particulièrement adeptes des techniques manipulatives, d'autres utiliseront exclusivement des techniques douces.

Ainsi, il n'est pas rare de rencontrer des patients fâchés après avoir été manipulés par de nombreux ostéopathes sans résultat, qui se tourneront finalement vers des thérapeutes aux pratiques plus douces, adaptés à leur « tempérament ».

Il n'existe ainsi pas de contre-indications absolues de l'ostéopathie. Certaines techniques, plus vigoureuses, pourront être contre-indiquées dans certains cas mais elles pourront être remplacées par d'autres méthodes ou par un travail à distance.

## OSTÉOPATHIE ET SPORT

S'il n'est plus à démontrer tous les bienfaits de l'exercice physique sur notre santé, la pratique sportive reste responsable de nombreuses blessures, le plus souvent musculotendineuses ou articulaires, du fait des nombreuses contraintes imposées. De plus, le sportif assidu, qui pratique une discipline en compétition sera souvent exposé au surmenage, à la fatigue, en particulier lors de la préparation d'une épreuve. La pratique d'un sport d'endurance où le volume d'entraînement est important et un facteur aggravant.

Le sportif devra rester à l'écoute de son corps et respecter bien entendu des phases de repos suffisantes, l'ostéopathie interviendra **en prévention** de toutes blessures ou de tous dysfonctionnements à l'occasion de bilans réguliers (environ deux fois par an) en l'absence de problème particulier. Ceci dans le but d'entretenir une mobilité satisfaisante et de repérer d'éventuels déséquilibres ou lésions, qui pourraient se manifester plus tard.

**Lors d'une blessure**, en parallèle de la consultation médicale et des séances de kinésithérapie, l'ostéopathie sera indispensable, souvent décisive, pour libérer des tensions ou des blocages secondaires à une entorse, lombalgie, tendinite, etc.

**L'ostéopathe conseillera également le sportif**, notamment en lui proposant éventuellement des étirements adaptés à son profil et des exercices de renforcements spécifiques. Leur réalisation permettra d'entretenir les bons résultats obtenus après les soins.



## QUEL OSTÉOPATHE CONSULTER ?

Ostéopathes exclusifs, médecins-ostéopathes, kinés-ostéopathes... Qui consulter ?

Concrètement, pour pratiquer légalement l'ostéopathie en France, il faut soit posséder un diplôme d'ostéopathe reconnu par le ministère de la santé (pour les praticiens qui exercent depuis 2007) soit posséder une autorisation d'exercer attribuée par la DDASS (pour ceux qui pratiquaient déjà en 2007).

La formation préalable de votre ostéopathe n'est donc pas primordiale. L'important est qu'il soit donc **reconnu**, ce qui garantit qu'il a suivi une formation sérieuse et qu'il est par conséquent **autorisé à pratiquer en toute légalité**. Libre à vous, ensuite, de choisir le praticien qui saura vous soulager et qui utilisera des techniques auxquelles vous adhérez.

Enfin, si l'ostéopathie fait désormais partie des techniques de soins reconnues, elle n'est pas pour autant prise en charge par la sécurité sociale. Il vous faudra donc payer vous-même vos consultations dont les prix sont très variables, notamment suivant les régions. On peut tout de même évaluer le tarif moyen d'une consultation de l'ordre de 45 min autour de 50 €. Vous pourrez cependant vous tourner vers votre **mutuelle**, les contrats proposant désormais très fréquemment un remboursement, au moins partiel, des soins ostéopathiques... à condition là aussi que votre thérapeute soit agréé.

Si l'ostéopathie a longtemps déclenché débats et polémiques, elle est aujourd'hui une technique incontournable pour le sportif. Des consultations régulières lui permettront de mettre toutes les chances de son côté afin d'éviter les différents pépins physiques qui jalonnent inévitablement nos parcours sportifs quels que soient notre niveau de pratique ou notre volume d'entraînement.

