# le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



**Interviews Teams Lafuma & Optisport,** Jacky & Mimi, Sébastien Chaigneau

#### Raid XL

**ARWS Costa Rica** 

Guadarun

Raid nature du Pont d'Arc

**Ecotrail Paris** 

Challenge du Massif Central de Traking

Eco-raid du Roussard

Trail des Cabornis

Lyon Urban Trail

**Galopades tranchaises** 

Raid du Haut de l'arc

**Raid Chartreuse** 

**Touquet raid** 

**Volcano Trail** 

Trail des Balcons d'Azur



#### **INTERVIEWS**

« portrait chinois » des teams

#### TESTS

**Porte-carte VTT Mapdec** 

**Textile Zamst CW-X** 

Ceinture ifitness

**Bidon Simple Hydratation** 

**Montre Poolmate** 

**Bracelet "data-vitae"** 

## Concours photo

"les enfants du

**Maroc et les** 

équipes"

PARTENAIRE

#### DOSSIER SPECIAL

**Transmarocaine** Raid des Dentelles

#### SANTE FORME

Test Barres énergétiques Bio Conférence "sports et addictions»

#### CANICROSS

Championnat Fédéral

Les Brèves

Test Manchon de compression

#### **NEWS** Courses

Raid Rostaing Mongolian Trophy **Apex Race** 

**Verdon Canyor** 

rail Faverges Icebreaker

O'Bivwak

**Corsica Raid** O'xyrace

**Trail Cenis Tour** 

N°13 Mai/





Parce que vous n'utilisez pas que vos mollets pour courir, SKINS vous propose l'offre de compression la plus large possible. En couvrant l'ensemble du corps, SKINS va augmenter l'oxygénation de tous vos muscles actifs pour vous aider à vous entraîner plus longtemps, plus intensement, tout en accélérant votre récupération.

skins.net





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

Bimestriel gratuit avec 20% de lecteurs en plus à chaque sortie du mag



## EndorphinMag.fr Magazine web 100% gratuit

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

*<u>Téléphone</u>*: 06-03-45-11-45

**Contact**: contact@endorphinmag.fr

<u>Directeurs de publication</u>: Nady Berthiaux, Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Mike Guillot.

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

<u>Directrice Communications/Partenaires</u>: Nady Berthiaux

•

<u>Webmaster</u>: Denis Barberot

**Consultants sportifs**:

<u>Journalistes</u>: Denis Barderot, Jean Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Mike Guillot, Patrick Lamarre, Adeline Marchal, Dr Isabelle Mischler, Virginie Sénéjoux, Clément Valla, Nicolas Verdes.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Jérémy Sorel, Baptiste Turrel, Staffan Källbäck, Fréderic Georgens, Claire Fuentes, Sébastien Chaigneau, Mickaël Vieillefond, Maëlle Vanderkam, Mimi & Jacky, Céline Augueux, Laure Manguero, Pierre Guerin, Jérôme Gleyze, Pomme Depras, Anne-Marie Dunhill, Jacques Rostaing, Grégory Druais, Bernard Marchal, Hervé Simon.

© photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : Raid des Dentelles © Mike Guillot

#### Chers lecteurs,

La couverture de ce Mag a été une évidence : le Live réalisé au Raid des Dentelles a explosé nos statistiques côté visiteurs, pages vues... Nos 3 reporters mobilisés pour l'occasion ont rapporté plus de 2000 photos... alors il a fallu choisir et n'en retenir qu'une... et c'est Fanny Fréchinet qui fait la Une !! Méritée quand on connait la simplicité du personnage et le super résultat final : 3ème scratch, 1ère équipe mixte !



Et déjà les 2 prochains Live se profilent... le Corsica Raid et l'APEX RACE (ARWS Suisse). Faudra se caler sur <a href="www.endorphinmag.fr">www.endorphinmag.fr</a> du 26 au 30 mai pour le Corsica Raid et du 5 au 10 juin (suivi des français engagés sur cette épreuve de Coupe du Monde des Raids Aventure). En plus des reporters, c'est notre webmaster qui va beaucoup dormir...;-)



Retrouvez au sommaire de ce 13<sub>ème</sub> numéro d'EndorphinMag.fr, une rubrique course toujours très riche avec entre autres des récits « inside » du Raid XL, de l'ARWS au Costa Rica, du Raid Nature du Pont de l'Arc, de la Transmarocaine, de la Guadarun... avec des articles parfois vécus dans des lieux exotiques... récits qui vous font rêver comme le soulignent les nombreux retours de lecteurs dans ce sens !

A noter aussi, un zoom sur le Challenge du Massif Central de Traking et un dossier spécial sur la Transmarocaine et le Raid des Dentelles... des interviews « Exclusivité EndorphinMag » avec Sébastien Chaigneau, Jacky & Mimi (nos champions du monde de raid aventure), de nouveaux tests matériel, diététique et textile... et la rubrique Canicross avec, entre autre, le Championnat Fédéral...



Rendez-vous sur <u>www.endorphinmag.fr</u> pour découvrir nos rubriques, nos vidéos, nos articles... et sur notre page Facebook où circulent des infos très complémentaires à notre site web...

Bonne lecture à tous!

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

#### Calendrier 2012 du Challenge National des Raids Multisports de Nature 2012

Suisse Normande le Raid - Calvados - 12 et 13 Mai Raid Edhec Mazars - Alpes Maritimes - 30 mai au 3 juin

Raid Oxygène - Creuse - 7 et 8 Juillet

Aventure Aveyronnaise - Aveyron - 21 et 22 Juillet

Oust Aventure - Morbihan - 25 et 26 août

Raid Lozère Sport Nature - Lozère - 8 et 9 Septembre

Raid Bassin Minier - Nord Pas de Calais - 29 et 30 septembre



Finale Nationale : Orient' Raid – octobre 2012 <u>www.raidsmultisports.fr</u>



_0_	Huairasinchi	Ecuador	18 - 21 Feb 2012	Winner: Team Ecuador
	Tierra Viva	Argentina	18 - 26 Feb 2012	Winner: Team Seagate
1	GODZone Adventure Race	New Zealand	7 - 14 Apr 2012	Winner: Team Seagate
	Costa Rica Adventure Race	Costa Rica	21 - 28 Apr 2012	Winner: Team Tecnu
$\geq$	Expedition Africa	South Africa	5 - 13 May 2012	
+	The APEX Race	Switzerland	5 - 10 Jun 2012	Live EndorphinMag.fr
	Untamed New England	USA	19 - 24 Jun 2012	
-	Endurance Quest	Finland	23 - 29 Jul 2012	
	Gold Rush Mother Lode	USA	7 - 12 Aug 2012	
**	adidas TERREX	UK	18 - 25 Aug 2012	
	Raid in France FINALE	France	15 - 22 Sep 2012	Live EndorphinMag.fr

## SOMMAIRE



Trail Faverges Icebreaker, MB Race, Corsica Raid, O'XYRACE, Saintélyon, O'bivwak, Raid Rostaing Mongolian Trophy, APEX RACE, Verdon Canyon, Festa Trail du Pic Saint Loup, VO2 3D, Challenge Sud Aventure, UTMB, Fran-

ce d'Orientation MD et Clubs. Trail Cenis Tour, La Barjo, Raid VTT Les chemins du Soleil, Alésia Trail, Natural Games , Application The North Face® TracKING, FFA Elite, ...



108-109 CHAMPIONNAT FÉDÉRAL LES BRÈVES MANCHON DE COMPRESSION 110 DE CHEZ MONNET







28-29 MIMI et JACKY en MODE PRÉPA RIF

30-31 VIBRAM LAFUMA CHAMPIONS DE FRA

32-33 SÉBASTIEN CHAIGNEAU

34-36 TEAM OPTISPORT

113-125 TEAMS FRANCOPHONES









## **SANTE FORME**

105 106-107 **Test BARRES BIO** Conférence "sports et addiction



TRANSMAROCAINE ; Concours phot







48-55 RAID DES DENTELLES NCE 56-63 RAID XL

64-65 ARWS COSTA RICA

66-68 GUADARUN

70-71 **ECOTRAIL PARIS** 

72-74 **CHALLENGE DU MASSIF CENTRAL DE TRAKING** 

75-77 RAID NATURE DU PONT D'ARC

78-79 ECORAID DU ROUSSARD

**80-81** TRAIL DES CABORNIS

82-83 LYON URBAN TRAIL

84-85 RAID DU HAUT DE L'ARC



## COURSES





86 RAID CHARTREUSE **GALOPADES TRANCHAI-**87 SES ET CO A MONTMÉDY

88-89 TOUQUET RAID

90-91 TRAIL DES BALCONS

D'AZUR

92-94 VOLCANO TRAIL





98 **TEXTILE ZAMST CW-X** 

**MONTRE POOLMATE** 100

101 **BIDON SIMPLE HYDRATATION** 

102 **TEST CEINTURE IFITNESS** 

**BRACELET « DATA-VITAE »** 103

**CHAUSSURES ERIDE AZTEC 3** 104

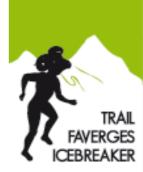






**TEST MATERIEL** 

# Trail Faverges Icebreaker



#### Présentation

Rendez-vous le 9 juin 2012 aux sources du lac d'Annecy pour 3 épreuves à couper le souffle :

- Trail28 : 28km / 1600m D+ (TTN court 2012)
- MaraTrail : 42km / 2700m D+ (Course qualificative pour le North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc)
- Relais à 2 : 19.5km 22.5km / 1500m D+ -1200m D+



Environnement : Depuis plusieurs années, le Trail de Faverges s'attache à mener des actions pour la protection de l'environnement et de la biodiversité. La valorisation des transports en commun (covoiturage, navette gratuite, remboursement partiel de l'inscription sur présentation d'un billet de train), tri des déchets, la limitation de l'impact du passage des coureurs sur la faune et la flore ainsi qu'un nettoyage méticuleux du parcours concourent à préserver le cadre naturel exceptionnel du Trail.

<u>Partage</u>: En plus d'un nouveau partenaire, le Trail de Faverges Icebreaker se dote d'une nouvelle épreuve : le relais. L'occasion rêvée de partager cette belle aventure à 2.

Compétition: L'épreuve du Trail28 sera cette année encore étape incontournable du TTN court 2012. Quant au Maratrail, il rapporte un point qualificatif pour the North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc 2013.

www.trail-faverges.com



# 7-8 juillet CULTURE 2012 VEIO COMBLOUX - MEGEVE PRAZ SUR ARLY

Inscriptions ouvertes depuis le 1er janvier : **www.mb-race.com** 

# MB Race Culture Vélo 2012

Au cœur des « Portes du Mont-Blanc », la MB Race Culture Vélo 2012 sera composée de 2 courses ainsi que d'une randonnée :

- La MB Race: événement phare de la manifestation (le dimanche 8 juillet), course de vtt cross country la plus dure au monde!!! Celle-ci se décline en 4 formats:
  - 50km
  - Ultra Marathon L : 70km
  - Ultra Marathon XL : 100km
  - Ultra Marathon XXL : 140km
- La MB Enduro: course (le samedi 7 juillet) destinée aux vététistes polyvalents, composée de spéciales chronométrées ainsi que de plusieurs étapes de liaisons, utilisant les remontées mécaniques de l'espace vtt des « Portes du Mont-Blanc ».
- La MB Rando: randonnée ouverte à tous les pratiquants de 7 à 77 ans (dimanche 8 juillet) pour découvrir notre magnifique territoire. Un pique-nique est offert aux participants afin de rendre cet événement encore plus convivial. Les remontées mécaniques seront aussi utilisables.



# Corsica Raid Aventure

En 2012, Le Premier Raid Aventure d'Europe fête ses 18 ans. Il se déroulera du samedi 26 Mai au mercredi 30 mai sur un parcours inédit, tenu secret et qui sera dévoilé quelques jours avant le raid.

En 2012, le Corsica Raid Aventure a l'honneur d'avoir été choisi pour être la **Finale de la Coupe** d'Europe des Raids Aventure ; la récompense et la reconnaissance pour cette course hors norme. En 2012, les plus grandes équipes internationales seront sur la ligne de départ : **Quechua** (vice-champion du monde), **Vibram Lafuma** (Champion de France), **Wallonie Orientation** (Meilleure team belge), **Oxygen.cat- Espagne** (Vainqueur Corsica Raid Aventure 2011), **Cz-AR Berghaus** (Champion d'Europe)... et bien d'autres encore dans la petite quinzaine d'équipages sélectionnés pour essayer de détrôner ces grandes équipes, dont en particulier nos équipes de cœur, trois teams corses qui seront sur la ligne de départ : **La Marie Do, I Cignali** et **Borgo Corsica...** 



villages et territoire partenaires :

Pietrosella

Biguglia

Piana

Borgo Niolu

Calvi

Pour ses 18 ans, le Corsica Raid Aventure 2012 sera une fois de plus fidèle à sa devise "Beau, Extrême, Inoubliable", avec pour objectif constant : faire vivre une Aventure Humaine et Sportive hors du commun, à la découverte de la Corse, le Sixième Continent !!!

www.corsicaraid.com info@corsicaraid.com 06.73.01.84.48







### Les reconnaissances de l'édition 2012 sont totalement terminées...

Il y aura donc 43 balises obligatoires à trouver et 30 balises optionnelles. Cette année, les premières équipes devraient arriver à tout prendre (obligatoires et optionnelles) dans les 30h maximales de course.

Pour cette édition 2012, déjà une dizaine d'équipes sont inscrites et cela devrait s'accélérer rapidement.

Les Quechua vont certainement venir à 2 équipes pour remettre en jeu leur titre. L'équipe espagnole Roc Roi - Trangoworld, vainqueur du Corsica Raid 2011, s'est fixée pour objectif l'Aventure Aveyronnaise...

#### Attention : les inscriptions sont limitées à 70 équipes !!!



# Détail des sections...

#### **Aventure Aveyronnaise 2012**

		Kilomètres	Dénivelé positif	Dénivelé Négatif
Section 1	Trail			
	Avec toutes les options	7,60 km	980 m	530 m
	Sans aucune option	5,4 km	580 m	100 m
Section 2	Course d'orientation			
	Avec toutes les balises	3,6 km	90 m	90 m
Section 3	VTT			
	Avec toutes les options	36 km	935 m	905 m
	Sans aucune option	28 km	645 m	615 m
Section 4	Trail + Rappel			
	Avec toutes les options	21,5 km	1040 m	1170 m
	Sans aucune option	16,4 km	940 m	1070 m
Section 5	VTT			
	Avec toutes les options	57 km	1230 m	1230 m
	Sans aucune option	40 km	500 m	500 m
Section 6	Course d'orientation			
	Avec toutes les balises	8 km	350 m	350 m
Section 7	Trail			
	Avec toutes les options	13,5 km	250 m	675 m
	Sans aucune option	9,20 km	130 m	555 m
Section 8	VTT			
	Avec toutes les options	31 km	1190 m	820 m
	Sans aucune option	26 km	860 m	590 m
Section 9	Bike and Rollers			
	Sans aucune option	23,4 km	450 m	270 m
Section 10	Canoë orientation			
	Avec toutes les balises	18 km	0 m	0 m
Section 11	VTT			
	Avec toutes les options	30,7 km	670 m	820 m
	Sans aucune option	28,2 km	550 m	700 m
Section 12	Trail			
	Sans aucune option	6 km	140 m	200 m
	•		•	
TOTAL				

256,3 km

182,6 km

7325 m

4865 m

7060 m

4600 m





Avec toutes les options

Sans aucune option

## VIBREZ NATURE! Le temps d'un weekend O'XYRACE, dans une ambiance conviviale et sportive.

L'association SingleTrack Evènement et la société Yaka Events organisent les 1 et 2 septembre 2012 la seconde édition de l'O'XYRACE: Triathlon du Revermont. L'évènement se déroulera à Treffort-Cuisiat (01370), sur le site de La Grange du Pin.



Au programme 4 épreuves accessibles, aux petits comme aux grands, du pratiquant novice au compétiteur.

#### • L'O'XYKID Mini-DECATHLON

Course pour les enfants de 6 à 11 ans. 75 m de natation, 2 kms de VTT, 400 m de trail. Les parcours sont entièrement sécurisés et très faciles.

#### L' O'XYKID-DECATHLON

Course adaptée aux adolescents de 12 à 15 ans. 200 m de natation, 4 kms de VTT, 1200 m de Trail. Parcours effectué sur sentiers avec des passages en forêt.

#### • L'O'XYDECOUVERTE

Course à réaliser en individuel ou en relais, accessible à partir de 16 ans. 400 m de natation, 18,5 kms de VTT (D+ 350m), 5 kms de trail (D+ 80m). Parcours ne présentant pas de difficulté majeure, ludique et facile.

#### L'O'XYTRI

Possibilité de s'inscrire en Individuel ou en Relais, accessible à partir de 18 ans. 1,5 km de natation, 34 kms de VTT (D+ 1200m), 10 kms de trail (D+ 160m) Parcours pour les sportifs RÉGULIERS et EXPÉRIMENTES avides d'efforts. Cette épreuve est ouverte au Challenge Entreprise permettant à des collaborateurs d'une même entreprise d'effectuer un parcours triathlon en relais, par équipes de 2 ou 3.









## LASAINTELYON



SOLO 70 & 42 KM - RELAIS 2 / 3 / 4 1 500M DE D+ / 1 900M DE D-

à partir du 16/04

Doyenne des courses d'Ultra, doyenne des courses natures, doyenne des courses nocturnes, la Saintélyon est devenue aujourd'hui un des principaux rendez-vous de la saison de course à pied en France. Les inscriptions de la 59ème édition seront ouvertes le 16 avril 2012. Plus de 11000 coureurs sont de nouveau attendus sur six formats proposés cette année:

- La Saintélyon 70 km solo chrono (limité à 6000 dossards) La Saintélyon 70 km solo rando by Lafuma
- La SaintExpress 43 km solo (limité à 2500 dossards)
- La Saintélyon relais 2 : 28/42 km (limité à 250 équipes)
- La Saintélyon relais 3 (NOUVEAU) : 28/19/23 km (limité à 250 équipes)
- La Saintélyon relais 4 : 16/12/19/23 km (limité à 500 équipes)

A noter plusieurs nouveautés en 2012 :

- Une nouvelle portion nature et accidentée entre Chaussan/St Genou et Soucieu en Jarrest, « le bois de la Dame », portant le kilométrage total à 70 km et le dénivelé positif à 1500 m (1900 négatif). La proportion route/chemin est ainsi parfaitement équilibrée.
- Le retour d'une formule randonnée 70 km (départ à 0h00 obligatoire pour pouvoir être considéré comme finisher).
- Un relais 3 redimensionné : 28/19/23 km, afin de proposer des distances équilibrées et désengorger le site de Saint Christo en Jarrest.
- Un départ groupé à Saint-Etienne pour les formules relais et les formules solos 70 km, avec la mise en place de cinq SAS de départ selon les objectifs :
  - > Sas Elite relais 4
  - > Sas Elite Solo
  - > Sas Objectif 5/7 heures
  - > Sas Objectif 7/9 heures
  - > Sas Objectif 9/11 heures et randonneurs



The Alpine Expedition Adventure Race

Destination

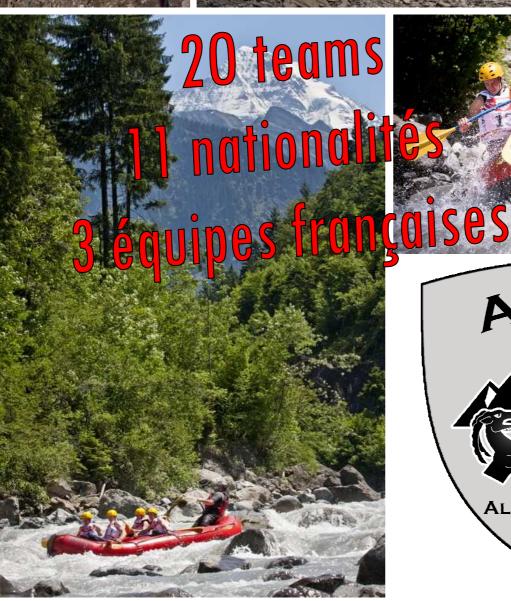
Organization

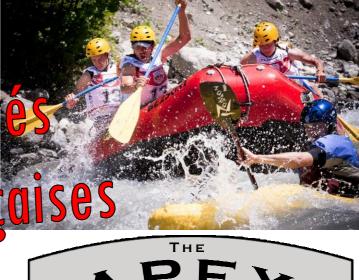
June 5th - 10th 2012 Berner Oberland Switzerland

















Raid international d'Grientation



LAC DES SAPINS . BEAUJOLAIS VERT

LE GRAND RAID, **UNE FORMULE POUR CHACUN:** 

PARCOURS SPORTIFS ...... de 35 à 75 km

PARCOURS DÉCOUVERTE, de 30 à 40 km

PARCOURS CONFORT (transport

11. L'aventure a toujours un sens

RENSEIGNEMENTS AU 04 72 34 56 68 | WWW.OBIVWAK.NET



SLEW.