Sébastien Lhermet, Kinésithérapeute  
**ENDORPHIN**





## LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont des micro-organismes ("bonnes bactéries") utiles qui colonisent la flore intestinale. Dans un organisme sain, le tube digestif est colonisé par environ 100 000 milliards de ces bactéries appartenant à 400 espèces différentes. Environ 30 de ces espèces représentent 99 % de la flore qui forme un écosystème stable, essentiel au maintien d'une bonne santé. Les bactéries lactiques comptent parmi les principaux probiotiques. Elles comprennent, notamment, les levures, les lactobacilles (*Lactobacillus*), les bifidobactéries (*Bifidus*) et des streptocoques (*Streptococcus*) non pathogènes, bien entendu.

### UTILISATION DES PROBIOTIQUES

- Ils assimilent les nutriments (vitamines, minéraux, glucides, lipides...).
- Ils assurent la digestion dans le côlon des aliments non transformés dans l'intestin grêle.
- Ils dégradent une partie du cholestérol, réduisant son taux.
- Ils transforment certains médicaments afin de les rendre opérationnels.
- Ils augmentent l'acidité de l'intestin, ce qui empêche la croissance de nombreux germes.
- Ils facilitent l'assimilation des vitamines et minéraux.
- Ils participent au renouvellement des cellules de l'intestin.
- Ils permettent la dégradation complète des aliments et l'élimination des déchets (sinon, on s'intoxique).
- Ils participent à la fabrication de la vitamine K et de certaines vitamines B.
- Ils permettent d'activer les phyto-oestrogènes du traitement naturel lors de la ménopause.
- Ils protègent l'organisme des souches pathogènes en les empêchant de se fixer à la muqueuse.
- Ils soutiennent le système immunitaire et renforcent toutes les muqueuses.
- Ils préviennent, indirectement, le cancer du côlon.

### POURQUOI UN DÉSÉQUILIBRE DE CETTE FLORE BACTÉRIENNE

- Un changement d'alimentation ou mauvaises habitudes alimentaires (le lait et les sucres raffinés favorisent la prolifération des mauvaises bactéries).
- Le stress.
- Les infections, les parasitoses et mycoses.
- La prise d'antibiotiques, la chimiothérapie, corticothérapie, immunosuppresseurs ou laxatifs...
- Les allergies ou intolérances alimentaires.
- Les déficits immunitaires.
- Les maladies métaboliques sévères.
- La prématurité.
- Les épisodes diarrhéiques, la constipation.
- Les efforts intenses où le système digestif se retrouve sous irrigué, ce manque de sang détruit les bonnes bactéries et réduit donc la capacité d'assimiler les protéines pendant quelques heures après l'effort.



### LES DÉSÉQUILIBRES DE CETTE FLORE ENTRAINENT :

- ➔ Agression de la muqueuse de l'intestin grêle.
- ➔ Augmentation de la perméabilité de la flore.
- ➔ Diminution de l'assimilation des nutriments bénéfiques.
- ➔ L'organisme essaie d'évacuer les "intrus" par le biais de voies d'élimination diverses : boutons, infections chroniques ORL, diarrhées... Il n'y parvient pas forcément et peut se laisser "encrasser" : douleurs aux articulations, aux muscles, migraines...

Sources :  
 Doctissimo.fr ;  
 « 100 réflexes pour se soigner avec les aliments » Anne Dufour ;  
 « Tout vient du ventre » Danièle Festy ;  
 « Encyclopédie de revitalisation naturelle » Daniel Kieffer ;  
 « Guide familial des vitamines, minéraux, oméga 3, probiotiques etc » Danièle Festy.

le j  
 at  
 ant  
 comme  
 pr

## POURQUOI FAUT-IL VEILLER A ENTREtenir NOTRE FLORE INTESTINALE ?

Le potentiel thérapeutique de ces « bonnes bactéries » fait désormais l'unanimité dans la communauté scientifique. Un écosystème interne harmonieux détermine en grande partie notre santé globale ainsi que notre état d'esprit !!!