**LIVE ENDORPHINMAG A PARTIR DU 5 JUIN** 



www.theapexrace.com

		n Switzerland Teams a	u 13/4/2012	+
Team	Division		Nationality	4
Bad Medicine	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	South African	>
FJS	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Swedish	
Four continents	4 Coed (Premiere)	MAR WORLD SERIES	Australian-Kazak	
Kompar Xstream	4 Coed (Premiere)	MARWORLD SERIES	Czech	
PowerBar Inov8	4 Coed (Premiere)	<b>MARWORLDSERIES</b>	Swiss	
SART-just trippin'	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Singapore	
Sport HG Lafuma	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Spanish	
SPORT NATURE VILLE LA GRAND	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	French	
Sputnik-bikeshop.ch	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Swiss	
Sweco Adventure Team	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Swedish	
Team Freemind	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Italian	
Team Imboden Bike – R'ADYS	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Swiss	
Team Les Saisies Scott Odlo	4 Coed (Premiere)	<b>MARWORLDSERIES</b>	French	
Team Polarpuls.com	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Swedish	
Team Raidlight	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	French	
Team Russia	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Russian	
Team Silva	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Swedish	U 100
Team Ulkoilun Maailma	4 Coed (Premiere)	MARWORLDSERIES	Finnish	+
ultRAFast	4 Coed (Premiere)	MARWORLD SERIES	Brittish	200
Vaarojen Maraton	4 Coed (Premiere)	MARWORLD SERIES	Finnish	+



RAID INTERNATIONAL D'ORIENTATION

**26.27** HAI 2012

LAC DES SAPINS . BEAUJOLAIS VERT



#### Le MINI-RAID O'bivwak : Le petit frère du Raid O'bivwak

Le principe du mini raid est simple. Offrir à des personnes qui hésitent à s'engager sur le grand Raid des parcours de randonnée à l'aide d'une carte d'orientation. Il se déroule à la demi journée.

#### Des randonnées orientation sans chrono, 100 % liberté, 100 % découverte.

Vous venez pour accompagner un concurrent, vous avez hésité à faire le pas de participer au Raid O'bivwak, le mini raid s'adresse à vous. Sans pression, car sans chrono, en toute liberté car à votre rythme, en toute disponibilité pour découvrir à fond la nature environnante.

#### Le mini raid en bref

Trois parcours au choix : long (10 km), moyen (5 km) et un parcours réservé aux familles avec enfants (3 km). Cette année, afin de varier les plaisirs, les parcours du samedi seront différents de ceux du dimanche. Les départs sont libres. C'est quand vous voulez, quand vous le sentez. Seul ou en groupe ? Si l'aventure en solitaire vous tente vous partez seul. Si vous préférez le partage et le plaisir de faire avec autrui vous partez en groupe.

#### Accueil et inscriptions

Accueil : Office de Tourisme du Lac des Sapins ; Inscriptions libres sur place (pas de préinscriptions). Pas de nécessité de certificat médical (pas de chronométrage)

- le samedi : de 13h30 à 17h, <u>retour impératif avant 19h00</u>
- le dimanche : entre 8h et 10h30, retour impératif avant 12h30







La 20ème édition du Verdon Canyon Challenge aura lieu les 23 et 24 juin 2012. Cette course, authentique et technique, a été crée en 1993 par Jean Giacosa, amoureux de la nature et des valeurs qu'elle procure telles que l'évasion et la sérenité. Depuis sa création en 1993 les formats ont changé; d'abord une course par étapes qui a évolué vers son format actuel de non-stop afin de répondre au plus près à la demande des pratiquants.

Néanmoins, le fil conducteur reste la somptueuse région des Gorges du Verdon, le plus grand canyon d'Europe avec ses eaux bleu turquoise et ses chemins accidentés.

#### L'édition phare de 2012 est composée de trois distances ; 100km (6530m D) pour les plus aguerris, 50km (3125m D), et 30km (1697m D).

Les points de départ sont Aiguines pour le 100km. Moustiers Ste Marie pour le 50km et Les Salles sur Verdon pour le 30km. Pour autant, les trailers ne doivent pas penser que la course sera une simple balade de tout repos. Ils vont y découvrir des paysages envoûtants et majestueux, mais cela demande un effort physique important un dépassement de soi, mais au bout de l'effort des images saisissantes et inoubliables. Le terrain exige une vigilance de chaque instant et c'est sûr ce terrain que la notion d'entraide entre coureurs prend tout son sens.

Pascal Blanc, vainqueur du 100km en 2011 a dit, "C'est une chance de pouvoir courir sur ce parcours magnifique, si la réputation des gorges n'est plus à faire, le Verdon canyon challenge nous fait aussi découvrir le massif du Verdon dans toute sa diversité. Dans une ambiance qui reste amicale où chacun vient se mesurer à l'extrême technicité de ce parcours hors norme, l'émerveillement est permanent. L'azur du Verdon qui glisse dans d'immenses parois de calcaire abruptes est magique. Les forêts offrent une diversité et une palette de formes et de couleurs qui s'opposent et s'harmonisent avec une identité unique. Et les paysages, ah les paysages, le lac, le plateau de Valensole, les canyons, les forêts de buis, les sentiers de crêtes qui dominent les gorges, quel pied Mais attention, le parcours est exigeant et mieux vaut s'arrêter pour profiter de cette nature superbe, car il s'agit bien d'un terrain technique et sans compromis. Vivement le 20<sup>ème</sup> millésime de cette course mythique ! »

Une nouveauté en 2012 sera un village médiéval au lieu du traditionnel village de course, quelques exposants d'articles de sport ou artisanaux seront aussi présents. Les accompagnateurs et spectateurs pourront passer un bon moment en regardant les exhibitions de tir à l'arc, de la cuisine médiévale, des combats d'épée, etc. Ce village renforcera le côté festif de l'épreuve en incluant toute la famille.

#### Une course de renommée internationale

Les inscriptions sont ouvertes depuis le début de l'année et plusieurs pays sont déjà représentés, certaines venant d'aussi loin que l'Australie.

Plus de renseignements sont aussi disponibles sur le site officiel de

la course : www.trailverdon.com

#### Voici la liste des pays :

- Angleterre - Danemark
- Allemagne
- Italia
- Finlande
- Russie
- Pays de Galles
- Suisse
- Etats-Unis
- Espagne
- Australie.
- Malte Norvège
- Crédit photos Trail du Verdon (83) Pascal et Corinne Thomas ® Hervé® Le Gac











#### Val d'Oise Orientation 3 Défis

- 3 défis d'Orientation adaptés à tous niveaux.
- 3 courses en réseau de postes : l'objectif est de retrouver un maximum de balises à l'aide d'une carte très détaillée dans un temps limité.
- 3 défis VO2 proposés dans un des plus beaux domaines forestiers de notre département, la forêt de L'Isle-Adam. Accueil et bonne humeur, organisation rodée, signé AC Beauchamp.

#### Diabolique:

Un défi extrême pour les plus exigeants avec 95 balises à trouver.

Coureurs à pied et orienteurs se mesureront dans cette course incomparable.

Départ en masse à 8h00. Coureurs à pied et orienteurs se mesureront dans cette course incomparable. 21 km à vol d'oiseau, distance réelle environ 30 km





Diplomate: Un défi taillé pour le plus grand nombre avec 30 balises à trouver. Départ en masse à 9h30. 6.5 km à vol d'oiseau, distance réelle environ 10 km.

Découverte : Vous venez avec vos enfants ou vous découvrez l'Orientation, cette épreuve est faite pour vous avec 10 balises à trouver dans la forêt domaniale de l'Isle-Adam. 2,5 km à vol d'oiseau, distance réelle environ 5 km.

Renseignements, inscription sur: http://www.acbeauchamp-orientation.net/

## 1ère édition !

Bruno Pomart, organisateur d'évènements sportifs internationaux depuis plus de 20 ans, est le créateur de ce nouveau concept « Challenge Sud Aventure ». Son expérience l'a amené à organiser, sur la planète entière, le premier concept de sport nature réservé aux femmes : le « Raid Amazones » initialement appelé « Ariel Aventure », puis « Raid Vittel Amazones » et actuellement « Raid Arbre Vert Amazones ». Ainsi, chaque année et ce, depuis 10 ans, il arpente avec Alexandre Debanne, animateur de télévision, les plus beaux spots d'aventures dans le monde, à l'invitation des autorités des pays d'accueil : Guyane, Réunion, Maurice, Sri Lanka, Kenya, Mayotte et prochainement le Panama et le Costa Rica.

Par ailleurs, son engagement associatif avec l'association « Raid Aventure Organisation » l'a conduit à lancer le « City Raid Andros » qui se déroule depuis 10 ans dans plus de 80 villes en France. Cette opération destinée aux enfants âgés de 10/13 ans est une véritable course d'orientation civique et citoyenne leur permettant de découvrir leur ville, son histoire et ses institutions. Chaque année, c'est près de 5.000 enfants qui y participent dans tout l'hexagone. Ainsi, l'association « Sud Nature Aventure » n'a pas hésité à confier à Bruno Pomart le développement de ce projet à l'échelle départementale et régionale.

- Le challenge Sud Aventure est organisé dans l'Aude, à proximité du lac de la Ganguise situé à Belflou par l'association Sud Nature Aventure.
- Le challenge se réalise sur 2 jours par équipe de 2 avec un bivouac sous tente et sur 1 journée par équipe de 2 pour l'aventure Junior.
- Le challenge est un enchaînement de disciplines de sport nature (VTT, canoë, trail) et une épreuve d'adresse (tir à l'arc).
- 2 catégories : Aventure Nature pour les 18 ans et plus Aventure Junior pour les 11 à 17 ans
- 4 classements : Mixte- Féminin- Masculin- Junior

#### Date de lancement dans l'Aude : 6 et 7 octobre 2012

#### Objectifs:

- Promouvoir le département comme site privilégié pour le tourisme nature et la pratique des activités de sport nature proche de la montagne et de la mer
- Prélude à un concept qui se développera dans le département de l'Aude dès 2012 et qui s'étendra dans les régions du sud de la France
- Développer une base Raid Nature pour la jeunesse fonctionnant toute l'année en réseau avec les associations et l'éducation Nationale.

Inscriptions : Aventure Nature : 50€/pers/2 jours / Aventure Junior : 15€/pers/journée Association Sud Nature Aventure La Bordeneuve – 11410 Belflou Port : 06.86.84.78.26 - Email : sudnatureaventure@orange.fr



#### Une priorité : la sécurité !

Les courses de The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®, se déroulent en montagne, à des altitudes qui oscillent entre 1000 et 2600m. Tout au long de ces 9 années, l'organisation s'est adaptée et a mis en place un large plan de prévention en informant sur les conduites à tenir et en faisant évoluer la liste du matériel obligatoire vers un matériel de montagne indispensable. Les conditions météos de 2010 et 2011 ont conforté la direction de course dans ses décisions. Premiers ou derniers, forts ou moins forts, chacun doit savoir courir en toute sécurité et pouvoir attendre les secours. Tous ceux aui partent sont déià des vainqueurs. ceux qui bouclent la boucle sont des finishers et ceux qui abandonnent de grands courageux! Pour assurer la sécurité des 6000 coureurs, l'organisation s'appuie sur un important dispositif de secours tout en rappelant constamment que le premier élément de sécurité du trailer... est le trailer lui-même.



THE NORTH FACE® ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC® du 27 août au 2 septembre 2012 - 10ème édition



Le Raid PPA se déroulera du 16 au 17 juin 2012 à Arudy (64) aux portes de la Vallée d'Ossau, 110 km et 4000m de D+ au programme, avec du VTT, du Trail, de la montagne, de l'orientation, du canoë, du bike & run ; de quoi vous faire découvrir les jolis paysages des montagnes béarnaises.

Les inscriptions se font sur le site, équipe de 3 sans assistance :

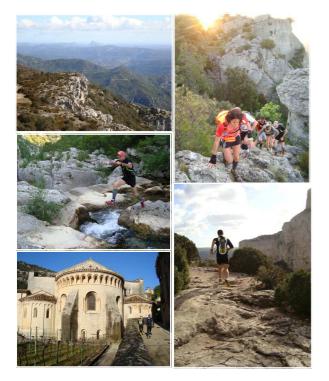
http://paupyreneesaventure.jimdo.com/raid-pau-pyreneesaventure/



#### Structure porteuse administrative : Association Le Passe Muraille

Objet : contribuer au développement durable par la valorisation des patrimoines culturels, naturels et humains

#### www.festatrail.com





## Un événement sportif, éco-responsable, mêlant Trail et Culture : « Courir pour Découvrir »

Le Festa Trail est une grande fête dédiée à la course nature et à la découverte des patrimoines naturels et culturels. Chacun est invité à relever le défi, avec cinq courses proposées : l'Ultra Draille (120 km), le Marathon de l'Hortus (42 km), le Tour du Pic Saint-Loup (17 km), le Tour du Pic by night (17 km) et la Cécélienne (12 km, course féminine). Deux courses enfant de 1 km (Pitchou' Pic), une randonnée (15 km) et une balade commentée (7 km) sont également au programme.

Des animations pour toute la famille jalonneront les parcours avec des démonstrations sportives, des visites et randonnées patrimoniales, des ateliers pédagogiques et scientifiques, des dégustations de produits locaux, des concerts, des spectacles de rue... et un salon consacré au sport nature, au patrimoine et au développement durable, accueillant près de 50 exposants (partenaires, prestataires touristiques, entreprises et artisans exemplaires en matière de développement durable, producteurs locaux, etc).

Le Festa Trail est pour nous, passionnés de sport et de nature, un merveilleux instrument de promotion des territoires autour du Pic Saint-Loup. Ici s'exprime une grande diversité paysagère où alternent montagnes calcaires, véritables balcons fleuris donnant sur la mer Méditerranée au Sud, les Cévennes au Nord, le Larzac à l'Ouest et le Mont Ventoux à l'Est ainsi que sur des vallées et gorges encaissées. Le patrimoine culturel remarquable rencontré plonge les coureurs dans une histoire multiséculaire. Toutes ces richesses se situent aux portes de Montpellier et composent l'identité du Pic Saint-Loup. Le Festa Trail est, par son amplitude organisationnelle, un outil de rassemblement des énergies sportives, culturelles, touristiques et économiques du territoire. Notre volonté est de faire découvrir aux athlètes les plus belles richesses du territoire. C'est pourquoi nous avons concocté des parcours d'une très grande qualité paysagère.

Nous traversons des lieux emblématiques : Saint-Guilhem-le-Désert (patrimoine mondial de l'Unesco), Pégairolles-de-Buèges, Saint-Jean-de-Buèges, le Roc de la Vigne, la chaîne de la Séranne, les Vallées de la Buèges et de la Vis, le Ravin des Arcs, les falaises de l'Hortus, le Pic Saint-Loup et ses vignobles et le lac de Cécélès. Les parcours présentent des difficultés techniques et ludiques, une dénivellation importante, une nature préservée et grandiose, et vous garantissent une qualité d'accueil irréprochable à la traversée de chaque village.

## MEWS COURSES



# Course d'Orientation

Les 9 et 10 juin 2012

Championnats de France de moyenne distance et Championnats de France des Clubs



Week-end d'orientation en perspective à la station de Font d'Urle - Chaud Clapier (26), les 9 et 10 juin pro-

#### Samedi 9 juin :

Championnats de France de moyenne distance, épreuve individuelle toutes

Course d'orientation pédestre inscrite au classement national et au world ranking event sur une nouvelle carte (automne 2011) du secteur Chaud Clapier -Lente sud. Terrain typique du Vercors avec relief karstique, beaucoup d'affleurements rocheux (lapiaz) et d'alternances de zones couvertes et découvertes. La course sera parfois difficile.

L'accueil se fera à la salle « hors sacs » au cœur de la station.

Le premier départ sera donné à 12h.

Affichage des résultats, à l'accueil, à partir de 19h.

De 10h à 16h, divers ateliers Découverte / Initiation seront mis en place avec un circuit ficelle, un circuit jalonné, un circuit mémo ainsi que 2 circuits classiques (long et court).

#### Dimanche 10 juin :

Championnats de France des Clubs, épreuve en relais.

5 courses seront proposées (les CFC se courent en 4 divisions) :

- la nationale 1 (N1) composée des 30 premiers clubs français,
- la nationale 2 (N2) composée des 40 équipes suivantes,
- la nationale 3 (N3) composée des 50 équipes suivantes,
- la nationale 4 (N4) composée de toutes les équipes restantes.

le trophée Thierry Gueorgiou, relais qui n'est pas une course officielle mais qui permet à tout le monde de participer car il est sans critère de composition.

Chaque club peut donc inscrire plusieurs équipes ; par contre, un même club n'a droit qu'à une seule équipe en N1, N2 et N3. Il peut cependant avoir plusieurs équipes en

Les équipes de N1 et N2 sont de 8 relayeurs : 1 jeune Homme (H14 à H18), 1 jeune Dame (D14 à D18), 1 H35 et +, 1 D35 et +, 1 Dame (D16 et +) et 3 coureurs (H/D 16 et +). Les équipes de N3 et N4 doivent être composées de 6 coureurs : 1 jeune Homme ou 1 jeune Dame (H/D14 à H/D18), 1 Dame (D16 et +), 4 coureurs (H/D16 et +).

#### Départs :

Nationale 1:6 h 30

⇒ Nationale 2 : 6 h 40

Nationale 3:7 h 00

Nationale 4:7 h 30

Trophée Thierry GUEORGIOU: 8 h 00

Buvette et restauration sur le site de course. Garderie gratuite (à coté de l'aire d'accueil) samedi 9 juin de 11h30 à 18h.

#### Récompenses :

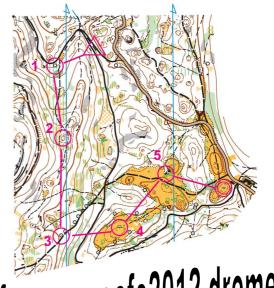
Dimanche 10 juin à partir de 13h30 pour la moyenne distance et les CFC.











Infos: www.cfc2012-drome.fr





Fēdēration Française



# SUR LES TRACES DE GENGHI KHAN, LE PREMIER EMPEREUR DE L'EMPIRE MONGOL 26 INDIT - 2 repremire 2012 Une Avenure unique en Mongoille où c'event d'une nativas indomptés d'ans la loinfaine région de la choîne d'Altaï.

## DERNIERES NEWS

#### Bonjour Jacques,

#### quelles sont les dernières news, où en sont les inscriptions sup?

Tout va bien. L'information principale concerne surtout l'implication Mongole très forte dans cette organisation. Notre partenaire, le Ministère du tourisme relaye très bien l'information sur tous ses supports y compris lors des expositions à l'étranger spécialisées dans le tourisme, ce qui leur a permis d'inscrire une équipe Russe. Nous avons aussi eu de très bonnes nouvelles avec notre autre partenaire, l'armée Mongole, qui va répondre en quasi-totalité à nos besoins logistiques, tentes, cuisine, véhicules de transport, chevaux, chameaux.... En échange, Rostaing Mongolia leur fournira gratuitement du matériel que nous produisons dans nos usines Canova Rostaing : sacs à dos militaires, (modèle armée Australienne), gants armée et pompiers (modèle marché français), polaires (modèle armée française). Ceci nous permettra de maintenir le tarif d'inscription tout compris sur place a 2000\$ soit 1515 euros pour 7 a 8 jours sur place, dont 6 de compétition.

**L'armée française** s'intéresse également à notre évènement puisque nous aurons un article dans Terre magazine. Il faut peut-être insister sur la participation possible de personnes souhaitant découvrir la Mongolie mais n'ayant pas le niveau pour courir, ceci grâce à la formule découverte.

Nous sommes présents sur de nombreux blogs et beaucoup de passionnés montrent leur intérêt. Mais ils souhaitent s'inscrire un peu plus tard afin d'éviter le risque d'annulation lie à un empêchement de dernière minute. Actuellement nous avons une **quarantaine** d'inscrits dont 16 sur place en Mongolie, les autres étant des proches et habitués de VietAdventure, organisation qu'ils apprécient.

Enfin je serai en France avec une **délégation Mongole** durant 3 jours, en région Rhône-Alpes, toujours dans le but de faire la promotion de la Mongolie mais aussi de rapprocher les Mongoles de la France, car les entreprises sur place recherchent de nombreux fournisseurs dans tous les domaines pour faire face à leur développement rapide (1ere croissance mondiale en 2011).

C'est aussi pour cela que nous aurons un forum d'affaires à la suite du trophée du 1er au 4 septembre. Ce forum est organisé conjointement par Rostaing Mongolia et le ministère des entreprises Mongo-

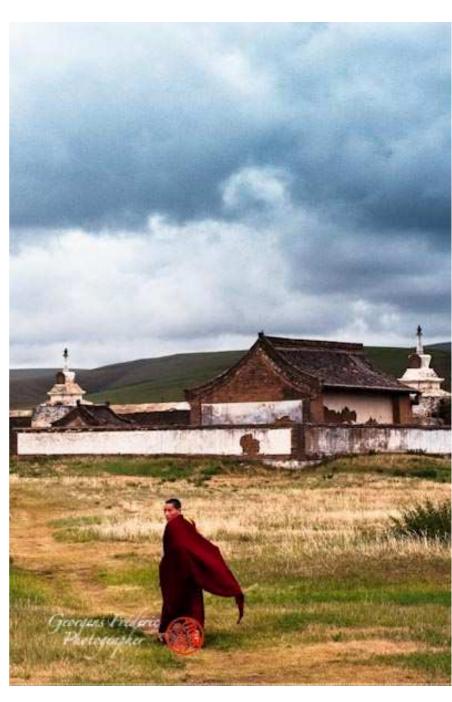
Autre nouvelle : la soirée de clôture sera un grand moment, puisque nous aurons un **défilé de mode française, de mode Mongole, et de costumes traditionnels Mongoles**. Vous en aurez un aperçu dans quelques jours sur le site : http://asianmodelagency.org/

Ambiance night-club en fin de soirée puisque les Mongoles adorent danser et que nous comptons sur la présence de 800 Mongoles pour la remise des prix (très branchée) organisée par l'agence Mongole : Asian Modele Agency.

Voilà pour les nouvelles. A bientôt.

Jacques Rostaing - President

**Rostaing Mongolia** 

















© Frédéric Georgens www.voyagepassionphoto.com





# Courir avec les Massaïs...

- Le « Amazing Maasai Ultra Marathon » est un défi unique : concourir avec les athlètes Massai sur les haut-plateaux kenyans, la terre d'élection des grands coureurs d'endurance!
- Les participants pourront choisir de s'élancer sur 21 kms, 42 kms ou sur l'ultra de 75 km le 29 septembre 2012. Préinscriptions et packages pour la semaine de course disponibles sur <u>www.amazingmasaiultra.org</u> jusqu'au 31 mai.
- Courez pour une bonne cause : l'an passé, l'évènement a collecté 25 000 USD pour aider l'éducation des filles Massaï, suffisamment pour soutenir 20 filles à poursuivre les cours au lycée.

Nairobi (II avril 2012) - L'aventure, l'exploration et un défi unique : après le succès de l'édition inaugurale de l'Amazing Maasai Ultra Marathon en 2011, les préparatifs pour la deuxième édition vont bon train. Du 25 septembre au 1er octobre, les coureurs venus d'Europe, d'Asie et des Etats-Unis vont au pied du Mont Kenya, non seulement pour une course extrême mais aussi pour apprécier un séjour de six nuitées dans le bush africain, incluant des safaris, randonnées pédestres et des visites de villages Massaï ainsi que des spectacles culturels. « La course se déroule dans une région vraiment reculée du pays Massaï, à l'écart des circuits touristiques » expliquent les directrices de la course, Sarah Edson et Molly Fitzpatrick. Vastes perspectives africaines, animaux sauvages, culture Massaï sont les ingrédients d'une semaine de réelle découverte. « Ce qui rend la course vraiment unique, c'est la participation de coureurs locaux, qui l'an passé ont concourus pour remporter une très canvoité vache vivante. La plupart des jeunes filles que nous sponsorisons pour leurs études au lycée courront le semi-marathon, et les coureurs Massaï vont disputer les courses plus longues » explique Sarah Edson

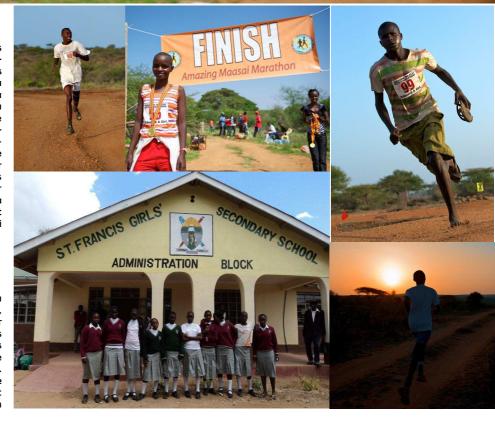


#### Un parcours sécurisé

Le parcours, tracé dans la région de Laikipia, est exigeant. Les coureurs devront s'accommoder d'une altitude de 1600 mètres au-dessus du niveau de la mer. Le parcours suit des routes et des sentiers tracés sur le bush, avec de longues côtes, du terrain plat et de la campagne vallonnée. « En raison de la présence d'une vie sauvage dans la zone, le parcours sera surveillé par des gardes très expérimentés des services de la vie sauvage du Kenva, aui suivront les animaux et leurs déplacements pour assurer une parfaite sécurité aux coureurs » explique Sarah Edson. Outre l'ultra-marathon de 75 kms et le marathon de 42 kms, les coureurs pourront aussi s'engager pour un semi-marathon de 21 kms. Pour les expatriés ou les touristes déjà sur place, il est également possible de participer à la course sans réserver pour la totalité du programme de la semaine. Les coureurs à la recherche d'aventures peuvent bénéficier du tarif préférentiel des packages jusqu'au 31 mai sur www.amazingmaasaiultra.org.

#### Scolarité au lycée pour les filles Massaï

Tous les bénéfices de l'évènement sont utilisés pour financer la scolarité des filles Massaï à travers le « Massal Girls Project », une organisation caritative enregistrée aux USA et fondée par les organisateurs de l'évènement. « L'an passé, nous avons réussi à collecter 25 000 USD et nous finançons maintenant les quatre années d'études au lycée de 20 filles brillantes qui ne seraient pas en mesure de poursuivre leur scolarité autrement. Nous espérons même réunir encore davantage d'argent cette année pour offrir à plus de filles une éducation secondaire et être plus armées pour obtenir emploi et indépendance en tant qu'adultes » souligne Molly Fitzpatrick.



Pour plus d'informations, visitez www.amazingmaasaiultra.org

#### La Hague, terre sportive!

La Hague est une terre qui dévoile ses beautés et ses mystères au visiteur prêt à sortir des sentiers battus. Le GR 223, ou « Sentier des Douaniers », long de 80 km, offre une vue imprenable sur les paysages grandioses de la région. La Barjo revient en 2012, pour le plus grand plaisir des adeptes de prouesses physiques.

#### La Barjo, le Trail le plus « barge » de Normandie – 17 juin 2012

Après le succès des deux premières années, la Barjo revient pour une 3ème année, qui aura lieu le **17 juin 2012**! Le départ de cette course insolite aura lieu à **Barneville-Carteret**.

Afin de permettre à tous les publics de participer, le trail est divisé en **quatre distances** avec quatre points de **départ différents** et une **arrivée commune** à Beaumont-Hague :

- La Barjo ultratrail (87 km) le départ se fera de Barneville Carteret
  à 6h
- La Barjo Trail (37 km) celle-ci se fera au départ de Vauville à 10h.
- Le Trail de Port Racine (25 km) départ à 13h.
- Enfin, pour la petite Barjo (12 km) le départ de cette course nature sera donné à Jobourg à 15h.

**Nouveauté 2012!** Le Raid de l'Archange (270 km), le départ se fera du Mont St Michel. « Le raid le plus long de France » est un parcours sur 3 jours du 15 au 17 juin 2012.

#### Plus d'informations:

Association "Cœur d'Enfant" - <u>abarjo@sfr.fr</u> Règlement et inscriptions sur le site :

http://www.lahague-tourisme.com/a-l-affiche-dans-la-hague/trail-la-barjo-2012,1,1,291.php





#### Le TRAIL CENI\$ TOUR, en partenariat avec le 13° Bataillon de Chasseurs Alpins, renaît le 5 août 2012 à Val Cenis Vanoise.

Après 1 an d'interruption, le Trail Cenis Tour, repris par KCO société organisatrice de La Grande Odyssée Savoie Mont Blanc, repartira dans un format tout à fait nouveau avec de grandes ambitions. Une nouvelle organisation pour 2 objectifs principaux : 1500 coureurs dès l'édition 2014 et 100% de satisfaits à la fois chez les coureurs et chez les accompagnateurs. Chacune de ces épreuves permettra de découvrir les paysages extraordinaires du Lac du Mont Cenis, sous tous ses aspects et sous toutes les altitudes. Des itinéraires 100% hors routes, dessinés et validés par des trailers et des montagnards expérimentés, sur un terrain de jeu exceptionnel dans des paysages à couper le souffle.

#### Pour plus d'informations www.trailcenistour.eu



**TCT90** d'environ 90 km avec 6000m de dénivelées positives cumulées, franchissement de cols au-dessus de 3000m, passage en Italie sera proposé aux coureurs individuels uniquement.



**TCT Rando** d'environ 2 à 3h de marche, non chronométré mais sur un itinéraire balisé à parcourir avec dossard « comme les grands sportifs ».



**TCT30** d'environ 30 km avec 1600 m de dénivelées positives cumulées, pouvant être couru en **individuel** uniquement.



**TCT50** d'environ 50 km avec 2600 m de dénivelées positives cumulées, pouvant

être couru en **individuel** ou en **équipe** relais de 3 sur 4 tronçons (le dernier devant être parcouru par toute l'équipe).



A partir de 2013 : Ouverture du TCT 90.



# Raid VTT "Les chemins du soleil"



Les 10 ans du Raid VTT Les chemins du soleil. Cette épreuve est devenue une référence en France avec la Transvésubienne et la forestière.

#### Une épreuve extrême plébiscitée

Pour ses 10 ans, le Raid VTT les chemins du soleil innove, avec un parcours « à l'envers ». Depuis sa création, nous avons toujours relié Gap en partant de la Drôme. Cette année, le départ sera donné de la capitale douce pour arriver en Drôme provençale à Dieulefit. Ce format de course ou randonnée extrême sur une distance de 220 km et près de 8.000m de dénivelé positif séduit chaque année toujours plus de concurrents venus de 12 pays différents. La moitié des inscrits est constituée de concurrents étrangers, ce qui constitue, probablement, une des particularités forte de cette épreuve.

affichaient complet, alors que l'épreuve est programmée du 18 au 20 Mai ! Un succès exceptionnel, dans la lignée de ce que peuvent connaître d'autres épreuves extrême en sports nature comme l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc) en trail. Cette année, le plateau sportif sera exceptionnel puisque 80% des anciens vainqueurs seront présents mais ils auront face à eux le maître absolu des longues distances. Thomas DIETSCH, vice champion du Monde et vainqueur de la coupe du Monde!

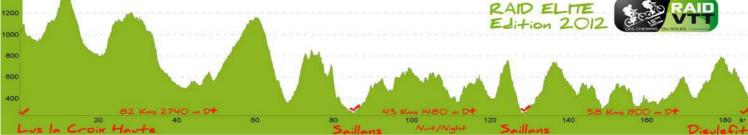
Des vallées du Gapençais à la Drôme provençale, en passant par le Dévoluy, le Diois et la vallée de la Drôme, le Raid VTT associe efforts et plaisir de la découverte. Le parcours évolue entre une influence méditerranéenne et alpine avec une richesse floristique assez exceptionnelle.

#### Pour en savoir plus

Cette épreuve est organisée par l'association Raid VTT. De plus amples informations sont disponibles via le site Internet

ltinéraire permanent : 🐚







#### Un espace VTT labellisé FFC

Le Queyras possède 160 km d'itinéraires balisés et labélisés FFC et compte aujourd'hui 12 circuits allant de l'itinéraire découverte à des parcours plus techniques. Montées roulantes, descentes techniques, chemins en balcons entre les villages ou pistes forestières permettent aux Vététistes de découvrir des itinéraires variés dans une ambiance de haute montagne.

2 topos guides sur les itinéraires balisés du Queyras ainsi qu'une carte sur le mythique Tour du Queyras ont été réalisés .

1 station de lavage est installée à Ville



Le Queyras place le VTT comme l'une de ses activités phares de l'été. Circuits de descentes, balades encadrées, sentiers balisés avec des éditions de topos appropriés pour s'aventurer seul ou en famille, événements sportifs, chacun trouve ce qui lui fait plaisir...

Après avoir balisé 160 kilomètres d'itinéraires labélisés FFC représentant 12 circuits, le Queyras ouvre son Bike Parc à Aiguilles avec des pistes de descentes de difficultés différentes, son freestyle big air bag de 130 m2. De quoi ravir les mordus de

voltige. Montée en télésiège - Descente en VTT - Les télésièges de Molines et Abriès sont ouverts en juillet/août pour les vététistes avec de très belles descentes à la clé. Des pistes forestières à l'arrivée des télésièges permettent aux vététistes de rallier les villages et les hameaux. Des vallées à découvrir, une ambiance de haute montagne et des paysages uniques.

5 circuits VTT balisés sur la montagne de Gilly à Abriès. Au sommet du télésiège d'Abriès, 5 circuits aménagés et balisés accessibles à tous (sauf le circuit n°5 qui est réservé aux descendeurs confirmés). Document "La Montagne de Gilly Circuits VTT" disponible dans les points d'accueil. Informations : 04 92 45 83 18 Les télésièges d'Abriès et de Molines sont ouverts en juillet et en août.

Site Web: www.queyras-montagne.com





## 3e édition d'Alésia Trail



#### Dimanche 23 septembre 2012 Alise-Sainte-Reine - Côte-d'Or

Le 23 septembre 2012 à Alise Sainte Reine (21), au cœur de la Bourgogne, aura lieu la troisième édition d'Alésia Trail. L'équipe d'organisation vous propose trois parcours :

L'Oppidum (15 km, 500D+) qui vous permettra de découvrir l'éminence d'où Vercingétorix défia César, Flavigny sur Ozerain un des 100 plus beaux villages de France et de profiter d'un ravitaillement festif au sein d'un domaine viticole.

La Mandubienne (34 km, 1100D+) vous conduira par sentiers et chemins sur les plateaux étroits et aux creux des vallons du Haut-Auxois. Vous profiterez cette année de trois modifications de parcours, afin de découvrir encore davantage de richesses naturelles et historiques.

Le Vercingétorix (45km, 1600D+) s'adresse à des traileurs expérimentés. Le parcours propose différents passages techniques qui laisseront des souvenirs. Plusieurs portions ne sont accessibles que le jour de la course. Il s'agit d'une course exigeante, laissant peu de place à la récupération. Ce parcours bénéficie également des modifications de tracés (passage en rocher, nouveaux sentiers en balcon). Outre le lieu de départ magique, aux pieds de la statue de Vercingétorix, Alésia Trail est réputé pour la beauté et la variété de ses paysages. Qu'ils s'agissent de l'Oppidum, de la Mandubienne ou du Vercingétorix, chacun des parcours a été élaboré par des amoureux du Trail, des bénévoles ayant une parfaite connaissance du territoire et de ses ressources.

Une quatrième épreuve, particulièrement ludique, La Montée des Marches est ouverte à tous les coureurs (enfin ceux dont les quadriceps auront résisté). Le jeu consiste à partir à l'assaut de la place forte Gauloise, au cours d'une épreuve d'hectomètre vertical.

Ce qui fait le succès d'Alésia Trail (600 coureurs pour la deuxième édition), c'est aussi la qualité de l'accueil réservé aux coureurs et à leurs proches. Le repas d'après course avec ses spécialités locales (nous sommes en Bourgogne...) est offert aux traileurs et accessible aux accompagnateurs. Les enfants des coureurs peuvent être accueillis durant la matinée, pour une animation en lien avec le site et son histoire. Différentes animations musicales seront proposées cette année, notamment aux

endroits les plus propices pour voir passer les coureurs. Quelques surprises attendront les traileurs au détour des

De véritables mini-trails ouverts par Régis RAYMOND, Champion de France du 100 km, Champion d'Europe par équipe, ont réuni plus de 300 enfants en 2011. Ces courses gratuites bénéficieront en 2012 d'une dotation particulièrement généreuse. Un village course permet de découvrir nos partenaires et les producteurs locaux.

La dotation coureur sera originale et éco responsable cette année, puisqu'issue de l'agriculture biologique et des filières courtes.

La volonté de l'équipe organisatrice est qu'Alésia Trail reste accessible au plus grand nombre, c'est pourquoi les tarifs sont optimisés : 15 euros pour

dubienne et Le Vercingétorix. Le MuséoParc d'Alésia situé à quelques centaines de mètres du lieu de départ et d'arrivée, est un partenaire majeur de cette manifestation. Les coureurs et leur famille bénéficieront à cette occasion de conditions d'accès privilégiées.









Le 23 septembre, réveillez le Gaulois qui est en vous !



## MERRELL rejoint les Vibram Natural Games

## Une marque au coeur du monde de l'outdoor

Evénement sportif international unique, les Vibram Natural Games rassemblent sur un même lieu les meilleurs sportifs de la planète. Entièrement gratuit, cet événement est l'occasion pour les amoureux des sports nature d'admirer les prouesses des meilleurs athlètes mondiaux mais aussi de s'initier à toutes les activités inscrites au programme : Escalade, Enduro VTT, Parapente, Dirt VTT, Kayak, \$lackline et course Canoë.

Au coeur du parc naturel régional des Grands Causses, Millau offre un cadre naturel exceptionnel pour cet événement atypique qui souhaite conserver un esprit freestyle : contests sportifs la journée, concerts et démos extrêmes en soirée. On retrouvera notamment sur scène, cette année, Ayo et C2C.

Depuis plus de 30 ans la marque MERRELL encourage les consommateurs à mener une vie active en profitant des terrains de jeux qu'offre la nature. La collection de chaussures « Barefoot » permet de pratiquer toutes les activités Outdoor en multipliant les sensations. Cet engagement, MERRELL le confirme en devenant partenaire des Vibram Natural Games pour cette nouvelle édition 2012.

Retrouvez MERRELL du 28 juin au 1er juillet à Millau











# PLACEZ LE BIDON DANS VOTRE SHORT DANS VOTRE CEINTURE OU A LA MAIN









### "SIMPLEMENT FANTASTIQUE!" "CA MARCHE"

- LAUREN JOHNSTON, NEW YORK DAILY NEWS

- ROY WALLACK, LA TIMES

"SIMPLE REINVENTE LA BOUTEILLE D'EAU."

- KARLA BRUNING, THE WASHINGTON TIMES COMMUNITIES

simplehydration.fr

Angers... le passage obligé pour pouvoir prétendre à une qualification aux Jeux Olympiques de LONDRES ».

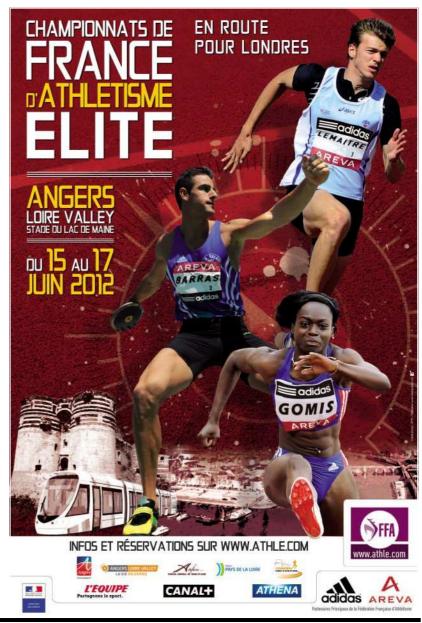


La Fédération Française d'Athlétisme a confié à Angers l'organisation des championnats de France Elite 2012. Ils se dérouleront au stade du Lac de Maine, du vendredi 15 au dimanche 17 juin 2012

Sur le plan national, le « France Elite d'Athlétisme » est le championnat de tous les superlatifs :

- Le plus haut niveau de compétition en France
- La manifestation la plus médiatisée, avec directs TV le samedi et le dimanche
- Les titres les plus convoités, symboles de sélection aux JO 2012
- Les épreuves les plus spectaculaires, avec la présence des grands noms de l'athlétisme.

Bernard Amsalem, président de la Fédération Française, l'a réaffirmé : « en 2012, le championnat de France sera le passage obligé pour pouvoir prétendre à une qualification aux Jeux Olympiques de LONDRES ».





#### L'application The North Face® TracKING: une plateforme d'entraînement communautaire unique pour la course et la randonnée. Créez des défis numériques pour vos amis à partir de vos performances réelles.

Lugano, Suisse, 16 avril 2012: The North Face®, plus grand fournisseur mondial d'équipement authentique, innovant et techniquement supérieur - vêtements, matériel et chaussures - spécialisé dans les activités de plein air, lance The North Face® TracKING, une nouvelle application d'entraînement, qui permet aux utilisateurs de rivaliser avec leurs amis par le biais de réseaux sociaux en comparant leurs performances en termes de distance, d'altitude et de vitesse.

The North Face® TracKING permet aux utilisateurs à l'esprit aventurier de s'immerger instantanément dans une communauté exclusivement en ligne, composée d'amateurs de courses de sentiers et de randonnées réunis autour de la page Facebook® de The North Face® Europe. Lorsque vous avez terminé une course ou une randonnée, The North Face® TracKING enregistre votre résultat, ainsi que vos résultats précédents, dans une bibliothèque de performances personnelles, que vous pouvez comparer à celles de vos amis. Chaque participant peut également soumettre ses résultats pour participer à des concours hebdomadaires et tenter de remporter des récompenses The North Face® pour la course la plus rapide, l'altitude la plus élevée ou la plus longue distance parcourue.

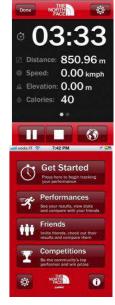
L'application inclut des alertes vocales donnant aux utilisateurs des indications sur la distance parcourue, sur le nombre de calories brûlées ou encore sur la distance restant à parcourir. Contrairement aux autres applications, The North Face® TracKING applique également un algorithme aux données récupérées par l'antenne GPS interne du dispositif mobile afin de calculer l'altitude positive. De cette manière, les efforts fournis pour une randonnée sur terrain abrupt, par opposition à ceux fournis pour une course sur terrain plat sur la même distance, seront mis en évidence sur la page de résultats de l'utilisateur.

Au cours de l'activité sportive, l'application envoie également une série d'appels API vers Wikipedia afin de récupérer des données de géolocalisation sur les points d'intérêts situés à proximité de l'utilisateur. Le classement de l'utilisateur est visible dans le tableau de bord personnel sur la page Facebook® de The North Face® Europe.

« Notre objectif pour l'activation mobile est de combiner exploration, performances et communauté. L'application The North Face® TracKING a été développée pour que nos fans puissent donner à notre devise Never Stop Exploring™ tout son sens, en leur permettant en plus de partager leurs résultats avec la communauté pour tenter de gagner des récompenses », explique Michèle Scarano, Responsable marketing numérique The North Face® Europe, Moyen-Orient, Asie. Téléchargez l'application The North Face® TracKING à partir de la page Facebook® ou du site The North Face® Europe, ou dans l'iTunes Store.

 $\textbf{Facebook:} \underline{\text{http://facebook.com/thenorthface.europe}} \hspace{0.2in} \textbf{Site Web:} \underline{\text{http://uk.thenorthface.com/blog/eu/en/tracking}} \\ \textbf{Si$ iTunes: http://itunes.apple.com/gb/app/the-north-face-tracking/id516701239?mt=8









#### Loisirs-verts.fr fait peau neuve!

Vous êtes de plus en plus nombreux à faire vos achats sur la boutique en ligne loisirs-verts.fr. Dans l'objectif de vous satisfaire et de répondre à vos attentes, nous avons remodelé le site. Cette refonte vous permet une navigation plus simple afin de découvrir les articles proposés sur notre vente en ligne.