### Le transit :

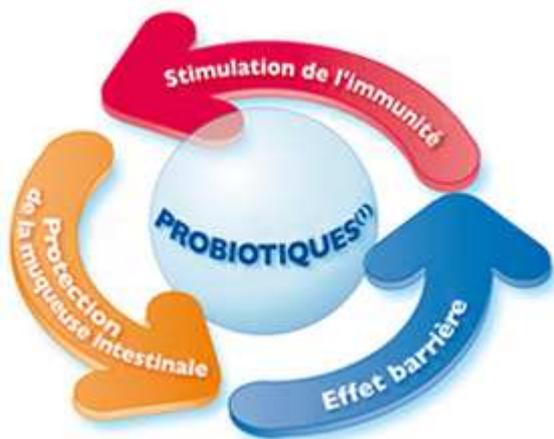
Les probiotiques sont connus pour être les alliés du transit. En plus de consommer des fibres, de faire de l'exercice physique et de bien s'hydrater, les probiotiques peuvent donc être une aide précieuse lorsque le transit est ralenti.

Leur efficacité a aussi été démontrée pour la prévention de certains types de diarrhée (nourrisson, voyageur, liés aux antibiotiques)

### Les sportifs :

Chez des sportifs de haut niveau, les probiotiques, permettraient de maintenir la réponse de certaines cellules immunitaires. L'activité physique à haute dose a tendance à diminuer les défenses de l'organisme. Mais inutile d'en prendre pour se doper : s'ils agissent sur le système immunitaire, ils n'ont pas d'effet sur les performances physiques ! Les probiotiques ont aussi montré leur efficacité pour l'assimilation des protéines donc la récupération post effort avec une régénération musculaire sensiblement améliorée.

Les preuves s'accumulent aussi quant à l'utilité des probiotiques pour de nombreuses affections liées à la régulation du système immunitaire comme les allergies et les maladies inflammatoires de l'intestin. Autre piste digne d'intérêt : les infections respiratoires.



## COMMENT ENTREtenir CETTE FLORE ?

Mangez régulièrement des aliments contenant des bactéries lactiques : kéfir, jus et légumes lactofermentés (comme la choucroute crue), miso, tamari, shoyu, tempeh, pain au levain, kombutcha, K-Philus...

On trouve également des probiotiques dans les yaourts (préférez chèvre et brebis). Il existe des yaourts enrichis en probiotiques, dans le germe de blé et dans la levure de bière.

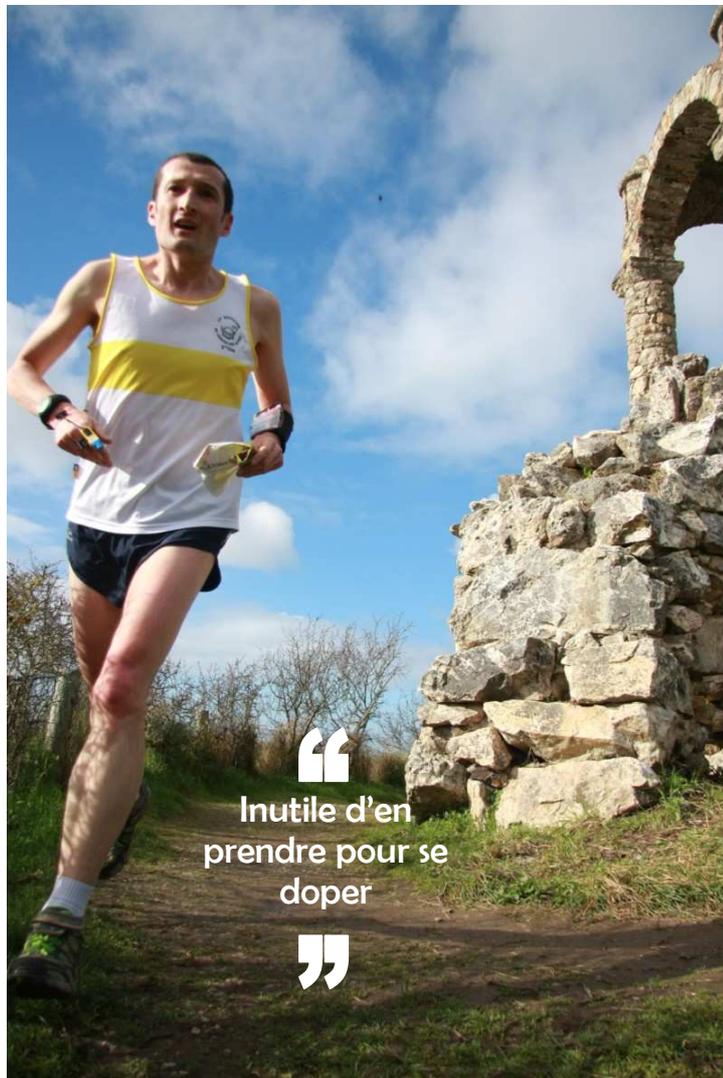
Si vous avez des problèmes de santé ou d'immunité, faites des cures régulières de probiotiques, en suppléments alimentaires, composés de bactéries vivantes ou revivifiables (lyophilisées). Ils vous aideront à recoloniser la flore digestive très rapidement et donc à améliorer votre santé. Ils se présentent sous plusieurs formes : comprimés, petits flacons ou sachets de poudre à diluer dans l'eau.