- Nouveaux menus déroulants pour accéder directement aux produits souhaités.
- Un moteur de recherche permettant de cibler vos marques ou matériels recherchés.

La boutique en ligne devient la page principale (page d'accueil) du site.

Les annonces gratuites restent inchangées, accessibles depuis un onglet vous dirigeant sur la page que vous connaissez.

La publication de vos événements et stages sportifs, ainsi que la vente de votre matériel, demeure un service entièrement gratuit. Loisirs-verts.fr bénéficie d'un référencement efficace, ce qui permet une visibilité optimale de vos annonces.

Je vous invite à venir découvrir le nouveau loisirs-verts.fr A partager sans modération. Sportivement,

Christophe



## NTERVIEW





## Mimi et Jacky en mode prépa RIF!

Champions du Monde de Raid Aventure 2011, nos 2 frenchies ont un titre à défendre... objectif doublé d'un autre challenge car la course aura lieu sur leurs terres ou presque! En effet, bien que basés dans les Pyrénées, nos 2 raideurs auront les Alpes pour terrain de jeu, lors de la finale de « l'Adventure Racina World Championship » (ARWC).

C'est sous la houlette de Pascal Bahuaud et son équipe, que le Raid In France (RIF) organisera cet ARWC, du 14 au 22 septembre prochain, entre L'Argentière la Bessée (05) et Roquebrune Cap-Martin (06)!

Et pour vous permettre de vivre au mieux cette aventure, EndorphinMag sera aux côtés d'EnduranceMag pour assurer une couverture média en collaboration avec les organisateurs du

Oue sont devenus nos champions du monde, comment préparent-ils cette finale... bien que calés au bout du monde, ils ont répondu aux questions d'EndorphinMag.fr

#### ENDORPHINMAG : Où êtes-vous, que faitesvous ? (interview à paraître le 9 mai)

MIMI ET JACKY: Et bien là pour tout te dire en ce 9 mai nous sommes à l'aéroport de Sydney avec nos excès de bagages (60kg/pers) prêts pour 15 jours de vacances ou presque en Nouvelle Calédonie, l'organisateur du Trail des Cagous nous a invité pour découvrir son petit coin de paradis, ça ne se refuse pas une offre comme celle-ci :). Puis le 27 mai, court passage en France pour redécoller direction les USA le 14 juin pour une étape de circuit mondial ARWS. Bref, ce n'est pas facile la vie de voyageur, euh de raideur!!!

#### EM : Qu'est-ce qui a changé depuis ce titre de champion du monde de raid aventure?

MJ: Depuis ce titre de champion du monde, on a ajouté deux lettres à notre signature, sur les recommandations de notre sponsor Thule en Australie, WC. Belle signification en anglais (World Champion) mais complètement différent en français!! Sinon notre vie a effectivement changé. Depuis maintenant 9 mois on parcourt le Monde avec des arrêts plus ou moins longs sur les lieux des compèt (USA, Chine, Australie, Nouvelle-Zélande, Hong-Kong et Nouvelle Calédonie). Une grande escale sur le territoire australien aui va sûrement être renouvelée dès novembre 2012. lci notre vie se traduit à barouder sur les routes au grès de la météo et des différents spots entraînement avec

notre belle Subaru Outback équipée de tout le matos Thule, de notre petite tente à 30\$, de nos 2 matelas gonflables, de notre réchaud ultralight et de tous les jouets pour s'entraîner. Des images et des souvenirs à couper le souffle (planter la tente sur des plages désertiques, rouler dans des bike parks de marteau, courir au milieu des kangourous...) et tous les jours on se répète que c'est ça la vie, mais il n'y a pas que du rose aussi, et les plans galères font aussi partis du voyage comme passer la journée dans la voiture en attendant la fin de la pluie, ou devoir rouler 500km pour trouver de l'eau potable, ne plus savoir ce que c'est de se doucher à l'eau chaude, se faire réveiller pendant la nuit car c'est interdit de camper ici...

Notre vision de la vie a donc changé aussi, et même en ces temps de situations économiques tendues, on est encore plus confiant sur notre avenir et par ce voyage on a vraiment pris conscience que l'on peut vraiment être heureux avec pas grand chose, il suffit d'apprécier ce que l'on a déjà. Ce titre nous donne aussi un peu plus d'ailes dans nos futurs projets sportifs et professionnels, et quand tu as un rêve d'enfant qui s'est réalisé et bien tu te dis pourquoi pas d'autres pourraient se réaliser?

© photos Mimi & Jacky

#### EM : Qu'avez-vous changé depuis ce titre ?

MJ: En réalité on a pas changé grand chose car en raid aventure, le titre de champion du monde n'est pas synonyme de grand changement comme dans d'autre sport avec plus de retombées financières et médiatiques. Cependant ce titre nous a rassurés dans notre nouvelle vie qui a commencé début août et qui l'espère va continuer à perpétuité! Et qui se traduit en quelques mots par keep going.

Maintenant, on laisse encore plus de place à l'imprévu, car depuis notre grand voyage, on a fait des rencontres magiques avec des personnalités toutes différentes et toutes ces rencontres nous permettent d'évoluer et d'avoir un regard encore plus lointains sur tout ce qui se passe et nous a permis de vraiment savoir ce que l'on ne veut pas vivre. Après sur un plan plus sportif, on s'entraîne toujours autant voir plus, on veut rester encore compétitif pour quelques années avec de nouveaux objectifs, mais on essaie de tout faire pour bien se préserver et perdurer!

#### EM : Comment préparez-vous le RIF, finale mondiale 2012 ?

MJ: On a programmé plusieurs courses ensemble dont une étape du circuit Untamed New England (USA). Côté entraînement, on se fait tous à 200% confiance, du coup chacun se gère, et c'est pas mal comme ça. Après c'est sûr que le RIF est un gros objectif pour nous car comme tu le dis, c'est en France et sur nos terres. On sait déjà qu'on a pas mal de copains et nos familles qui seront sur la ligne d'arrivée, mais on a notre saison à faire avec d'autres objectifs qui ne sont pas des moindres, et notre titre chinois nous tient vraiment à cœur... Donc il va falloir jongler avec tous ces paramètres.

#### EM : Avez-vous modifié votre équipement ?

MJ: On est en train d'étudier le matériel à la loupe pour ne pas avoir de matériel non réglementaire et on va par la suite le tester avant septembre! On va certainement emmener un peu plus de crème solaire que pour la Tasmanie. Pour le reste, il y a pas mal de flou car par exemple Craft nous a appris, il y a peu, qu'ils ne veulent plus s'investir dans le raid... puis avec d'autres, c'est en pourparler, bref tu as beau être champion du monde de raid, c'est toujours autant la galère pour les sponsors en Europe !!! Et le plus dingue, c'est qu'en Australie, les marques sont tous à fond derrière nous et ils n'arrivent pas à comprendre que nous n'avons pas de meilleurs deals.

#### EM : Votre équipe est-elle déjà définie ? qui seront les 2 autres raideurs ?

MJ: Notre équipe sera la même que pour la Tasmanie (comme dirait mon grand père: on ne change pas une équipe qui gagne!). Nos deux compères sont Suédois, ils sont très motivés pour conserver le titre. Per Vestling est ancien très bon orienteur et a une grande expérience des courses non stop, car du haut de ces 39 ans, il a couru les plus grosses du globe. Martin Flinta ancien Triathlète sur Ironman et depuis de nombreuses années raideur sur les courses de plusieurs jours mais plus spécialistes sur des courses à étapes. Martin est plein de surprises en course!!! Non c'est une chance de pourvoir courir ensemble et de préparer ce Championnat du Monde avec la même volonté de résultat. On a vécu des moments forts ensemble en Tasmanie et çà, ça crée des liens...

#### EM : Quel est votre programme jusqu'au RIF?

MJ: En mai on va être sur la ligne de départ du Trail des Cagous en Nouvelle Calédonie, juin sera pour nous la rentrée des classes avec notre première coupe du monde de raid multisports en Nouvelle Angleterre, en juillet on s'alignera sur la course de VTT qui fait le tour du Mont Blanc: MBrace. Enfin on s'entrainera plus spécifiquement pour Raid in France.

#### EM: Un dernier mot?

MJ: Après cette année de vadrouille autour du globe, on s'est rendu compte de la chance qu'on a de voyager, de rencontrer toutes sortes d'athlètes et que l'on va tout faire pour continuer à parcourir le Monde et pour vous faire voyager avec nous.



Rendez-vous
en septembre pour
faire pêter le
Champagne :)))
Have a nice day
et see you soon!!!
Jacky et Mimi

**ENDORPHIN** 





## Le team Vibram Lafuma est double champion de France!

C'était l'objectif majeur du team cette saison et nous avions annoncé que nous visions le doublé en inscrivant les équipes en catégorie hommes et mixtes. C'était un objectif ambitieux car absolument tous les teams français étaient présents; ce qui ne s'était encore jamais produit en France.

Nous nous étions donné les moyens de cet objectif avec des entraînements spécifiques et une stratégie élaborée de longue date pour la composition des équipes. Après 19h13mn de course, le team Vibram Lafuma, est pour la première fois de l'histoire des raids en France, champion de France en homme et en mixte. Tous les équipiers sont

allés au bout d'eux-même, avec des crampes violentes pour ceux qui enchaînaient plusieurs sections. La bagarre a été acharnée avec les seconds LSN, mais au final, au cumul des deux jours : 27 mn séparent notre team des lozériens. Ceux-ci venaient notamment de terminer seconds de la coupe du Monde en Argentine et sont une sérieuse référence depuis trois ans à l'échelle internationale. Guillaume Demangeon, Sylvain Montagny et Baptiste Turrel remportent donc avec brio cette épreuve reine.

#### Le doublé en mixte :

En mixte, nous savions que l'équipe avait un potentiel énorme avec Fanny Frechinet, Benoit Peyvel et Vincent Faillard. Ils partaient donc favoris avec l'équipe suisse de Neuchaventure, au palmarès mondial impressionnant. Or, plus que la victoire dans leur catégorie, ils terminent à une incroyable 3° place au scratch devant quelques unes des meilleures équipes mondiales d'hommes. Quechua, emmené par Rudy Goui, avec déjà un titre mondial en poche et plusieurs victoires en coupe du Monde et sur les plus grands raids de la planète. Raidlink's dirigé par Adrien Lhermet... Une performance exceptionnelle qu'aucun observateur avisé n'avait envisagé. Une Fanny en grande forme, sachant parfaitement gérer les deux jours, un Vincent Faillard, connu pour être l'un des trois meilleurs raiders de l'hexagone, qui aura été fidèle à sa réputation et Benoit, toujours impérial en C.O. dont le talent sur cette discipline aura permis de glaner de précieuses minutes. Une seconde équipe mixte du team était engagée avec Ophélie, Guillaume et Emmanuel. Ils complètent le magnifique tir groupé du team Vibram Lafuma en finissant au pied du podium. Merci à nos deux partenaires titres : Vibram et Lafuma, d'avoir cru en nos valeurs et à notre potentiel depuis plusieurs années. Ces titres récompensent leur fidélité à nos côtés et installent encore un peu plus ces deux marques au coeur de l'outdoor. Les raids sont la vitrine des disciplines outdoor et ils peuvent donc être fiers d'être représentés au plus haut niveau.

Merci à tous les autres équipementiers du team pour nous permettre de s'entraîner et courir avec du matériel performant, à la pointe du progrès et des dernières technologies. Merci enfin, à tous les autres coureurs du team qui ont permis de qualifier ces équipes pour la finale (Nathalie, Christine, Marc, Raphaël et Hervé).

#### Interview des 6 champions de France



Sylvain: Tu disais avoir ressenti cette victoire comme une des plus belles de ton expérience dans le raid multisports. Et cela malgré avoir déjà participé et gagné plusieurs courses internationales. Peux tu nous en dire plus ?

Cette victoire a un goût particulier du fait au'elle représente la première édition. C'est une étape importante dans la structuration du raid Multisports en France et nous sommes fiers d'avoir pu la mettre en valeur au sein du Team. Aussi, avec Guillaume et Baptiste, on s'était fixé la victoire sans alternative. C'est une pression supplémentaire. Sans compter les nombreuses personnes insistant sur le fait qu'elles avaient parié sur notre victoire. L'arrivée était donc un soulagement qui a validé notre investissement. Il pourra être intéressant à l'avenir de reproduire ce schéma de course pour quelques gros objectifs que le Team se fixe. Que de stress et de rebondissements ce wee kend dans le Vaucluse !!! Nous avons réussi un énorme pari, celui d'être double champion de France (homme et mixte). Cette première édition était extrêmement importante. Elle a beaucoup marqué les esprits et donne un élan supplémentaire à la génération Raid aui s'organise autour du groupement national. LAFUMA et VIBRAM ont raisonné dans le monde du sport nature ce weekend. Cela faisait des mois que nous préparions cette échéance. Nous savions très bien que le rôle de favori est parfois difficile à porter dans une épreuve multisports. Mais nous n'avons rien

victoires.



Guillaume: Tu avais fait de ce titre un objectif majeur. Tu étais chez toi et tu me confiais à 15 mn du départ que tu n'avais plus eu ces sensations depuis 10 ans. Quel est ton retour?

Je l'avais dit: «il n'y a pas de 2ème place possible». C'est rare dans la vie de ne pas avoir le choix car il existe toujours plusieurs chemins pour arriver. Là : NON. La seule solution possible, c'était de gagner. Je tiens à remercier nos sponsors qui eux aussi, peuvent revendiquer

le titre de champion de France des partenaires dans le «je», c'est toute l'équipe qui parle, tout le team.



Baptiste: Tu intègres le team en 2010 et tu es le « rookie »! te voilà champion de France et sur le podium d'une coupe du monde (en Equateur) Comment vis-tu cela? quelle est ta dose d'entraînement, ton palmarès en triathlon ou autres disciplines et quelle est la part du team dans cette réussite fulgurante?

Je suis très content de ce début de saison et à la fois je mesure le niveau à atteindre pour devenir aussi

complet que mes deux équipiers des dentelles, Sylvain et Guillaume. Je ne me fais pas d'illusion, i'ai eu la chance de courir le championnat de France avec deux raiders de très très haut niveau... si on m'avait confié la carte je pense que l'on serait encore dans le Ventoux, mort de froid et bien loin de la victoire!! Nous étions favoris et avions la pression, cela a été stressant tout le raid. C'est sur ce genre de course que l'on voit son niveau et les points à travailler, et malgré le titre, il y en a encore! Tout comme l'aventure en Equateur, cette finale restera un superbe souvenir partagé avec mes équipiers. Avant de rentrer dans le team, i'ai fait du Xterra et du triathlon des neiges, deux disciplines dans lesquelles j'ai pu participer aux championnats du monde (5° et 7° en espoirs et 2 titres de champion de France de tri des neiges toujours en catégorie espoir). Ce passé dans le triathlon m'aide dans l'approche de l'entraînement multisports, du moins sur les grandes bases. C'est formidable d'avoir mis les pieds dans un tel team, d'écouter Marc raconter ses aventures sur les raids aguloises avec son équipe de 3 nanas, d'être sponsorisé par Lafuma et Vibram, marques emblématiques des sports outdoor, de partager avec ses équipiers des moments d'aventure unique... quoi de plus pour se motiver à l'entraînement! Nous côtoyons au sein du team des athlètes de qualité, ce qui crée une vrai émulation et nous pousse inévitablement à progresser dans tous les domaines. C'est sûr que Le team et les sponsors ont une grande part dans cette réussite, ils

nous apportent les moyens pour et nous aligner en compagnie des mondiales. Ça me paraît indispenconfronter plusieurs fois dans l'anveau pour progresser et envisager nationales, en tout cas avec le potentiel qu'il y a dans l'équipe ça serait dommage de ne pas essayer d'atteindre ces objectifs!



Benoit: Quelle stratégie avez-vous adoptée avec Vincent et Fanny pour la répartition des sections? Quelles sont, à ton avis les clés de cette incroyable performance de faire le podium au scratch sur l'épreuve française avec tous les teams?

Pour mettre en place notre stratégie on a simplement pris en compte l'enchaînement, les caractéristiques des sections (type de discipline, distance et
dénivelé), les contraintes réglementaires de l'épreuve (certaines sections
devaient se courir à 3, d'autres à 2) et les contraintes supplémentaires pour
les équipes mixtes (obligation pour Fanny de participer à certaines sections).
Ensuite en fonction de nos « profils » de raideur (points forts et faiblesses de
chacun) on a finalisé notre enchaînement. Sur ce type de raid en «2+1 » qui
se déroule en intégralité en orientation (IGN ou IOF), il est évident que pour
espérer jouer les premiers rôles au moins 2 équipiers doivent savoir bien
orienter. En analysant notre course, la seule petite modification d'amélioration de notre stratégie serait de placer Fanny sur la section G (longue section
VTT) pour me permettre d'être en meilleure forme pour la CO de nuit et
ainsi tenter de creuser encore plus les écarts avec nos adversaires sur cette

section. Honnêtement, je suis encore surpris de notre performance. Le résultat final dépasse largement notre objectif (podium mixte et top 10). Notre raid s'est sper bien déroulé car on a évité les grosses pertes de temps. Notre progression était régulière sur tout le raid et c'est ça qui nous a permis de rester au contact des meilleures équipes masculines. Bien sûr on a fait comme tout le monde des erreurs de navigation et pas mal d'hésitations mais on a évité le gros plan-

ton aui mine le moral des troupes. Ensuite auand vous avez la chance d'être dans l'éauipe de Vincent aui est à l'aise et endurant sur toutes les disciplines et de Fanny qui court aussi vite que les mecs... on a vite l'impression d'être un boulet! Alors le samedi soir (puis le dimanche) lorsque j'ai accusé le coup physiquement, l'équipe était tellement soudée qu'elle m'a permis de « dépasser » cette difficulté. Aussi il est évident que la bataille pour le podium, qui plus est le podium scratch, ça motive! Enfin, l'aide de Claire, qui était notre assistance pendant tout le raid, a été un facteur déterminant dans notre réussite sur ce raid. Au final, plus que la victoire sur ce raid, c'est cette incroyable aventure de 2 jours qui restera dans nos tê-





partir à l'étranger

meilleurs équipes

de

née au haut ni-

des victoires inter-

nous

sable

Fanny: Tu as impressionné tout le monde. Tu t'es fait discrète tout l'hiver et tu exploses tout le W.E de la course. Comment abordais-tu cette épreuve et quel est ton sentiment après ce titre?

Après une longue période hivernale sans compétitions, due à un peu de repos en fin d'année puis des déplacements professionnels et une grippe qui a duré un peu plus longtemps que prévu, il me tardait de reprendre la saison de raids. Les Dentelles représentaient un gros objectif pour moi et j'avais décidé de limiter au maximum les compétitions afin d'arriver bien entraînée et en forme! J'avais un peu la pression de courir avec Benoît et Vincent aussi, l'envie d'être à la hauteur, mais aussi l'appréhension de ne pas l'être! Je crois qu'on avait tous hâte d'y être et de prendre un maximum de plaisir en faisant au mieux, notre objectif avoué était de finir dans le top 10 au scratch, et nous visions le podium mixte! Finalement, on a explosé le contrat, et on s'est régalé tout au long du raid! Ce fut une énorme surprise de voir que nous étions encore 3èmes au scratch après la lère journée à seulement 7 minutes des 3ème

de LSN, et on ne s'imaginait toujours pas finir le raid aussi bien. Et pourtant, c'est ce qu'il s'est passé!! Une énorme surprise pour tous les 3, beaucoup de bonheur et l'envie de recommencer!! L'équipe a super bien fonctionné et on s'est vraiment régalé! Et quelle joie aussi d'apprendre que l'équipe homme remportait également cette finale, un doublé incroyable!



Vincent : Pour l'immense majorité des raideurs, tu es l'un des meilleurs athlètes de la discipline car tu es physiquement énorme, tu es dans un team de Trail, tu as un niveau impressionnant en kayak et tu sais parfaitement orienter. Ce n'est pas interrogatif mais affirmatif car ta modestie fait que tu ne répondrais pas à ma question. Je t'interroge donc plus sur les à côtés : l'ambiance lors du W.E de préparation, la cohésion de l'équipe pendant la course.

Pour la préparation du raid, nous nous sommes réunis 15 jours avant le raid chez Guillaume Demangeon. L'objectif était de faire des km et de s'imprégner et apprivoiser les singles et les rocailles du Vaucluse. On a été gâtés avec 2 superbes parcours concoctés par l'autochtone.

Ça a été aussi surtout de bons moments d'échanges entre les coureurs du team toujours dans la bonne humeur, histoire de resserrer les liens en vue d'une épreu-

toujours dans la bonne humeur, histoire de resserrer les liens en vue d'une épreuve qui s'annonçait difficile physiquement et psychologiquement. La victoire des garçons s'est peut être bien jouée sur ces 2 jours d'entraînement.

La connaissance de l'autre et la planification d'un objectif commun sont indispensables à la réussite sur ce genre d'épreuve. Du côté de l'équipe mixte, Benoît nous avait bien signifié la place visée. On a eu la chance que tout se soit déroulé pour le mieux (c'est pas toujours le cas) mais on était prêt à affronter une erreur d'orientation, une casse vélo ou une grosse défaillance : c'est dans ces situations difficiles que l'on voit la cohésion de l'équipe.

ENDORPHIN

vw.team-lafuma-vibram.com



Avril 2012



## J'ai commencé le Trail il y a 11 ans et un peu par accident.

EndorphinMag (EM) : Bonjour Sébastien, et merci de nous accorder cet entretien pour notre magazine. Tu viens de fêter en début d'année ton quarantième anniversaire. Tu as déjà un palmarès impressionnant... peux-tu nous dire depuis combien de temps tu pratiques le Trail, et qu'est-ce qui t'a amené sur cette discipline, et plus particulièrement l'Ultra-Trail?

#### Sébastien CHAIGNEAU (SC) :

Bonjour, en fait j'ai commencé le Trail il y a 11 ans maintenant et un peu par accident. Je faisais de l'escalade à cette époque et pour progresser et aller sur le site d'escalade je me suis mis à courir ou plus tôt à trottiner. Par la suite, j'ai rallongé pour enfin arriver progressivement à cette distance et à ce type de courses.

- EM: De toutes tes courses, victoires, podiums ou simples participations, quel est ton meilleur souvenir?
- sc Je ne sais pas si j'ai vraiment un meilleur souvenir ou une victoire ou podium plus belle l'une que l'autre mais j'ai des moments de course et des rencontres qui rendent presque toutes mes sorties en course comme en entrainement, marquantes. J'ai un très bon souvenir qui me revient d'une rencontre dans le désert de l'Akakus en Libye avec un touarge ou les 150 kilomètres passés cette année avec Kilian Miguel et lker lors de l'UTMB 2011, mais chaque sortie est marquante. L'an passé je me suis trouvé nez à nez avec un loup lors d'un de mes entrainements et çà aussi c'est plutôt marquant.
- EM : Comment as-tu su forger ce mental qui te caractérise pour réussir de tels exploits, comme cette 3ème place à l'UTMB l'an dernier?

Dans les moments difficiles que l'on connait tous, ces instants de doute au cours des courses difficiles, qu'est-ce qui te permet de reprendre le dessus, de vaincre les appréhensions ?

- **SC**: En fait je me connais de mieux en mieux et la préparation mentale que je fais avec Dominique qui m'aide dans ce domaine m'aide beaucoup et m'évite bien des erreurs.
- EM: Côté matériel, es-tu comme certains attaché à des « outils » spécifiques dans le domaine vestimentaire? Es-tu strict dans le choix de tes accessoires: sac à dos, bâtons, GPS, etc.... ou bien fonctionnes-tu au feeling, à l'envie, en fonction des partengriats, des courses?
- SC En fait à ce niveau les choses sont très simples car j'ai des partenaires dans beaucoup de secteurs concernant directement ou indirectement le trail et j'essaie autant que possible de participer au développement de l'ensemble des produits que j'utilise afin d'optimiser et de développer ma pratique. Dès le début de ma professionnalisation si je puis dire ainsi, j'ai décidé que je ne porterais pas de marque pour porter une marque et que si je ne participais pas au développement cela m'intéressait moins voire pas du tout.
- EM : Les entrainements te prennent forcément beaucoup de temps chaque jour. Quels conseils pourrais-tu donner à nos lecteurs pour mieux optimiser leurs journées : travail, famille, sport ? As-tu des « recettes » magiques pour réussir à tout assembler ? Combien de temps passes-tu chaque semaine, ou chaque jour pour t'entraîner ?
- **SC** C'est une de mes caractéristiques, c'est que je passe peu de temps à l'entrainement et que je fais peu de kilomètres pour me préparer car j'ai essayé

dans le passé de faire beaucoup et j'ai perdu à une période l'envie de m'entrainer et d'aller en compétition. Donc pour éviter cela j'ai réduit et trouvé le juste équilibre qui me permet aujourd'hui de progresser sans trop en faire pour éviter de me blesser... Lorsque je travaillais encore je gardais le même rythme tous les jours pour faire mes séances et donc je me levais à 5h et je courais de 6h à 8h, ensuite je partais au travail en déposant mon petit garçon chez sa nounou et je rentrais le soir à 20h. J'arrivais à m'entrainer relativement correctement et maintenant c'est un peu plus compliqué pour faire mes séances, car en fait je passe pas mal de temps en déplacement et pour faire une séance correcte dans un avion ou un aéroport, ce n'est pas toujours très simple...

- EM: Dans ce domaine de l'entrainement, penses -tu qu'en fonction de son lieu de résidence, un athlète peut prétendre aux mêmes objectifs? Par exemple: un breton, vu le dénivelé plutôt faible de son « terrain de jeu », est-il lésé par rapport à un auvergnat, un pyrénéen, ou doit-il modifier ses types de séances pour essayer de contrer ce manque de spécificité?
- **SC** En fait c'est justement tout la science de l'entrainement et c'est aussi ce qui me fait dire qu'au jour d'aujourd'hui il est presque impossible de faire des plans d'entrainement pour tous car en fonction de tout un tas de facteurs, tel le lieu de résidence ou l'environnement professionnel ou familial vont être des facteurs à prendre en compte. Maintenant c'est plus simple de se préparer en montagne qu'en Bretagne mais il est tout à fait possible d'être prêt pour un grand événement en vivant en région plus vallonnée que montagneuse. Je connais pas mal de très bons coureurs vivant dans des régions plates, donc tout est possible...

EM : Depuis ces nombreuses années, tu as acquis une expérience indéniable, mais cela est-il suffisant pour t'entrainer seul ? As-tu recours à des « coachs », et si oui, qui sont-ils ? Que t'apportent-ils ?

•C • Oui en fait j'ai du faire appel à des coachs en préparation physique mentale et en entrainement pur et dur. Ce choix et la motivation de ce choix est très simple, après quelques années d'entrainement seul, je me suis rendu compte que je faisais toujours la même chose et que ma progression était plus lente que les années précédentes donc je me suis demandé si une intervention extérieure ne pourrait pas être intéressante pour me faire évoluer et ceci dans les différents secteurs de travail et de développement du trail.

Le mental a une part très importante dans ce type d'activité et ce travail est très souvent négligé au dépend du travail physique...

EM : EndorphinMag te remercie, en souhaitant une excellente saison sportive !

Interview réalisée par Nicolas Verdes, avec l'aide de Claire Fuentes de NORTH FACE.

**ENDORPHIN** 

# Palmares

#### Sébastien Chaigneau, populaire et étincelant : le plus grand traileur français (team global The

North Face®)

Né le 23 février 1972 dans le Poitou, Sébastien Chaigneau s'est lancé dans le trail il y a plus de 10 ans. Le 18 novembre 2001, à l'occasion de la première édition du Trail du Château, il tient la dragée haute à Samuel Bonaudo qui l'emportera sur le fil sur ce parcours de 24km au coeur de l'arrière-pays toulonnais. Un Seb qui prendra sa revanche dès l'année suivante sur le Provençal, toujours sur cette épreuve varoise.

Dès lors, il va enchaîner inlassablement les trails longue distance où il se classe fréquemment dans le top 5, à l'instar par exemple de sa victoire 2008 aux Allobroges, ses 2e et 4e positions sur la Sainte-Victoire, respectivement en 2006 et 2008; ou encore son 5e rang à la Nivolet-Revard 2007.

Mais c'est assurément dans l'ultra que le citoyen du Veyrier-du-Lac (rive-est du Lac d'Annecy) excelle, s'y engouffrant en 2004 par un retentissant succès sur la Grande Traversée des Alpes. Depuis, les performances s'amoncellent:

- 1<sup>er</sup> sur l'Ultra du Verdon et 3e sur la Diagonale des Fous, en 2005.
- Triple lauréat sur le Libyan Challenge 2007, 2008 et 2009.
- Victorieux à deux reprises au Grand Raid du Mercantour 2007 et 2009.
- 19<sup>ème</sup> à l'UTMB en 2008 ( en 25h42'21" ),
- 2<sup>ème</sup> à l'UTMB en 2009: l'apothéose où il devient le dauphin de Kilian Jornet, à 1h03'27" du Catalan, bonifiant son chrono d'un peu plus de 3h (22h36'45"); et devançant son coéquipier du Team The North Face, le Japonais Tsuyoshi Kaburaki, 3<sup>ème</sup>, de près de 12'.
- 1er à la The North Face® TransGranCanaria en 2011
- 3<sup>ème</sup> du The North Face UTMB® 2011.

Simplicité, modestie et affabilité qu'il marie avec un indéfectible talent font de lui un trailer extrêmement populaire, recueillant l'adhésion du près du quart des 2800 internautes prenant part au vote sur le site du Team Salomon afin de désigner le meilleur trailer 2009.



© photos Tim Kemple/ The North Face® & The North Face® Transgrancanaria







## Portrait chinois de Sébastien Chaigneau

Poids: 62kg (avec mon poids de forme 60 kg)

Ta séance préférée ? Toutes (un athlète complet est un athlète comblé....)

Ton athlète préféré ? Sébastien COE

Ta devise ? Fais-toi plaisir et fait un beau voyage le reste c'est du bonus Ton livre ? courir (livre sur la vie de zatopeck)

Ton film ? aucun

Un lieu ? la montagne

Une saison ? Toutes car elles ont toutes leurs intérêts et leurs avantages Un héros de fiction ? Mentalist

Un personnage historique ? Paavo Nurmi



EndorphinMag.fr a rencontré le Team OPTISPORT, et plus particulièrement Mathieu BONNAND Kinésithérapeute du sport, et préparateur physique pour OPTI-SPORT Coaching Sport. Ancien basketteur de haut niveau, Mathieu est passionné depuis peu par le Trail qui lui réussit plutôt bien.

Endorphinmag (EM): Mathieu, précurseur de ce Team avec cette idée folle de participer au Red Bull Element, parles moi de la création du Team Optisport:

Mathieu Bonnand: Le Team Optisport on l'a créé en mai 2010 sur une idée originale qui fut de participer au Red Bull Elements 2010. On a réussi à réunir des spécialistes de chaque discipline pour se retrouver confronté à l'élite nationale voir même mondiale sur certaines disciplines. A la suite de cela on a réussi une belle performance en obtenant une 9<sup>ème</sup> place. C'était pour nous une belle surprise, et même une très bonne surprise. Du coup on s'est un peu pris au jeu. Des partenaires nous ont aidé sur cet événement et suite à cela on s'est dit pourquoi ne pas pérenniser cet état d'esprit et cette volonté d'être compétitif sur ce genre d'épreuve.

On a alors eu en Septembre 2010 une Wild Card pour participer au Red Bull Dolomite Man en Autriche, épreuve far organisée par Red Bull sur le principe d'un relais : Trail Running – VTT – Parapente et cette fois Kayak. Résultat moins bon, mais une grosse expérience avec 50000 spectateurs, c'est vraiment un événement important là-bas.

#### EM : D'où vient le nom Optisport ? (Coaching sportif)

MB: Optisport est notre partenaire N°1, c'est une société spécialisée dans l'évaluation et l'expertise de la performance, dans l'entraînement sportif et le coaching sportif à domicile. Le mot Optisport vient d'Optimisation et Sport. Aujourd'hui ce sponsor principal de l'équipe, s'occupe donc d'entraîner les athlètes du team, et permet ainsi d'avoir des budgets pour effectuer la saison.

Cette société est devenue une franchise basée sur 7 coachs partout en France et qui propose des services de préparation physique pour des sportifs amateurs ou professionnels, des clubs, mais aussi Mr et Mme « Tout le monde » pour des coachings à domicile. Notre gage de qualité pour Optisport, c'est que tous nos coachs ont un diplôme universitaire. Chaque franchisé possède aussi une expérience solide dans le domaine de la préparation physique et de l'entraînement.

Des stages trail vont dès 2013 être proposés dans le Ventoux mais aussi en association avec des villages vacances. Ces stages permettront d'entraîner et de faire découvrir le trail : les techniques, la gestion de l'effort, la nutrition. On traitera de tous les sujets importants pour performer sur les chemins. Il faut savoir que l'on s'occupe de nombreux trailers partout en France, de tout niveau, et pour nous c'est avec grand plaisir qu'Optisport voit performer ces trailers.

#### EM: Un staff très étoffé compose votre Team, parles nous de cette équipe de professionnels qui vous encadre:

MB: Le staff est composé d'un Team Manager: Antoine PANEL. C'est un peu grâce à lui aussi que le Team Optisport est né. Trailer averti, il a pour action de lier les relations avec les sponsors, gestion des déplacements et des week-ends où tout le Team se retrouve. Et gestion avec l'ensemble des athlètes pour les aider à s'épanouir au sein de l'équipe. On a ensuite un Préparateur Physique: Romain Guillot, qui entraîne donc tous les athlètes. Il a ainsi mis en place une planification individuelle en fonction des objectifs de chacun définis en début de saison. De plus il faut le savoir, on a créé un outil qui permet d'évaluer la charge d'entraînement de façon assez objective, permettant ainsi de prédire les performances de nos athlètes ou du moins de savoir si nos athlètes sont en phase pour réaliser une bonne performance ou pas.



Ensuite on a Laurent Lépy : Ostéopathe. Laurent est un sportif qui vient avec grand plaisir s'occuper des gars du Team, on sait aujourd'hui qu'un Ostéo est indispensable vu les efforts que l'on fait, due à la charge d'entraînement que cumule les athlètes. Et enfin on a notre Médecin physionutritionniste : François Julien. François est un grand sportif, un passionné du sport et c'est aussi grâce à lui que l'on a très peu de blessé, il est toujours là pour nous apporter le bon conseil médical. Concernant la nutrition des athlètes Amandine, athlètes du Team, vient compléter le travail de François.

#### EM: Votre Team ne cesse de progresser et on peut même dire que vous venez titiller les meilleurs dans des épreuves de renom, parles moi un peu de votre palmarès:

MB: Ce qu'il faut savoir c'est que le recrutement du Team avait été fait avec une équipe assez jeune, c'était l'objectif de créer une dynamique, et qu'au sein du Team on allie à la fois le plaisir et la performance. Et c'est avec grand plaisir que rapidement on a eu des résultats, car depuis le début de saison on est à 17 podiums sur 24 engagements (scratch et catégories). Ce qui est pour une première année vraiment satisfaisant. On a pu briller sur notamment la Romeufontaine qui fait parti de la National Trail Running Cup, avec la victoire de Cécile Cambus. Grâce à Gaël Reynaud, on a pu briller sur le challenge des neiges Run Azur puisqu'il prend une troisième place, c'était un classement effectué sur 3 courses. Et on a eu aussi Olivier Darnay qui s'est qualifié pour les Championnats de France de Cross et qui va arriver en pleine forme pour la saison trail sur des formats courts. Pour le Véthatlon de Sauzet tout le monde a fait des podiums cette année, puisque en association avec le Team Egobike on fait les 3 premières places en relais homme, deuxième place en relais mixte et la quatrième place en solo féminin. On a de bons classements, et on espère que la dynamique de victoire va continuer le plus longtemps possible...

#### EM: Quelles sont les objectifs des membres du Team Optisport?

MB: Les objectifs ont été décidés en début de saison lors de la présentation officielle du Team en Février. Il y a un premier objectif commun, en relais: le grand raid des dentelles, un rendez-vous important pour nous. Ensuite chaque athlète a défini avec Romain ses objectifs personnels. Le Team n'a donc pas imposé des objectifs à ces athlètes. Mais on sait que Cécile a pour objectif : le Trail Running Cup, et la CCC comme Gaël; Mathieu et Gaël : la Transcalédonienne; Olivier : Les gendarmes et voleurs : Romaric : les courses au format kilomètre vertical : Amandine : des formats courts, notamment le 10km du Mont Blanc ; Florentin : la SaintéLyon; Florian et Romaric: le Red Bull Element pour avoir 2 équipes participantes à l'évènement.

Le but est donc de s'imposer de plus en plus sur des courses de renom pour faire parler de nous et de nos partenaires.

# PTISPORT

## AM COMPÉTITION

EM: Comment vous entraînez-vous? Quelle fréquence, et quelles disciplines aux programmes entraînements pour garantir une telle performance?

MB: Il y a trois formats de course cette année : le kilomètre vertical, le trail court et le trail long et ultra-trail. C'est donc trois manières différentes de s'entrainer dans l'entraînement. Après, chacun s'entraîne de son côté avec le programme donné par Romain, notre préparateur physique. Ensuite on organise des week-ends pour se retrouver sur des cessions d'entraînement. On essaie également de faire des séances communes pour ceux qui n'habitent pas loin les uns des autres: on a deux coureurs sur Font-Romeu. deux sur la région lyonnaise et deux dans le Vaucluse. Et après, concernant entraînements, cela varie entre un volume horaire de 4-5 heures à une vingtaine d'heures. En terme de fréquence, généralement on est à 4-6 séances par semaine et sur des grosses semaines de travail on est à 8-9 séances. On fait aussi pas mal d'entraînements croisés : sorties vélo sur route. vtt. skatina, ski de randonnée...

#### « L'Esprit d'équipe, le plaisir et la performance »

EM: Plus orientés Trail et Ultra-trail, êtes vous prêts et intéressés à participer à des Raids Multisports?

MB: Cette année on voulait participer au Raid du Pont d'Arc en Ardèche, mais après ça c'est pas évident de jongler avec tous les calendriers. On se doit de faire un choix pour être performant sur des courses bien précises, et étant donné que l'on est pas des professionnels et que tout le monde travail, c'est donc pas évident pour nous. Cet année on a donc fini par mettre une croix dessus. mais c'est vrai que beaucoup sont tentés par le raid multisport donc c'est un choix que l'on va discuter. Il faudra pour cela s'équiper d'un très bon orienteur : donc si il y a un orienteur de bon niveau qui est volontaire pour venir faire un ou deux raids avec nous ce serait une bonne idée. Mais bon pour l'instant sans orienteur, on n'a pas envie de passer 10 jours perdu dans la montagne...

On serait même prêts sur du long terme à créer une équipe spécifique trail et une équipe Raid Multisport, pourquoi pas !!! C'est d'ailleurs pour cela que l'on a déjà nos partenariats avec d'autres sportifs aue ce soit pour le parapente, le kayak, l'aviron et le VTT. Ce sont des sportifs de niveau national voire même international à qui on fait appel pour des épreuves comme le Red Bull

Element, ou le véthatlon.



#### « Pouvoir est le fruit de vouloir et de faire »

EM: Parles-moi de vos partenaires: je crois comprendre que vous êtes à la recherche d'un équipementier voire même d'autres spon-

MB: On dispose déjà de sponsors comme Optisport, notre partenaire N°1. On a des partenaires financiers: AS Conseils, et AWT qui viennent nous donner un bon coup de main comme pour ce qui est des hébergements, des déplacements et des frais coureurs. Ce qu'il faut savoir c'est que l'on ne rémunère pas nos coureurs, mais on leur paye quelques courses dans l'année et quand on peut le faire on les héberge. Notre petit budget ne nous permet pas de le faire souvent et on espère ainsi en avoir un peu plus pour pouvoir amener un plus grand confort à nos coureurs lorsqu'ils se déplacent sur des courses. Et ainsi ne pas avoir à dormir en tente ce qui n'est pas top en terme de récupération pour un Ultra, par exemple.

Ensuite en terme de partenariat technique on a Guidetti: spécialiste du bâton de randonnée et du trail, qui nous a fait des bâtons sur mesure. Mulebar : notre partenaire énergie : barres énergétiques et gels. Compressport : partenaire compression avec les quads et les manchons de compression. Tifosi : nous équipe en lunettes de sport de qualité et nous suit depuis le début de l'aventure. Nathan: partenaire hydratation, sacs et portes bidons. Antaflex: gel de massage. Et Mcube: partenaire web et communication.

Ce qu'il faut savoir, c'est que ce qui nous intéresse c'est de faire évoluer les produits et de donner notre avis d'expert en tant que pratiquant. Aujourd'hui c'est pas évident de trouver des partenaires, on recherche d'ailleurs un équipementier pour ce qui est des shorts, t-shirts, corsaires... donc on a trouvé une solution transitoire. Mais on recherche un partenaire capable de nous proposer ce dont on a besoin pour courir et s'équiper de la tête au pied pendant et en dehors de la course. C'est la première année que l'on émerge mais je pense en tout cas au'avec les résultats que l'on a, on peut vraiment apporter une bonne visibilité aux partenaires qui souhaitent nous soutenir.

« Le dépassement de soi, le goût de l'effort en pleine nature sont des sensations que nous aimons ressentir »

















Le Staff



- + Antoine PANEL Team Manager
- + Dr François JULIEN Médecin du sport et physio-nutritionniste
- + Laurent LEPY Kinésithérapeute et ostéopathe
- + Romain GUILLOT Préparateur physique

#### EM: Pour finir Mathieu, est-ce que tu aurais un dicton qui résume assez bien votre esprit d'équipe?

MB: Ce que l'on a voulu créer c'est une bande de copain qui éprouve le plaisir de se retrouver sur les chemins et partager ensemble leur passion pour le trail running. C'est donc le partage, la convivialité et bien sûr la performance qui nous unie. On est tous des compétiteurs dans l'âme et aujourd'hui l'esprit que l'on a créé au sein du Team Optisport est vraiment génial. Ca pourra se vérifier sur le trail de l'ardéchois : où tous les coureurs font un format de course différent : il v a le 20 Km, le 34, le 57 et le 98; on aura donc tous les coureurs qui vont pouvoir s'encourager et effectuer le ravitaillement ce qui crée vraiment une belle dynamique. Notre dicton c'est donc un peu le dicton Optisport qui est : « Pouvoir. est le fruit de vouloir et de faire ». Que ce soit pour la création du Team qui pour nous est vraiment essentiel mais aussi pour la réalisation de chacun des objectifs.



EM : Endorphinmag souhaite au Team Optisport vraiment bonne chance pour cette année, on espère qu'elle sera remplie de podiums...

MB: En espérant qu'il y en aie plein. On va tout faire pour, c'est déjà bien parti...

**ENDORPHIN** 

Interview réalisée par Jérémy SOREL au Pôle Santé de Carpentras le 10/04/2012



#### Ambassadeurs



#### + Clément Latour : Parapente

8ème de la Red Bull X-Alps 2011 ; UTMB 2009 ; Tour du Monde en Vélo 2008

#### + Lucas Dehove : Aviron

Membre de l'équipe de France depuis 2009 ; 9ème du Red Bull Eléments 2011 ; Vice-champion du monde Universitaire en 4-PL – 2010 ; Champion de France en huit avec barreur avec le CNV

#### + Team Egobike : VTT

Présent depuis 20 ans, son mode de fonctionnement et la philosophie de cette équipe nous inspire. Présent principalement sur les raids et épreuves mara-

thons, ils participent aussi à quelques épreuves XCO.