“  
Pour où vous  
attaquez vos  
antibiotiques,  
commencez aussi vos  
probiotiques

Il est également indispensable de se supplémenter en cas de traitement par des antibiotiques. C'est bien connu : les antibiotiques détruisent la flore digestive provoquant fréquemment des diarrhées, des mycoses (vaginales, intestinales) et, à long terme (en cas de traitements répétitifs), divers symptômes tels que des aphtes ou une faiblesse immunitaire. Il est donc extrêmement important de rétablir au plus vite les choses après un traitement antibiotique. Dans ce cas, les aliments contenant des probiotiques ne suffiront pas.

**Ne tardez pas :** le jour où vous attaquez vos antibiotiques, commencez aussi vos probiotiques. Séparez la prise d'antibiotiques et de

probiotiques de deux heures.  
Poursuivre la supplémentation durant au moins deux semaines après l'interruption des antibiotiques, à raison d'une fois par jour. D'autres traitements sont nocifs pour la flore. Protégez-la aussi si vous êtes sous anticancéreux ou si vous subissez des irradiations.



“  
Inutile d'en  
prendre pour se  
doper  
”

### Fausse rumeur :

On nous a expliqué, dans les médias, il y a peu, que les probiotiques auraient une part de responsabilité dans l'obésité infantile. Ce discours venait du fait que, des probiotiques, sont donnés dans les élevages industriels d'animaux (porc, poulet...) pour favoriser leur croissance. Il faut savoir que ces probiotiques sont utilisés sur des animaux en période de croissance et qu'en aucun cas ils ne font développer la masse grasse.

Bien au contraire, des chercheurs français ont, en effet, établi un lien entre la composition de la flore intestinale et le déclenchement de pathologies de surcharge alimentaire (surpoids, obésité, insulino-résistance et diabète de type 2.). Une implication importante de ces découvertes est que l'on peut jouer sur la flore intestinale pour améliorer ces maladies. Des essais sont en cours pour savoir si l'on peut modifier la flore digestive des obèses ou des personnes en surpoids en leur donnant des probiotiques et des prébiotiques.

### LES PRÉBIOTIQUES

Ce sont des ingrédients alimentaires qui favorisent la croissance et l'activité des probiotiques. Un grand nombre sont des fibres. Les plus importants, présents dans notre alimentation, sont les fructo-oligosaccharides (FOS) et l'inuline. On les trouve dans l'ail, l'artichaut, l'asperge, la banane, la chicorée, la ciboulette, l'échalote, le froment, l'oignon, l'orge, le poireau, le pissenlit, le salsifis, le seigle, le soja, la tomate, le topinambour... Consommés au début des repas, ils favorisent vraiment la protection de l'organisme. **ENDORPHIN**

### Conclusion

**Même si les probiotiques et les prébiotiques sont indispensables pour notre santé, celle-ci ne repose pas uniquement sur leur consommation. Ces derniers ne pourront pas vous aider si vous avez une alimentation totalement déséquilibrée. Si les probiotiques sont des alliés à ne pas négliger, n'oubliez pas de manger varié et équilibré avant tout !**

# LES PASTA PARTY : L'OCCASION DE FAIRE LE PLEIN DE GLUCIDES LENTS

## PASTA PARTY

Les compétitions, c'est pour beaucoup, l'occasion de gigantesques **Pasta Party** la veille au soir avec les amis coureurs...