#### + Valentin Gollemund : Kayak

Champion de France de Kayak extrême 2011 et 2010 ; 40ème du Red Bull Dolomitenmann ; 10ème Championnat du Monde de kayak extrême en course par équipe

#### + Victor Sebe : Parapente

Vainqueur de l'épreuve parapente du Red Bull Eléments 2011 ; 40ème du Red Bull Dolomitenmann ; 2ème du Défi Rhône Alpes de Ski-joring







Les Athlètes





+ Romaric Maire : 1.83m, 72kg, Ingénieur en hydraulique, Montrond-les-Bains

Perf : Champion 2011 de la Loire sur 1500m, en 2010  $3^{\rm ême}$  - Trail de la Pêche (30 km)



+ Florian Mairy : 1.73m, 56kg, Etudiant STAPS, Font-Romeu

Perf : En 2011, 1<sup>er</sup> - Trail de Fontaine de Vaucluse (13km), 2<sup>ème</sup> - Husky Guillestre trail et 1<sup>er</sup> junior



+ Mathieu BONNAND : 1.85m, 72kg, Kinésithérapeuthe, Carpentras

Perf : En 2011, 1<sup>er</sup> - Trail de Beaumes de Venise (17km), 9<sup>ème</sup> -Red Bull Elements



+ Amandine Martin : 1.66m, 49kg, Diététicienne du sport, Cheval-Blanc

Perf : En 2003-04-05 Championne de ligue PAC triathlon et duathlon, en 2005 9<sup>ème</sup> - Championnat de France junior FFTri



+ Cécile Cambus : 1.58m, 49kg, Infirmière, St Girons

Perf : En 2012 1<sup>ère</sup> - Romeufontaine, en 2011 1<sup>ère</sup> - Ultra trail Andorra (35km)



- + Gael Reynaud : 1.73m, 61kg, Cuisinier, La Salle des Alpes Perf : En 2011 2ème scratch & 2ème Espoir - Ubaye Salomon (25km), en 2010 1er Espoir - Trail du Thabor (42 km)
- + Olivier Darney : 1.79m, 64kg, Professeur d'anglais, Font-Romeu

Perf : 1<sup>er</sup> - Trail des Piqueurs (23 km) , 1<sup>er</sup> - La Pyrénayca : (107 km)



+ Florentin Jarru : 1.70m, 70kg, Etudiant école d'ingénieur,

St Baudille De La Tour Perf : En 2011, 1<sup>er</sup> Espoir - Trail du Ventoux (46 km), 3ème Espoir - La Saintélyon (68 km)

© photos : S Capelany - JR Panel





# À chacun sa discipline!







19 4



25 €



25 €



25 €



25€



25 €



25 €

# Londres 2012 : décliné homme, femme, junior, manches courtes ou manches longues



25€



25 €



19€



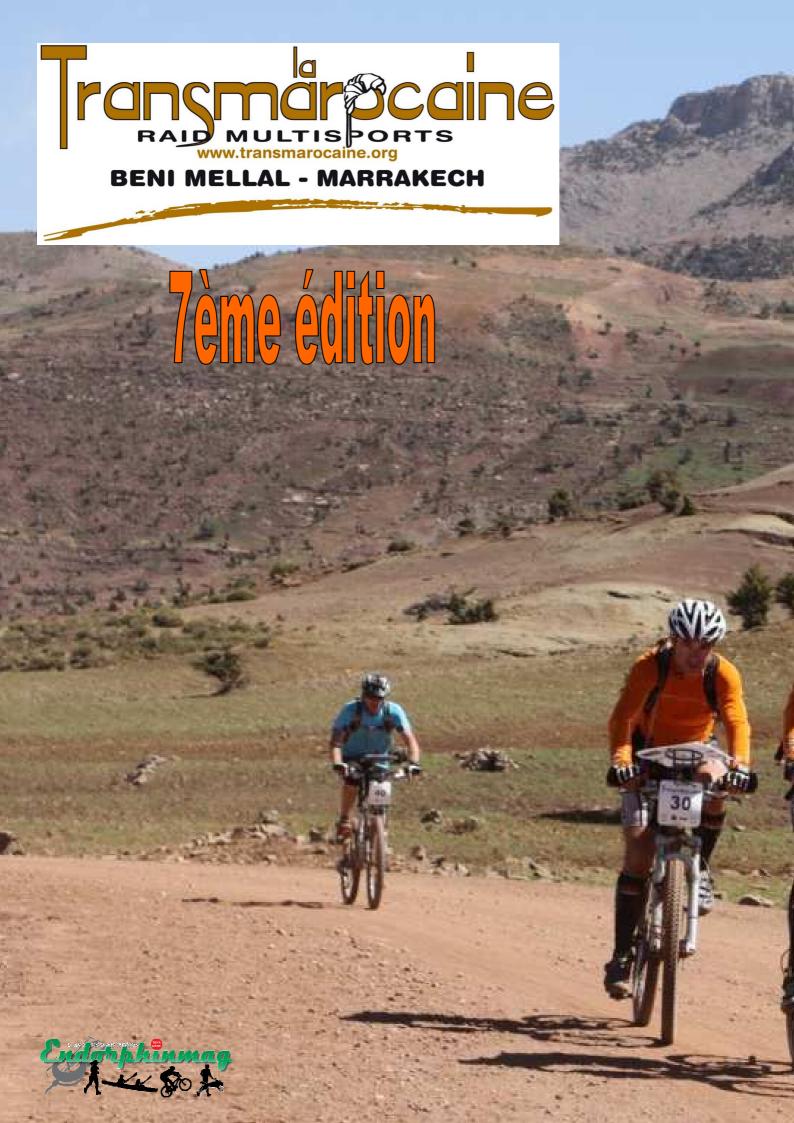
25€

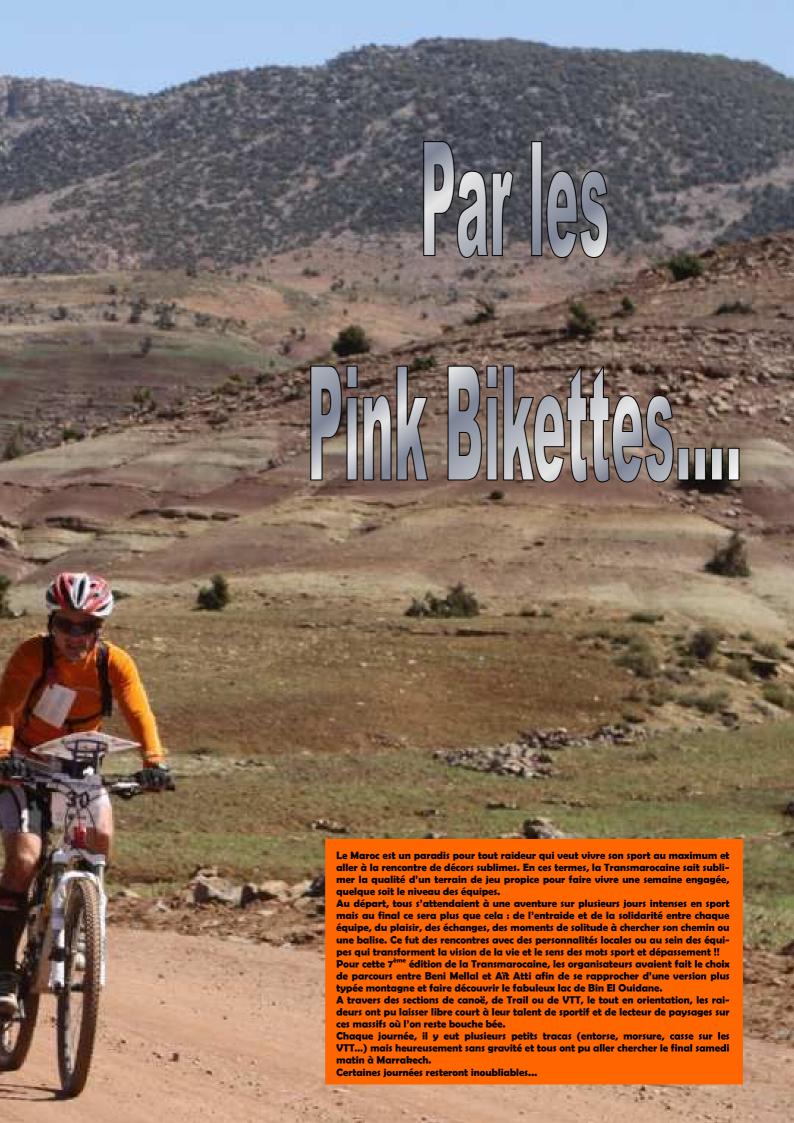
Agatsu crée depuis 2008 des collections de tee-shirts pour ceux qui aiment le sport, décalées, graphiques, parfois insolentes.

Agatsu n'est pas juste une marque, c'est une vision du sport... Création graphique et impression «made in France». « Sur le Raid des Dentelles, nos reporters EndorphinMag.fr étaient équipés de t-shirts de qualité, offerts par agatsu.fr »











# par Virginie Hernandez & Nathalie Roy



out a commencé en octobre 2011 au Roc d'Azur où nous rencontrons Jean-François Jobert, qui avec quelques photos de la future édition 2012, déclenche chez nous l'envie de revenir pour Virginie et de participer pour la 1ère fois pour Nathalie.

Après négociations avec le mari et les enfants de Nat et dispo exceptionnelle accordée par son directeur, (Nat est une prof qui n'a pas assez de vacances...) la décision est prise courant novembre.

C'est ainsi, que le 9 mars 2012, nous nous sommes envolées pour les contrées Marocaines! Merci JF!

J - 1 mois pour Nathalie et Virginie avant le départ pour la Transmarocaine. Entre temps, émission de radio, recherche de partenaires, achat de matériel, entrainement hivernal donc option salle de sport !!!!! On déteste toutes les deux mais pas le choix!

Essayage des tenues du groupe Lafuma qui nous équipe intégralement, du rose et du rose et encore du rose !!!! Merci Alexandre, tu sais parler aux femmes! Nous associons la classe de CM1-CM2 de l'école de Mellecey à notre projet de sensibilisation des enfants marocains à l'hygiène bucco-dentaire. Les élèves nous créent une brochure illustrée (pour la barrière de la langue) qui rappellent les règles essentielles d'un brossage des dents. Elle sera dans nos bagages en 100 exemplaires ainsi que des brosses à dents, gobelets et tubes de dentifrice, sans oublier notre mascotte : une brosse à dents d'un mètre.

#### **VENDREDI 09 MAR\$**

C'est parti : 20 kg de bagages, 32 kg pour le vtt et nous arrivons à Marrakech. Tout va bien ; on montera les vélos demain matin (ou l'on sous-traitera si l'on trouve de la main d'œuvre...) et on part en transfert vers 14h30. Il fait grand beau. Encore une dernière vérification des sacs de course et nous sommes prêtes et... stressées!

Ah, on oubliait : Nat se lisse les cheveux et Vi met du vernis rose... une vraie équipe de filles!

#### **SAMEDI 10 MARS**

Nous sommes à Béni Mellal dans un superbe hôtel. Grand beau. Programme du jour : Choix des tenues, préparation du matériel et bullage au bord de la piscine... pas mal comme première épreuve. Un petit coup de main aux Fifilles Bras d'Acier pour le repli de la tente 2 secondes et c'est comme cela que commence l'ambiance de ce raid qui a été formidable !!!!

Demain: briefing général, présentation des équipes et de l'organisation, contrôles techniques, administratifs et médicaux, cérémonie d'ouverture. La pression monte, serons-nous à la hauteur?

# **DIMANCHE 11 MAR\$**

Check-up matos ce matin! Un rayon cassé sur le vtt de Vi : ça commence bien! Ça va le faire quand même, David de chez Cyclo Passion, arrangera ceci à notre retour! Check-up physique pour Nat qui est coincée du dos. Serge, ostéo, qui suit la course, répare un bassin déplacé et des cervicales en vrac. MER-Cl... (ça commence vraiment bien!) Une

grosse section vtt, technique, est annoncée pour demain. Elle est précédée d'un run and bike! Qui commence, Nat ou Vi, Vi ou Nat, laquelle est la moins stressée?

L'ambiance est très conviviale : des taxis marocains (très spacieux !) sont partagés entre plusieurs équipes pour un moment de détente dans Béni Mellal. En dégustant des cornes de gazelles, nous assistons à un tournoi où des équipes de cavaliers, chevauchant des purs sang, en tenue traditionnelle, sont jugés sur la synchronisation de leurs tirs.

Des achats de dernières minutes sont réalisés : un cerveau pour la CO, des jambes neuves pour le vtt, des baskets aui courent toutes seules et des bras pour le canoë. « ACTION! »

# **LUNDI 12 MAR\$**

On ne

se lasse pas

de cette

aventure, on

se surpasse

Un petit déjeuner, un départ en bulle, quelques salamalikoums aux autochtones et c'est parti pour « de vrai »! Finalement c'est Vi qui attaquera un run and bike, beaucoup trop rapidement pour elle, en échauffement (15 km/heure)! Allez Nat, 500m et on change! Parcours superbe sous un soleil de plomb (28

degrés); la section utt s'est avérée très très longue avec 2/3h de portage à la clef! On a les épaules en feu! Le canoë nous rafraichit avant une arrivée au bivouac posé dans un cadre idyllique.

Une première place en équipe féminine pour cette première journée, ça part bien! Lecture des messages de soutien laissés par nos proches sur Endorphin-Mag.fr (merci Mike !) qui nous font chaud au cœur, préparation des sacs pour demain et... au dodo!

# **MARDI 13 MAR\$**

Très belle journée bien ensoleillée (30 degrés) et palpitante avec une course d'orientation au score en Trail et en canoë; elle se déroule rapidement et nous offre un bon repos. Repos mérité et surtout nécessaire pour la journée de demain qui sera la plus longue de la semaine (55 km en canoë, vtt et

Nous sommes toujours premières des équipes filles et 24ème au scratch! Que cela continue! Pas de problèmes, pas de blessures et l'impression de ne pas encore s'être données au maximum... Une journée très agréable en compagnie de William et d'Angélique, que nous avons talonnés de près!

#### **MERCREDI 14 MAR\$**

Encore une journée très ensoleillée et chaude ; un beau parcours assez bien maîtrisé notamment en canoë (3ème des équipes mixtes et filles) et en trail (2ème) ; le vtt a été un peu plus difficile mais nous perdons peu de temps et terminons 5ème des équipes mixtes et 13ème au général!!

TRANSMAROCAINE: Maroc - 7éme édition - du 12 au 17 mars 2012

Participation: 80 équipes de 2

Parcours: 6 étapes en orientation; bivouac tous les soirs. Disciplines: trail, CO, vtt, run & bike, canoë. Podium scratch: 1 - Passion Raid Nantes / 2 - Vaucluse Aventure 1 / 3 - Vaucluse Aventure 2 / 23 - The Pink









Alors les gars, vous faites quoi?

Finalement, nous voilà classées 21 ème au général (et lères filles), c'est cool! Le col le plus haut du raid a été franchi à 2080 mètres; les paysages superbes nous font oublier les efforts.

Une bonne nuit nous permet de repartir motivées comme jamais pour le 4ème jour. Les zones traversées devraient encore être magiques. On ne se lasse pas de cette aventure, on se surpasse, on croise des visages émouvants (surtout pour Nat), on s'entraide, on fait confiance à l'organisation et on avance chaque jour dans l'aventure.

#### **JEUDI 15 MAR\$**

La section Trail est dure physiquement et psychologiquement : un détour dans un canyon très raid mais avec au bout un accueil émouvant où des dizaines d'enfants nous accompagnent avec le sourire (Nat verse ses larmes contenues jusqu'à présent!) et une balise difficile à trouver. Mais encore une fois le réconfort vient de quelques habitants qui nous attendent à cette balise avec du thé et du pain maison à l'huile d'olive! De quoi, revigorer 2 biquettes fatiguées et un peu perdues avec leur carte!

L'arrivée au bivouac est bien méritée, et nous sommes contentes d'être dans le village de Sgad car ce soir nous réalisons notre animation sur l'hygiène bucco dentaire. Direction l'école du village avec tout notre petit matériel de sensibilisation au brossage de dents. Nous vivons de nouveau un moment émouvant et très touchant. Merci aux raideurs qui sont venus nous aider (Rémi, Angélique, Franck, William, Aurélien, enfin toujours les mêmes que l'on colle !!!). Vive les équipes de Raid St Just Aventure!

# **VENDREDI 16 MAR\$**

On se remotive et on repart...

La dernière journée s'est déroulée magnifiquement ; nous consolidons notre première place féminine avec plus de 3h d'avance sur les deuxièmes et notre place de milieu de classement toutes catégories confondues.

Encore des paysages grandioses, sous un soleil très chaud, cette journée s'est déroulée presque idyllique-

ment pour nous. Nous commençons par une belle épreuve de vtt avec une descente pas facile dans des pierres que nous avons franchi sans trop de problèmes : cool, on commence à avoir le pied vététiste! Suit la section CO qui surplombe le lac avec un long moment (près d'une heure) pour trouver la balise 8 (p\*\*\*\* de fontaine!) mais seulement 10 équipes l'ont localisée et un bivouac que l'on aperçoit très très loin. Dernière nuit sous la tente avant l'épreuve de demain qui est symbolique, nous sommes beaucoup plus détendues que les autres jours!

# \$AMEDI 17 MAR\$

7h30, départ pour un transfert à Marrakech, où l'épilogue nous attend!

Il débute par une balade en bulle jusqu'à la place Jemaa El Fna où quelques photos sont prises pour les sponsors, amis, familles... Paul a mitraillé comme d'habitude!

Ce raid s'achève ensuite sur l'avenue Mohamed 5 (beurk du goudron) en vtt, bike and run et course à pied. Toutes les équipes filles restent soudées pour cette ultime phase de la course pour un **final en BEAUTÉ** (dans les 2 sens du terme!)

Cette édition 2012 a été magnifique, riche de souvenirs à raconter et de belles photos à regarder. Un film est en cours de montage et sera prochainement mis en ligne sur www.totempole.fr. Une exposition photos est prévue dans le centre de formation de Nat. L'épreuve la plus difficile, la plus endurante et où nous avons eu le plus de courbatures, était celle du Silver qui a suivi le repas de clôture. De minuit à 4h du matin nous avons fait de la récup active sur un rythme endiablé! Merci Sabine pour ce dernier final. La vie est redevenue comme avant: boulot, famille et frigo à remplir! La météo est un peu capricieuse mais nous sommes toujours au Maroc à travers nos récits de la Transmarocaine 2012!!!!!

Nous avons repris l'entrainement et nous sommes inscrites sur quelques raids : le défi roc des 3 croix, le raid de Jouques, le Cham'raid. Un projet ambitieux se met en place pour l'automne 2012 : un Ultra Trail au Népal avec un départ du camp de base des Annapurnas pour une arrivée au lac Pokara soit 85km. « The Pink Bikettes » sont d'ores et déjà à la recherche de partenaires...

Un grand MERCI à nos familles, nos amis, nos partenaires qui nous ont fait confiance,

Isabelle Vadot et les élèves de CM1-CM2 de la classe de Mellecey pour leur implication.

l'équipe de l'organisation très professionnelle et toujours présente avec le sourire,

tous les autres coureurs pour l'entraide et la bonne humeur générale.







# Concours photos Transmaro



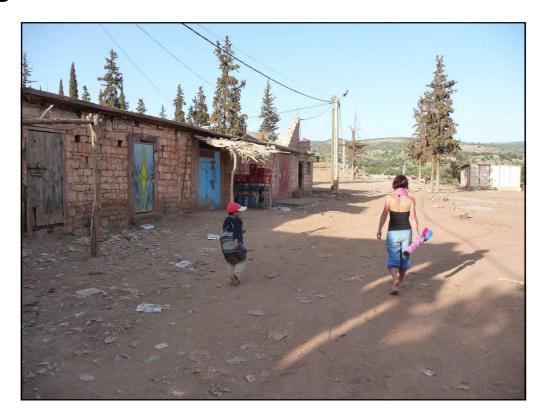
L'équipe mixte n°14 : « Les Romanos d'Emsa » remporte le concours avec 34 votes.



# "Les enfants du Maroc

# caine 2012

# et les équipes"



Avec 21 votes, la photo de l'équipe féminine n°9 des « Pink bikettes » obtient la deuxième place de ce concours.

Et la troisième place revient à la photo de l'équipe masculine n°31 « Esprit Raid Axeld » avec 17 votes.



AXELD



Equipe 29 : Euskadi Cap Aventure 2



Pour remercier les équipes qui ont bien voulu transmettre leurs photos, "Transmarocaine 2012", voici quelques clichés supplémentaires ...



Equipe 40 : EndorphinMag







**Equipe 36: Salomon Raid Aventure Hommes** 



**Equipe 10: Salomon Raid Aventure Femmes** 





Endorphinmag était présent pour couvrir cette 7ème édition mais a aussi engagé une team. Ce fût pour Philipe et Mike l'occasion de découvrir le maroc et le moyen atlas, ainsi que de se payer un beau moment de raid, de partage, d'aventure et de plaisir. Au départ, nos 2 compères ne se connaissaient pas et à part une sortie trail et quelques échanges de mails, ils ont quand même décidé de former une équipe et de foncer. Au final, ils se sont amusés et ont pu découvrir qu'en raid, l'important n'est pas tant le niveau physique mais bel et bien l'envie, la volonté et l'esprit d'équipes qui poussent à aller au bout. Après quelques erreurs d'orientation et de petites casses matériel, ils se sont adaptés l'un à l'autre et ce fut un pur régal de chasser de la balise sur un terrain de raid des plus beaux au monde. Bravo à eux qui terminent à la 18ème place en 28h37min.