Certes les pâtes sont des **féculeux** mais attention à ne pas commettre certaines erreurs nutritionnelles qui pourraient **gâcher votre compétition** !

Les Pasta Party : l'occasion de faire le plein de glucides lents.

C'est bien connu les pâtes sont riches en **glucides complexes** (amidon). Elles sont donc un aliment de choix lors des **repas pré-compétition** du régime hyper glucidique. Cette alimentation riche en glucides permet de recharger les stocks de glycogène musculaire et hépatique.



### Les erreurs à éviter lors d'une pasta party

Composées de plats à base de pâtes, les traditionnelles pasta party avant les marathons sont des moments conviviaux à partager entre amis. Cependant, voici quelques erreurs diététiques à éviter :

#### ⇒ manger plus que d'habitude

Vous avez besoin **d'un pourcentage plus élevé de glucides** lors de ce dîner, mais pas forcément d'un apport calorique plus important ! Et ce, d'autant plus que votre entraînement est relativement léger les derniers jours avant la compétition.

#### ⇒ ajouter une large dose de sauce

Préférer les **sauces tomates peu grasses** et un filet d'huile d'olive....voire un peu de fromage râpé.

#### ⇒ consommer des pâtes complètes

Si leur index glycémique et leur teneur en nutriments est intéressantes, elles n'en sont pas moins **riches en fibres**. Si vous avez les intestins fragiles, il est conseillé d'opter pour des **aliments pauvres en fibres** le jour avant la course.

#### ⇒ ne manger que des pâtes

Le repas de la veille doit être **hyper glucidique** mais aussi contenir des **protéines et des lipides**. Accompagner votre plat de pâtes avec un peu d'huile d'olive, des légumes cuits (sauce tomate par ex) ou une compote ainsi que d'une petite tranche de viande maigre par exemple, permettra de mieux l'équilibrer !



Isabelle MISCHLER  
Docteur ès-sciences en nutrition sportive  
Lauréate de l'Académie Nationale de Médecine  
contact@dietetiquesportive.com

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

A man in black athletic gear, including a cap and a long-sleeved shirt, is running on a gravel path. He is wearing a race bib with the number 8 and the logo 'zoo club'. A black dog is running alongside him, attached to a leash. The background is a grassy field under a cloudy sky.

# CANICROSS

**TROPHÉE DES MONTAGNES 2011**  
**5ème édition**

**Massif de l'Oisans - Isère - France**  
**Du 6 au 14 août 2011**

## TROPHÉE DES MONTAGNES - CANICROSS DE VAUJANY

VENEZ-VOUS INITIER AU CANICROSS LES 9 ET 10 AOÛT 2011...



**Le Trophée des Montagnes est un défi sportif organisé pour tous les canicrosses, de tous âges, sans limite de frontières.**

Cette aventure a pour volonté de réunir, autour du chien, des passionnés.

En plus d'un événement incontournable et sans équivalent dans le monde du canicross international, il s'agit d'une expérience humaine unique dans laquelle le lien avec le chien tient une place primordiale.

Au-delà du classement, tous les participants sont motivés par le désir tenace de dépassement de soi, auquel s'ajoutent le fair-play, l'entraide et la découverte.

### Compétition sportive et gestion durable

Le concept du Trophée des Montagnes repose sur la volonté des organisateurs d'allier une épreuve sportive d'importance aux problématiques de protection du milieu naturel et de développement durable.

Chacun s'engage ainsi :

- à mettre en avant les valeurs et l'éthique du sport,
- à respecter le milieu naturel accueillant la compétition.

L'inscription au Trophée des Montagnes engage ainsi chaque participant à adopter une attitude éco-responsable durant l'ensemble de sa participation à cet événement.

### Un Événement National et International

La notoriété du Trophée des Montagnes n'est plus à démontrer, que ce soit au niveau national ou international ; de plus l'impact économique est très sensible au niveau des stations, partenaires de cet événement estival.

Le Trophée des Montagnes est de plus, l'un des trois grands événements mondiaux de la discipline, avec le Championnat du Monde et le Championnat d'Europe.

“  
Fair-play,  
entraide et  
découverte...  
”



**11 étapes non stop - 70 km - + de 400**

### Une grande fête

Le Trophée des Montagnes se veut une véritable fête du canicross.

Des courses pour les adultes alliant toutes les versions de la discipline : départ groupé, en contre la montre, en course poursuite et en nocturne.

Les enfants et les babies ne sont pas oubliés, des épreuves spécifiques leur sont proposées.

Les estivants petits et grands y sont invités, le prêt d'un chien, selon les disponibilités, est possible.



Co  
M  
06

## LES COMPÉTITEURS

Le Trophée des Montagnes permet la participation de compétiteurs de tout âge, de tout niveau, du champion d'Europe au débutant.

L'édition 2010 aura vu la représentation de dix nations :

l'Allemagne, l'Angleterre, la Belgique, l'Ecosse, l'Espagne, la Hollande, la France, la République Tchèque et la Suisse mais aussi le Canada.

2011 devrait voir de nouvelles nations représentées...

## LES INSCRIPTIONS

Les inscriptions limitées à 150 dossards adultes pour la totalité de l'épreuve seront disponibles dans chaque station partenaire et auprès de la Fédération des Sports et Loisirs Canins, ou encore en ligne sur le site officiel du Trophée des Montagnes 2011.

Elles seront closes le 14 juillet 2011. Néanmoins, chacun peut s'inscrire pour une ou plusieurs étapes.

## LES ÉPREUVES

11 étapes de 4 à 8,5 km sur 9 journées, en départ groupé, en contre la montre, en course poursuite, en nocturne.

Un classement par station, par catégorie et un classement final.

## POUR TOUTE INFORMATION...

### Comité d'organisation

Le Comité d'organisation du Trophée des Montagnes est constitué des membres de la Fédération des Sports et Loisirs Canins, des Offices de Tourisme et des municipalités d'Oz en Oisans, Vaujany, Allemont, Villars-Reculas et Auris en Oisans. Ils organisent et assurent conjointement la bonne coordination de l'événement.

### Responsable de l'organisation

Monsieur Yvon lasbleiz  
[lasbleizyv@gmail.com](mailto:lasbleizyv@gmail.com)



**6 et 7 août**



**8 et 9 août**



**10 août**



**11 août**



**12, 13 et 14 août**

**0 m de dénivelé**



### Contacts Presse

Monsieur Yvon Lasbleiz

04 76 22 75 47

# L'épouvan' TRAIL 35 km

**DOG CROSS PYRENEES**

**SAUVAGNON (64)**

**Samedi 23 Avril 2011**  
à partir de 14 heures et aussi...

- Le TRAIL 14km
- La marche 14km
- Le caniTRAIL 10km
- ...Cours avec ton chien!
- La randonnée 10km
- La course enfants

renseignements  
[www.coursasauvagnon.fr](http://www.coursasauvagnon.fr)

ne pas jeter sur la voie publique



O.T. Villars-Reculas  
O.T.V-R@wanadoo.com  
04 76 80 45 69

O.T. Oz en Oisans  
direction@oz-en-oisans.com  
04 76 80 78 01

O.T. Vaujany  
animationaujany.com  
04 76 80 72 37

O.T. Allemont  
info@allemont.com  
04 76 80 71 60

O.T. Auris en Oisans  
info@auris-en-oisans.com  
04 76 80 13 52

## Canitrail de Sauvagnon (64)

**Parcours vallonné**  
**80% sur chemins (sous-bois)**  
**20% sur petites routes**  
**Dénivelé 320m**  
**Distance 9km**

**Samedi 23 avril 2011**

Organisée dans le cadre de "L'épouvanTRAIL", cette journée permet de rassembler les traileurs (35km-14km), les enfants et les canicrosseurs. En parallèle, avaient lieu des démonstrations d'attelages avec chiens huskies et malamutes proposées par l'association "Traineaux Pyrénéens".