Félicitations et merci à toutes les équipes de raideurs : les Bruts de Fleurs, ASES, Roc Mecotech, Team ATEA , St Just Raid, Passion Raid Nantes,... et tous les autres. Merci à vous d'embellir ce raid par votre sympathie et votre passion. Un grand merci à nos partenaires : Husky, MX3, Scott pour leur soutien et leur dotation.

Et pour conclure, nous remercions chaleureusement toute l'organisation : Jean-Fançois, Gilles, Patrice, Amélie, Sabine, Daniel, Claude,... quelle équipe d'organisation ! Toujours le sourire et très professionnelle... merci et bravo à vous de nous faire vivre cette expérience.



































courses

**Avril 2012** 

# De Buoux en Lubéron à Malaucène...



# 2 jours avec Sébastien Raichon (organisateur) : voilà la tâche qui m'incombait...

Finale du challenge des raids multisports : un événement à ne pas manquer pour un magazine comme le nôtre.

EndorphinMag.fr était sur le pied de guerre avec 5 personnes mobilisées : 4 « visibles » sur le terrain (Mike Guillot, Jérémy Sorel accompagnés de Perrine et moi) et l'homme de l'ombre, sans qui tout cela ne servirait à rien : Denis, le webmaster du magazine.

Pour ma part, l'aventure commence vendredi à 11h30, heure de rendez-vous avec Guilhem, Sébastien et Patrice (assistant) de l'équipe « Ligéraid Pull'In / Ju'Raid 2 » et Stéphane de « Ju'Raid Open ». Je ne « connais » que Guilhem dont j'ai fait la connaissance une semaine auparavant lors d'un entrainement CO du club (NOSE).

L'ambiance est au beau fixe, on va dormir à Manosque chez un copain à eux qui fête ses 30 ans ce jourlà, on a plutôt l'impression de partir en vacances que sur une finale de challenge!

Le soir, nous retrouvons Andy, également sociétaire du NOSE, l'orienteur de l'équipe Ligéraid Pull'In Ju'Raid 2. Les choses commencent à devenir plus sérieuses lorsque le road book est sorti pour faire le calcul des barrières horaires. La répartition des sections a été faite au préalable.

23h, extinction des feux... Andy et moi dormons dans le salon où la clim/chauffage s'enclenche toutes les demies-heures... pas très reposant!

6h, le réveil sonne... c'est cool de ne pas avoir la pression de la course... je suis quand même tendue.

Nous partons vers les 7h de chez nos aimables hôtes, direction le parc vtt de la première transition. On chipote un peu pour le trouver : heureusement que je ne fais pas la course sinon je crois que j'aurais pété

Dans le parc, je retrouve Mike qui fait les dernières vérifications techniques des vtt des « Brut de Fleurs » avec qui il a partagé le trajet depuis Lyon. Retrouvaille aussi avec quelques raideurs rencontrés sur la Transmarocaine 2011 (Christian Barthélémy, l'équipe au complet de St Just Raid Aventure 2, ...).

Nous filons ensuite vers Buoux où je vais me présenter à Sébastien Raichon qui va me driver pendant les prochaines 48h. Je fais ensuite la connaissance de Jérémy et Perrine. Sur les 2 jours, la répartition des

rôles est claire : Mike et Jérémy prendront le maximum de clichés en se répartissant les spots intéressants que Séb nous indique vite fait en nous distribuant les cartes des 2 jours de course. Pour ma part, j'informerai Denis de l'évolution de la tête de course que nous allons suivre avec Séb.

10h09... après le petit mot d'Hervé Simon concernant le GNRMN et des dernières directives de course, le départ est donné. Je file rejoindre Séb à sa voiture et nous voilà parti pour un suivi de course sans relâche...

La première halte se fait à la sortie de la balise 1 du trail'O de 15km. Pour cette première section, les 3 équipiers sont ensemble. Ce sont les Raidlink's qui passent en tête suite à un choix différent par rapport aux autres équipes d'Adrien Lhermet. Arrivent ensuite les « Cap Opale 1 » leaders hommes de ce challenge, « Les Chauds Patates » qui doivent avoir la pression suite à leur victoire sur ce raid l'année dernière, l'équipe « Garmin Adventure » et « Sport Nature Ville la Grand 1 ». Quelques mots d'encouragement et nous filons à la voiture pour aller au parc à vtt. Sur place, Séb fait quelques vérifications, donnent ses dernières instructions, tout le monde est en place.

11h20 : SURPRISE! 2 coureurs sortent du maquis... avec 20mn d'avance sur les estimations de temps, Séb se prend un coup de chaud! Il n'avait pas prévu que sur cette première section des équipes puissent déjà shunter des balises... car l'équipe 27 « Sport Causse Aventure » a décidé de ne pas prendre les balises 2 et 3 de ce premier Trail.

Il repasse quelques coups de fil pour vérifier que tout est prêt sur la suite du parcours...

Nous repartons direction le Pont Julien, pont romain au débouché du défilé de Roquefure (cette voie romaine reliait Narbonne à Turin) ; on s'arrête à la traversée d'une route près des Tourettes pour installer 2 siangleurs.

Au Pont Julien, les coureurs passent une première fois en vtt (19km en suivi d'itinéraire) puis en roller (13km).

Nous allons ensuite à l'arrivée du vtt, regardons partir 2/3 équipes en roller puis retournons au Pont Julien. Il y a une descente très raide et quelques épingles qui offrent un spectacle assez amusant. Nous assistons à quelques chutes sans gravité ou des passages improvisés par l'herbe qui se finissent finalement bien. Ceux qui maitrisent sont vraiment beaux à voir.

Les équipes restent groupées, certaines cependant n'ont pas toutes les options. Nous partons pour les Beaumettes où les coureurs troqueront leurs rollers pour

le vtt ou les baskets puisque la section suivante est un run and bike en suivi d'itinéraire de 7km. Le GNRMN signale que certaines puces pour le suivi par GPS ne fonctionnement pas. Les 13 meilleures équipes au classement du challenge ont été équipées d'un GPS pour un suivi live. Il faut donc rappeler aux équipes de vérifier si leur boitier est bien allumé!

Séb reçoit un coup de fil : un concurrent est tombé à roller sous le Pont Julien, luxation de l'épaule ! Il s'agit de Matthieu Barthélémy de l'équipe « Sport Nature Ville la Grand 1 ». Séb est alors assailli par divers sentiments, en tant qu'organisateur : la colère « Zut alors, on avait pourtant bien signalé cette partie dangereuse ! » et surtout la déception du raideur « l'équipe est malheureusement hors classement ».

Nous partons ensuite pour le parc de transition entre le run and bike et les trail'O. Le vent s'est levé... mais il en faut plus pour décourager les jeunes bénévoles du club Orientation Passion Avignon dont Sébastien en est le coach. Pleines d'entrain, elles accueillent les coureurs avec enthousiasme.



Séb demande à 2 d'entre elles de nous accompagner. Nous les installons à la balise 27 où elles ont pour mission de contrôler si les coureurs ont bien chacun leur couverture de survie et 1 portable.

La balise 27 est la sortie de l'épreuve surprise: une CO sur photo aérienne. Les 5 équipes que nous voyons après (« Vibram Lafuma », « Lozère Sport Nature », « Les Chauds patates », « Quechua.com » et « Vibram Lafuma 1 ») sortent enchantées du ravin.

Nous partons ensuite pour le village de Murs, transition trail'O / vtt. Le vent commence à glacer les corps des coureurs qui attendent leurs co-équipiers pour la transition.

Après cette halte, nous prenons la direction du Col de la Ligne où les concurrents pourront aller chercher l'option D; beaucoup de dénivelé en perspective et les organismes qui commencent à être marqués vont avoir peu de répit. Entre la balise 32 et 33, les vététistes longent le Mur de la Peste, édifié en 1720 afin de protéger le Comtat Venaissin lors de l'épidémie de peste qui frappa Marseille et une partie de la Provence de 1720 à 1722.

Je m'installe un long moment à la balise 33 d'où j'envoie par sms des nouvelles des équipes qui passent. Certains sont plus marqués que d'autres mais tous ont le sourire et un mot chaleureux pour les 2 signaleurs qui tiennent la table de contrôle. Alors que nous allons partir du gite de St Hubert, nous croisons en sens inverse de la course, Rudy Gouy: « Arrivés à la balise 34, je me rends compte qu'on a oublié le doigt!! ». Heureusement pour eux, celle-ci était assez proche de la transition.

200m plus bas, c'est l'équipe Arverne Outdoor qui est en difficulté : l'un des 2 hommes a cassé son dérailleur, Anne Simon lui prête son vtt et va devoir réparer pendant qu'ils font la section de 16km et peut-être la suivante de 32.

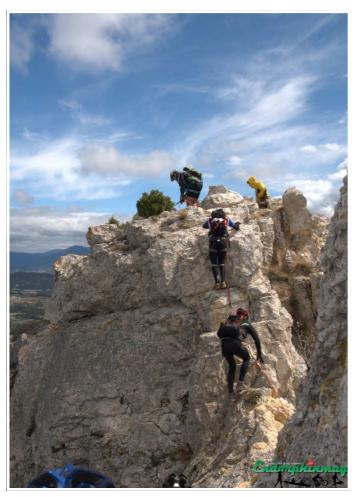
Séb et moi filons vers Mormoiron, au plan d'eau des Salettes où sera basé le camp pour cette nuit (pour ceux qui ne voudront pas dormir au pied du Ventoux...). Un petit tour de contrôle pour vérifier que tout le monde est prêt puis nous allons voir si la balise 38 est bien à sa place, le poseur a un très léger doute du fait que le prébalisage a été enlevé. Nous sommes alors à proximité de la balise 21 de la section H, CO sur carte IOF de 10km, en ordre libre. Du coup, on se pose pour attendre les premières équipes.

Les « Vibram Lafuma » déboulent comme des avions suivis 8mn plus tard par « Lozère Sport Nature ». Ils garderont le même écart à leur passage à la balise 21. Un peu avant la tombée de la nuit, nous retournons au plan d'eau des Salettes où les équipes arrivent en vtt pour enchaîner sur la CO.

Je donne un coup de main pour installer le buffet / ravitaillement arrivée : je mets dans les bols, des croutons et du gruyère afin que tout soit prêt à l'arrivée des coureurs qui voudront se réchauffer avec une bonne soupe à l'oignon. Il y a également de la charcuterie... j'imagine le repas que la majorité des équipes rêvent d'avoir après plus de 12h de course à alterner gels, barres et autres produits énergétiques. Depuis que la nuit est tombée, il fait vraiment froid...

Entre minuit et 00h30, le gros de la troupe rentre de la CO et vient se ravitailler. Les coureurs sont fatigués, certains plus que d'autres, mais pour la plupart, ils ne donnent pas l'impression d'avoir passé la journée à courir ou rouler! Je suis admirative...

1h15, extinction des feux, réveil prévu dans 3h30!!





# Des nouvelles de Matthieu Barthélémy...

« On avait bien évacué la pression après la blessure de Colo (Nicolas SEGUIN). On a eu du mal à trouver quelqu'un pour s'aligner avec nous, Micka (Mickael Blanchard) nous a rendu un sacré service en le remplaçant au pied levé. On a donc pris un départ à notre rythme, (enfin au mien parce que Micka et David, ils galopent) sans s'occuper des autres (Micka n'étant pas vététiste, David et moi, allions faire pas mal de sections). On était sûrement 4ème après le trail-'O, on a enchainé tranquille avec David en vtt, je n'avais pas trop la niaque et à la fin de la section mon dérailleur rend l'âme.

Bilan: on rate une entrée de chemin pour au final couper dans les épines et un ruisseau pendant 7 mn. On enchaine sur le roller avec David, les sensations reviennent, je prends pas mal de plaisir. On arrive en fait beaucoup plus tôt que ce que je ne le pensais à cette descente à 10%, du coup j'oublie l'option « marcher dans l'herbe »... mais finalement je ne freine pas trop mal en T (car je n'ai pas de freins sur les rollers) et comme prévu David me retient aussi (il en avait un frein, lui...). Je le lâche pour ne pas le faire tomber, j'arrive vers le virage en ayant l'impression de maitriser ma vitesse, mais il y a un autre concurrent... Il prend l'extérieur, je prends l'intérieur (pas top). Il prend le virage tôt, me coupe un peu la route.... pour l'éviter, je pars à gauche, je prends de la vitesse... du coup, je me trouve en mauvaise posture pour prendre le virage...

Là, je me suis demandé comment limiter les dégâts, j'ai fait ce que j'ai pu, mais j'ai fini dans la barrière (pourquoi une barrière à cette endroit où cyclistes comme rollers tombent alors qu'il y a de l'herbe confortable derrière?????). Vu que j'ai plié la barrière, j'ai pu m'asseoir direct dessus en me relevant. Le choc passé, le médecin urgentiste était déjà là (top l'organisation!!!). Il m'a demandé comment ça allait, j'ai pris quelques secondes pour faire le point. J'ai eu l'impression que ça allait jusqu'au moment où j'ai bougé mon bras, qui n'avait pas l'air vraiment à sa place.... et là, j'ai entendu un bruit, c'est David qui tombait à son tour car il avait un peu oublié qu'il faisait du roller en me regardant...

Ensuite, ma chance, c'est que le médecin, après plusieurs essais, a réussi à remettre l'épaule (je le remercie encore). Après ça, la douleur est partie tout de suite... je voulais reprendre la course mais le médecin m'a dit que ce n'était pas du tout une bonne idée....

Du coup, logiquement, j'ai du abandonner .... Là, j'ai proposé à David de continuer mais il n'y avait plus personne pour conduire le véhicule d'assistance... Voilà avec des "si" je ne serais pas tombé... c'est ma faute, j'aurais du descendre dans l'herbe, finalement, je ne m'en tire pas si mal.

Mes coéquipiers sont des perles, ils se sont d'abord inquiétés pour moi et ne m'ont jamais rien reproché. Je m'en veux de leur avoir fait ce coup là, j'aurais adoré pouvoir courir avec eux sous la neige au Ventoux et voir les Dentelles de près ! En tous cas, la famille du raid est top, même si j'ai du raconter 50 fois la même histoire (mes coéquipiers la connaissent par ae ur) quand nous sommes revenus de l'hôpital, j'ai trouvé sympa que tout le monde s'inquiète de ma santé. Et logiquement en bons orienteurs, on a donc passé plus de temps à parler de la course qu'à courir !!!

Bravo aux organisateurs qui ont mis le médecin au bon endroit ; je pense qu'ih30 après la chute, j'étais sorti des urgences !

Voilà, merci à tous pour votre soutien!!

le devrais reprendre la course à pied relativement vite, par contre pour le vélo, le médecin a dit 2 mois d'arrêt... j'ai réussi à négocier 6 semaines !!! »

Matthieu



3h45... quand le réveil sonne, j'ai l'impression de ne pas avoir fermé l'œil et surtout d'avoir très froid. Autour de nous, le campement s'active depuis un moment... pour nous l'avantage, c'est qu'il y a juste la

On retrouve Perrine et Jérémy et nous voilà partis en long cortège direction le Mont Ventoux. C'est au Chalet Reynard que sera donné le départ de cette deuxième étape à 5h. Je ne sais pas combien il y a de degrés, mais une chose est sûre, il ne fait pas bon mettre le nez dehors!

Sébastien écourte le briefing et demande aux coureurs de s'aligner rapidement par équipe (les 3 coureurs) afin que l'on distribue les cartes (2 cartes déposées à l'envers sous la chaussure du premier coureur). Et c'est parti, pour une CO sur carte IOF de 11km, en

ordre libre.

Sébastien nous annonce 50mn de répit, chacun se replie à sa voiture pour une petite sieste (glaciale...).

Vers 6h, les premiers concurrents arrivent, ceux qui n'ont pas été chercher les 11 balises, les premiers mettront 1h50 pour tout prendre.

Le froid et la fatigue ont engourdi les cerveaux et les corps : il faut répéter les instructions, rappeler les équipes qui partent sans cartes et surtout essayer d'en motiver un paquet pour qu'ils enchainent sur la section suivante (30km vtt'O sur carte IGN à 2 équipiers).

Très vite, les premières équipes avec toutes les balises arrivent; eux ne se posent pas de question et enchainent sans tarder. Tous ceux aui ont été chercher les balises au sommet sont assez facilement reconnaissables car ils sont recouverts de givre.

Une fois toutes les équipes rentrées, nous prenons la voiture direction le col des Trois Termes, le chauffage à son maximum pour tenter de se réchauffer. A cet instant présent, je ne m'imagine pas du tout sur un vtt !!!

Au col, nous retrouvons 2 signaleurs et attendons le passage des premiers. Ils ont 20mn de retard sur les estimations quand ils passent à notre hauteur (Séb commençait à s'inquiéter!) mais les conditions climatiques au Ventoux étaient vraiment inattendues. « Vibram Lafuma » et « Lozère Sport Nature » ne font qu'un quand ils passent devant nous.

Nous reprenons la voiture direction Le Barroux, à la transition vtt. Cette fois, les 3 concurrents repartent ensemble pour une section de vtt'O sur cartes IOF et IGN de 10km.

Une fois de plus, les 2 équipes de tête arrivent ensemble et là... il se produit quelque chose de bizarre!

Alors au'on aurait pensé aue « Lozère Sport Nature » tenterait le tout pour le tout en partant au plus vite du parc (11mn d'écart avec « Vibram Lafuma » suite au classement de la veille) et bien non, il ne se passe RIEN! Les 2 équipes se regardent pour quitter le parc à vélo !!! Et cela donne l'impression que la transition dure une éternité.

A moins d'une ENORME boulette de la part de « Vibram Lafuma » en orientation, le raid est joué.

L'équipe « Vibram Lafuma 1 », équipe mixte part en troisième position avec une Fanny Fréchinet remontée comme un coucou suisse, tentant de motiver Benoit Peyvel qui souffre de crampes.

Séb et moi reprenons la voiture et allons nous poster à la sortie de la balise 26. On plaisante avec une équipe du nord qui n'en revient pas d'un tel dénivelé et qu'il y ait autant de cailloux.

Séb encourage l'équipe « Lozère Sport Nature » mais on sent que ça coince. Nicolas est en très grande forme mais visiblement Daniel est dans le dur.

Nous allons ensuite à la balise 27, transition vtt/ trail via corda (8km).

Les équipes arrivent régulièrement car pas mal d'entre elles ont été reroutées après le passage de la barrière horaire de 10h. Du coup, c'est sympa de voir régulièrement des coureurs. La majorité a l'air encore en forme, les sourires sont toujours sur les lèvres,

Moi, je suis complètement congelée et je n'arrive pas à me réchauffer... je claque des dents même à l'abri dans la voiture! Le vent s'est décuplé, la via corda va être terrible !!!

Vers 12h, Séb commence à sonder les équipes (motivation, forme) et incite les plus faibles d'entre elles à ne pas aller chercher la balise 28.

A 12h30, toutes les équipes qui arrivent au parc à vélo sont envoyées directement à la balise 29, sinon les arrivées vont beaucoup trop s'échelonner.



Vibram Lafuma et LSN se regardent dans le parc à vélo ...



L'écart entre les « Vibram Lafuma » et « Lozère Sport Nature » reste constant mais les seconds sont beaucoup moins fringants... le finish va être dur, il ne faut surtout pas craquer pour garder la seconde place.

Séb et moi prenons une dernière fois la voiture, direction Malaucène.

Les équipes arrivent au fur et à mesure aguichée par l'odeur de la saucisse grillée... je suis vraiment épatée devant la forme des concurrents. Tous remercient Séb qui les accueille à l'arrivée pour ce beau parcours, difficile certes mais maanifiaue.

Ceux du nord, n'hésitent pas à souligner un dénivelé prononcé et la présence de nombreux cailloux, tous notent que le vent a été un peu trop de la partie.

Vers 16h. l'équipe « Vibram Lafuma » est couronnée vainqueur de ce premier challenge sous la Marseillaise et s'est vu remettre de Pascal Bahuaud, en personne, le ticket d'entrée pour le Raid In France 2012 qui sera la finale des Championnats du Monde de Raid

Aventure du 15 au 22 septembre prochains.

A souligner la belle performance de l'équipe « Vibram Lafuma 1 », première équipe mixte qui s'octroie la 3ème marche du podium, ainsi que l'exploit de l'équipe « LSN/ Agde/MUC », équipe filles qui est venue à bout de cette finale. Bravo les filles et bravo à tous pour ce magnifique week-end passé ensemble.



# Mon bilan du week-end:

- Une organisation irréprochable : plusieurs équipes étaient formées et avaient en charge une section. A la fin de celle-ci, le débalisage était assuré et l'équipe partait pour une autre section. Toutes les équipes étaient réactives et ont su réajuster en cas de besoin.
- $\bullet$  Tous les moyens ont été mis en œuvre pour que nous puissions faire au mieux notre boulot.
- Des parcours magnifiques, un terrain de jeu exceptionnel.
- Des concurrents sympas qui nous ont accordé un super accueil, à tout moment de la journée et du week-end.
- Pas d'accident majeur, quelques entorses et une luxation à déplorer (je veux bien prendre des cours de freinage avec toi, Matthieu!!).

MERCI !! et BRAVO 400team...

















e week-end, c'était le raid des Dentelles de Montmirail!

60 équipes qualifiées au départ, dont la nôtre : l'atlantico-spartiate-team-**\$t-Just-Raid-Aventure**2.0 (j'ai ajouté des mots devant, c'est pour faire un peu comme les teams de killers qui étaient sur la ligne de départ).