Voilà le cocktail de cette manifestation conviviale qui a permis de faire découvrir un peu plus le canicross dans le sud-ouest.

“  
**Trail,**  
**Canicross et**  
**démonstra-**  
**tions**  
**d'attelages**  
 ”

Les sentiers du bois de Sauvagnon ont offert aux canicrosseurs un parcours exigeant et sélectif avec un terrain glissant sous la pluie fine.

Pour cette deuxième édition, nous avons la présence d'un concurrent basque espagnol habitué des podiums ibériques et du TDM,

ainsi que quelques participants triathlètes qui se sont essayés au canicross, dont un anglais résidant dans le Béarn.

Le parcours intéressant : 9km et 320m D+ dont 80% en sous-bois qui exploitent au mieux les reliefs du Béarn avec des points de vues magnifiques sur les Pyrénées ainsi que l'accueil local et la convivialité ont été des petits plus appréciés des participants.

Tout le monde a pu terminer la journée par un repas avec spécialité du Sud-ouest et animation.

Si vous ajoutez le lendemain, le marché artisanal et la fête de l'épouvanail, alors pourquoi ne pas venir en profiter l'année prochaine ? Déjà plusieurs participants se sont donnés rendez-vous...

**ENDORPHIN**



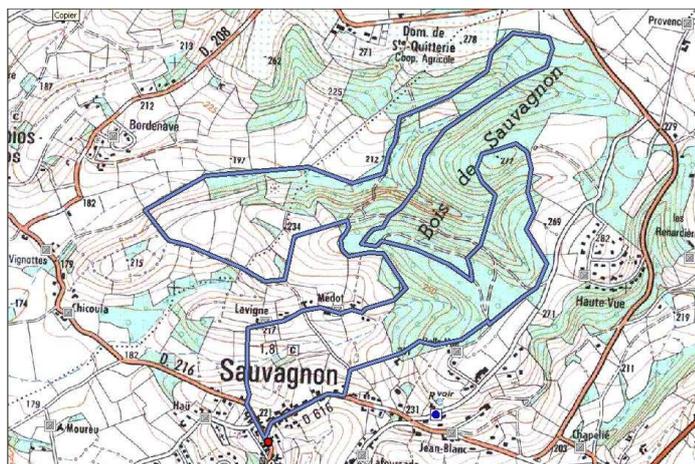
### Les résultats :

#### Hommes :

- 1 - Alphonse MARTINS et Sitting Bull, malinois en 46mn56s
- 2 - Juan Mari LUJAMBIO et Bubus Be Nu, alaskan en 50mn19s
- 3 - Olivier BLANCHARD et Enos, malinois en 50mn21s
- 4 - Jean-Pierre ROUSSEL et Fango, border collie en 57mn01s
- 5 - Ludovic Langlais et Cannelle, croisé beauceron en 57mn03s
- 6 - Nick GREEN et Bekka, croisé en 58mn56s
- 7 - Jean-Luc CAMOU JUNQUAS et Perle, border collie en 59mn08s
- 8 - Dominie PARAT et Dinger, berger australien en 1h02mn12s
- 9 - Fabien HOURQUET et Baika, husky en 1h02mn23s
- 10 - Laurent BOSCH et Benji, labrador en 1h21mn35s
- 11 - Matthieu MALLORGA et Atao, husky en 1h29mn11s

#### Femmes :

- 1 - Christiane DEGUILHEM et Swaka, dalmatien en 1h00mn24s
- 2 - Hélène CAZET et Ajax, braque allemand en 1h15mn52s
- 3 - Elodie GONZALEZ et Cévennes, husky en 1h17mn43s
- 4 - Sandrine CHAMBRAULT et Ulysse, husky en 1h32mn03s



**Prochain mag : début juillet !**



**PARTENAIRE MÉDIA DE**



**Live du 22 au 29 mai**

**sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)**