Bref, nous sommes le samedi 14 avril, il est 10h, j'ai un granny dans la poche et nous sommes prêts à en découdre avec ce championnat de France: 200km et un peu plus de 5000m de dénivelé positif nous attendent.

Départ du village de Buoux.

La horde de bonhommes est lâchée sur un premier trail'orientation de 15km.

L'aventure va être longue, alors nous partons tranquillement. Avant la première balise, nous nous retrouvons en face de la falaise au pied de laquelle nous avons passé la nuit.

L'orientation n'est pas compliquée mais nous avons quand même du mal à rentrer dans le "temps moyen" annoncé sur le road book.

Après 2h15 de course (et quelques mètres de dénivelé), nous arrivons au début de la section vtt.

# Mais stopppp! Pause!

Je ne vais pas détailler toutes les sections que nous avons enchainées le samedi jusqu'au pied du **Mont Ventoux**.

L'équipe organisatrice (<u>les 400team</u>) nous avait planifié du lourd! du costaud! du violent: des trails'orientation, un run and bike, plusieurs sections de vtt'orientation, du roller... De 10h du matin à 00h30, nous avons cavalé à travers le Vaucluse. Avec le soleil estival et les émanations de thym sauvage, ce début de raid avait presque un p'tit air de vacances.

Mais la tête que j'avais à l'issue de cette première étape m'a vite rappelé qu'on était pas venu là pour brouter de l'herbe de Provence.

#### Avance rapide >> Dimanche.

Il est maintenant 4h30 du mat'.

J'ai la bouche pleine de pâte d'amandes et nous sommes au **chalet Reynard**, sur la face sud du Mont Ventoux.

Le Mont Ventoux, c'est le géant de Provence. Une colline un poil capricieuse l'année dernière, nous avions eu droit au soleil levant.

Cette année, le Ventoux nous a offert des conditions climatiques extrêmes. Cette première section restera gravée dans la mémoire des raideurs qui sont allés au sommet ce matin là.

Le côté sud n'est pas réputé pour ses verts pâturages ! Du chalet Reynard jusqu'au sommet, le sol n'est que caillasses.

Comme on n'est pas là pour faire un cours de géologie, (et qu'il fait nuit et qu'on y voit pas à 10m avec la brume), on commence à faire le travail.

C'est là haut qu'on va! C'est parti!

La carte est au 1/15.000e, l'équidistance est de 10m, ça change du plateau picard!

Grimpette par la crête, jusqu'au sommet.

A partir de 1600m, le brouillard commence à nous mettre dans l'ambiance.

100m avant le sommet, les bourrasques nous terrassent et la neige s'en mêle, on ne voit pas à 5m.

Avec ma carrure de phasme, le vent s'amuse avec moi. Le camelbak est gelé, la boussole est givrée, je tiens la carte à deux mains, bien plaquée sur le torse pour ne pas la perdre.

#### C'est dantesque!

Bizarrement, j'ai la banane et je suis content d'être là avec les copains (je parie que c'était la même chose pour la plupart des raideurs, dont le Buff ne laissait pourtant passer aucune expression)!

Quand nous redescendons côté sud, le vent est moins fort, c'est le moment idéal pour marquer une pause. Le pipi du matin... celui "qui est bien quand on est bien à son aise" : en haut d'une montagne!

Les gants couverts de givre, je risque une sortie de "la bête", pour immortaliser ce moment au lever du jour. Je ne suis pas là pour vous faire un cours d'anatomie, alors je ne vous raconterai pas à quelle espèce d'appendice s'apparente la "bête" avec ces conditions climatiques. Entre deux blagues graveleuses de raideurs, nous immortalisons ce moment, en pissant à la lueur du jour sur ce terrain lunaire, en se disant, une fois de plus, qu'on a vachement du bol d'être là. Il

est 7h15 quand nous terminons cette

Vient ensuite une grosse section pour

Bizarrement, j'ai la

banane...

**77** 

débouler le Ventoux à vtt. Nous ne passerons pas la barrière horaire de 10h et nous prendrons les 3h30 de pénalités. Ce n'est pas grave, il faut finir. Une liaison IGN nous emmène au

Une liaison IGN nous emmène au départ du dernier trail'O, avec via ferrata dans les **Dentelles de Montmirail**.

Les rafales à 100km/h et les -15° ressentis ce matin laissent place à un soleil radieux avec vue sur les falaises.

Au pied des dentelles, nous enfilons le baudrier pour aborder la via ferrata. Nous pensions pouvoir profiter de la vue, en étant au soleil tout là haut, mais que nenni !!! Le vent violent s'acharne sur la face nord des Dentelles. Rebelote : froid, k-way... Des petits passages dans des cavités et à flan de falaises rendent cette section très ludique !

Là haut, c'est magnifique.

Ce Trail rapportait pas mal de points et la vue en valait vraiment la peine!

Nous retournons au parc vtt, à notre rythme.

Il ne reste plus qu'une section. Une petite section pour arriver à Malaucène. Une toute petite section de vtt'O. de 12km et 400m de dénivelé avant de se faire titiller les narines par l'odeur du barbecue!

« Mouhaha », le moment que j'attends depuis des heures : celui où la saucisse aux herbes remplacera le goût de la barre énergétique chocolat-banane !

Je n'ai pas beaucoup parlé des passages où on a galéré, des fringales, des moments où l'on se demandait ce que l'on foutait là, des choix d'itinéraires...

C'est normal! Mon objectif, c'est de vous donner envie de venir : si je vous dis qu'à la fin du premier Trail, on rotait déjà du sang et qu'on a fini complètement en kit au bout de 30h, j'ai peur de donner une mauvaise image du raid multisports :-)

Sinon, nous finissons 21ème. C'était cool et j'ai hâte de voir des photos plus pro!











# Saint Just Raid Aventure 2 sur le raid des Dentelles 2012 :

Rémi CRETE - 43 ans - pharmacien

Jean-Claude GUILLOTIN - 44 ans - pharmacien

Jérémy VAUCHER - 29 ans - animateur web

Histoire de ne pas décevoir les fanas de l'analyse de course, voici quelques extraits de cartes :



Crédit photos : EndorphinMag.fr





http://www.jeremy-vaucher.com





# ... 90 km de course entre la forêt, les étangs et la plage...

ous étions prévenus! Le tracé du Raid XL allait nous balader de dunes en forêt, de pistes cyclables au milieu des pins, des étangs à la plage... bref, plein les yeux pendant 2 jours! Et malgré la pluie du 1<sup>er</sup> jour sous une fraicheur inhabituelle pour l'époque (parole d'organisateur), nous allions vivre une aventure intense avec des transitions éclairs... et au final, une bonne surprise au classement!

Il est 21h15 ce vendredi auand on se retrouve Virginie, Christophe et moi, au mobil home (merci Chris) situé à 100m du point de départ du raid (au surf Club de Veille Saint Girons). Olivier est sur la route, il arrivera tard dans la soirée et dormira sa 1ère nuit dans son véhicule... Je fais la connaissance de Chris, un ultra traileur très sympa (invité par Virginie à se joindre au 1<sup>er</sup> Team EndorphinMag.fr, dont on apprendra à la fin du raid que c'était son 1er raid multi !!!). Les traditionnelles pâtes vite avalées, on fait en même temps le point sur les rotations et l'équipement vestimentaire que nous allons adopter compte tenu de la météo annoncée plus que défavorable... Il est déjà minuit quand les lumières s'éteignent... Réveil à 7h15 pour un rendez-vous à 8H30... mais un orage s'abat sur nos têtes... la pluie battante sur le toit annonce la couleur du lendemain... top!

Barre Mulebar pour Chris, Sportdej pour Virginie et Gatopsort pour moi, chacun fait le plein d'énergie, la journée va être longue d'autant que l'on ne mange pas ce midi mis à part les barres énergétiques Mulebar et Okidosport prévues pour l'occasion...

(Enfin presque car on verra à la transition VTT/CO qu'Olivier a apporté son pain bio et son fromage AOC... ravitaillement vite avalé par Olivier car déjà mis sur tartine par Virginie... quand je vous dis que nos transitions ont été éclairs !!!).

On récupère Olivier à la tente organisation, le tracker GPS (qui ne fonctionnera pas mais merci quand même de nous avoir offert la possibilité de ce suivi live), on sort les VTT, on mémorise les épreuves de chacun et surtout les transitions car ce raid est organisé pour 3 raideurs et un assistant, avec rotation autorisée à certains CP. Comme nous avions tous prévu de courir alors on a choisi d'établir les rotations en fonction de nos points forts... Pas évident, car il faut reprendre le véhicule qui ser d'assistance pour le déplacer au point suivant et sans Road Book précis « ce n'était pas gagné sur le papier ».

départ est lancé sur un rythme de folie... on court sur environ 300m, tous comme des fous, récupérer nos VTT... Section VTT1 - Olivier est déchainé, il a la carte alors faut suivre... Chris et moi appuyons à fond sur nos pédales... Olivier sort déjà la « laisse » et nous tire tour à tour... Après avoir franchis 1 dune (sorte de boulevard coupe feu au milieu des forêts), je me gamelle en descente dans le sable de la 2º dune... chute sans gravité, juste un peu plus de sable encore sur le bike... puis après la 3º dune soit un peu plus de 8km, on gagne l'Etang de Léon en 30'07 (10° au scratch) pour l'épreuve relais de Stand up Paddle.

**STAND UP PADDLE - Etang de Léon** - Virginie s'élance sur sa planche version à genoux... puis c'est mon tour, version debout... on verra bien... mais ce n'est pas si difficile de trouver l'équilibre, la planche est large et stable, faut trouver le coup de rame et être patient pour faire le tour des 3 bouées, sans trainer quand même... sympa ce baptême de Paddle! Enfin Olivier, se lance, lui aussi debout, toujours aussi speed... le tout réalisé en 1h02'23 (19° au scratch)...

RUN & BIKE - Etang de Léon à Léon Centre - Ils repartent en Run & Bike (5km700)... si vite, que j'ai à peine le temps de prendre le véhicule d'assistance pour aller à la transition suivante... à Léon Centre... ils arrivent en 16' (9è au scratch)... mon VTT est encore dans le camion quand ils arrivent... vite... un gel Mulebar et hop sur le vélo...

# VTT2 - Léon Centre à l'Etang de Moliet; (18km5)

- On repart aussi vite sur une 1ère boucle (14km) avec Chris et toujours Olivier le nez sur la carte... on part au milieu des bois, une partie pas très roulante mais si belle... on oublie la pluie et le froid... on revient à Léon Centre et Chris laisse sa place à Virginie pour la fin de la section VTT2 (4.5km) puis le VTT3 (qui comprend aussi la CO et la course à pied autour d'un lac). Les sensations sont bonnes, pas de fringale mais j'avale quand même une barre Okido.... je suis trempée mais le maillot manches longues Skins fait des merveilles, il régule les températures comme il faut... chose pas gagnée pour moi au départ... Et c'est reparti de plus belle, le début de cette fin de section VTT1 est sur une piste cyclable... on pédale « à fond de 5<sup>e</sup> », on se met parfois en fil indienne, roue dans roue comme des triathlètes... parfois... parce que ça papote aussi, normal, 2 nanas et un mec, on peut pas rester silencieux... et c'est le début du sable dans les dents... je roule si près du vélo de Olivier ou de Virginie, que je me prends les rejets d'eau parfois dans le visage et le sable avec... jusqu'à l'arrivée, le sable dans les dents... bouh... Arrivée à l'Etang de Moliets pour la CO. On boucle le VTT2 en 1h09 (16e au scratch)...







co DE NUIT - Port d'Albret (Soustons) - Un ceil au classement avant la Pasta party et surprise, nous sommes 10è au général... 2è en miste... pas mal du tout... 22h - dernière épreuve de la journée, Chris, Virginie et Olivier remontés comme des coucous après cette 10è place! Et c'est parti pour une course d'orientation de nuit aux alentours de Soustons Plage qu'ils avaleront en 25' (9° au scratch).

COASTEERING - Soustons Plage à Seignosse (Plage des casernes) - Nuit reposante à l'étage d'un lit superposé... logement vraiment agréable (merci l'orga)... réveil à 7h et départ pour Virginie, Chris et Olivier pour le Coasteering (course à pied, en ligne droite sur la plage) à 8h45... 7km dans le sable! Pendant ce temps-là, je file au CP suivant, sortir et monter tous les vélos... car on enchaine avec le VTT O'. Pendant mon échauffement, je monte sur la dune pour tenter de les voir arriver... un coup d'œil au Sud et on voit les Pyrénées au fond... magique!... Ils terminent le Coasteering en 52' (10° au scratch).

VTT O' - **Seignesse** – Place au VTT Orientation, 9 balises à trouver au milieu des bois, parcours technique avec de nombreuses relances... moi, j'adore et en plus je démarre ma journée... mais pas Chris qui s'est donné à fond sur le Coasteering, dur, dur... on tient bon et Olivier ne manque aucune balise, on termine en **29'** (**9**<sup>e</sup> **au scratch**).

RUN & BIKE — Seignosse à Hossegor - On récupère Virginie qui attend sur son Sunn... on laisse le VTT d'Olivier à Chris (qui doit nous rejoindre à l'arrivée pour l'épreuve finale) et on part tous les 3 pour 4 km de Run & Bike direction le lac d'Hossegor. On part dans le sable... pas top pour rouler, Olivier court un moment seul car Virginie et moi, patinons dans le sable mou, sur un long faux plat... puis arrive la piste cyclable et on part comme des fusées, on passe en mode triathlon avec des relais courts... et ça paye car on termine en 21' (5° au scratch alors que nous sommes 2 nanas et un mec... vraiment bien !!!).

PIROGUE HAWAÏENNE Lac d'Hessegor. Le soleil arrive... On est un peu excité, ce serait bien de conserver cette 2<sup>e</sup> place... tirage au sort des pirogues... pas de bol, un modèle ancien, lourd et difficile à manœuvrer... on part la tester... bouh... impressions confirmées dès le début de la course, on rame comme des fous, à une cadence infernale et on voit les autres pirogues plus récentes s'éloigner alors que les rameurs ont un rythme inférieur au nôtre... rageant... dommage que l'on n'ait pas tous eu le même matériel... tant pis... on passera quand même un super moment sur notre pirogue... Olivier à la barre, Virginie en tête à la cadence, suivi de Chris et moi en 3<sup>e</sup> position qui a pour rôle de faire le « chien », à savoir, à compter dans ma tête jusqu'à 8, crier « Hep », puis on rame encore 2 fois et on charge la pagaie de côté... parfois, je cherche du regard « Flying Avent'Hure » nos adversaires directs et j'oublie de compter... Il y a des spectateurs... ça doit être sympa de voir évoluer 33 pirogues en même temps!

C'est long 4 km... Une dernière bouée puis c'est l'arrivée où Virginie bondit du bateau pour sprinter jusqu'à la dernière balise, le dernier bip du doigt électronique !!! On ne connait pas notre temps, ni notre place, mais le plaisir est là... nous sommes justes contents d'avoir terminé le raid, d'être allés au bout de nos efforts. On termine cette épreuve en 48' (13<sup>e</sup> au scratch).

Hossegor - La remise des prix a lieu dans un site magique, le Jaï — Alaï d'Hossegor !!! Lieu mythique de la pelote basque, trop beau... jamais vu en vrai... ça doit être sympa d'assister à un match (juste le temps d'apprendre les règles du jeu et ce sera bon...). Le Team Vibram Lafuma remporte le raid au scratch (et en mixte !! vraiment fort !!!)) en 6h56'49, devant Agde Raid Aventure 6h54'52.

Et nous ? On perd la 2<sup>e</sup> place en mixte... nous sommes 11è au général et 3è en mixte avec un temps final de 8h17'58 soit 1'36 derrière les 2<sup>e</sup> , Flying Avent-'Hure... et quand même très contents de notre week-end... c'était notre 1<sup>er</sup> raid ensemble... tous raideurs avec un esprit compét mais où la solidarité s'est mêlée à l'humour... et en vrai, nous sommes 1<sup>er</sup> au classement général des teams de la parité (50% filles, 50% garçons), équipe atypique, créée pour l'occasion... voir pour une seconde édition (en plus, Chris a promis de se préparer pour le VTT, c'était son 1<sup>er</sup> raid...)... nous serions retenus pour 2013... n'est-ce pas Mr Sanchis, Président du Comité Régional d'Aquitaine de Surf !!!











# A MON AVIS...

# Point; fort; du Raid XL

- Paysages variés et beaux (forêt, étang, plage)

  Variété des épreuves et leur côté atypique pour certaines...

  Hébergement au Centre UCPA de Soustons Plage

  Prestigieux site de remise des prix (le très beau Jaï Alaï d'Hossegor)

  La convivialité entre teams

  La disponibilité et la gentillesse des organisateurs

  Le soleil pour le final... Joke !!!

## Point; faible; du raid XL

- Les modèles différents de pirogues entre les teams... Les teams qui comptent à haute voix sur les pirogues Les liaisons pour « l'assistant » (Road book pas assez précis) La pluie... Joke !!!

# Raid à faire absolument... les Landes, c'est unique! Les épreuves nautiques du Raid XL, aussi!!



Et un format de course de 3 + 1, c'est au final pas si mal car ça permet de récupérer si nécessaire, on change les rotations, ça devient stratégique... ludique!

Un dernier mot pour remercier les organisateurs, les bénévoles et les photographes (pas facile le job samedi) !!

Béatrice.-

# Qui dit raid dans les Landes dit océan, soleil, plage, forêt de pins...

Qui dit raid dans les Landes dit océan, soleil, plage, forêt de pins... quoi de plus exaltant!

Mais en arrivant le vendredi soir, c'est une autre chanson... plage... oui, océan... oui, les pins... oui mais pluie et gris nuages sont bien présents!

Je rejoins Béatrice et Christophe au camping de Vieille Saint Girons, où Christophe avait réservé un mobile home (un grand merci à lui). Les pâtes du soir dans le ventre et un dernier briefing sur les rotations (raid en équipe de 4 mais 3 en course et 1 assistant) et au lit car demain est une grande journée... Avant de ce coucher nous pensons à notre 4ème co équipier, Olivier, qui est toujours sur la route.

Samedi matin 7h30 réveil, après une nuit agitée dû à un orage, que constate-t-on? La pluie. Petit déj avalé, nous rejoignons Olivier qui a passé la nuit dans sa voiture aménagée avec son toutou. Sous la tente de l'organisation, tout le monde s'affaire au réglage des VTT, au placement des plaquettes des numéros d'équipe, et c'est le moment de la remise des road books. Vu que c'est moi qui fait le premier relais assistance je me concentre afin de savoir où aller. Heureusement que je connais un peu la région car le road book n'est pas très précis. Je comprends que je dois aller au Lac de Léon, mais le lac est grand, pour l'épreuve de stand up Paddle.

# un parcours de folte



Béatrice, Olivier et Christophe font la première épreuve: 300m de course à pied pour récupérer les VTT et une section de VTT. Les voilà partis... je prends vite le camion pour rejoindre l'épreuve suivante. Je suis les autres camions et nous arrivons à l'emplacement de l'épreuve suivante. Je m'habille de ma combinaison, il pleut toujours... la première équipe arrive comme des furieux, il s'agit du team LAFUMA (grande équipe).

Les équipes commencent à arriver et d'un coup je reconnais les miens!! Je leur fais signe, Olivier pointe avec le doigt électronique et hop me voici sur ma planche en train de faire du Paddle. Ce n'est pas évident... celui devant moi tombe à l'eau en se mettant debout... je choisis la sagesse et reste à genoux. J'avance, la stabilité est bonne. Passage de la première bouée... je double... seconde bouée... je poursuis et j'arrive à la plage pour donner le relais à Béatrice qui part à son tour... debout... suivie d'Olivier aui file.

Le temps que Béa et Olivier passent au Paddle, j'ai le temps de me changer pour l'épreuve du Run and bike.



Nous voilà partis, Olivier, Chris et moi pour un parcours de folie... toujours sous la pluie. Je pars en premier en course à pied, les deux garçons en vélo. Premier relais, Chris met à terre le vélo et il court, de même pour Olivier, qui file comme un éclair! Le parcours se déroule sans encombre, les relais sont rapides.

Nous arrivons à Léon centre et je me dis que Béa ne nous a toujours pas rejoint... dernier rond point et elle nous klaxonne! Arrivée du Run and bike, Béa a juste le temps de sortir les vélos pour la section VTT. Béatrice, Olivier et Christophe reprennent leur VTT, pendant ce temps je leur prépare de la boisson et une collation.

Ils arrivent... trempés jusqu'aux os et tout sales. Christophe souffle il va pouvoir se reposer. Ils mangent un peu et nous voilà repartis pour une section VTT, course d'orientation à pied et une seconde section VTT. Sur la piste cyclable Olivier teste avec moi la laisse... sa laisse façon artisanale mais très efficace. Un système accroché sous sa selle, une laisse de chat avec à son bout un élastique qui met sur la potence de mon vélo... et là c'est survitesse pour moi car Olivier c'est THE MOBYLETTE !!! Je ne sais pas à combien nous allons mais ça dépote. Avec la pluie et l'humidité du sol, je ne vois plus rien, je fais entièrement confiance à Olivier qui me tracte sur la piste, je ne vois que le haut de mon casque.

# Nous sommes trempés.

Arrive le tour de Béa de se faire tracter, je tente de me placer derrière son pneu. Après ces quelques kilomètres à vive allure nous voilà arrivés à la section d'orientation. Nous avons 30' pour trouver les balises autour de l'étang de Moliets. Oliver est à l'affût, nous passons dans les bois, dans les fougères, parfois dans les ronces, car pour Olivier que ce soit un chemin de sable ou des ronces c'est pareil... on passe. Nous avons réussi à tout trouver en moins de 30'. Nous reprenons nos VTT et direction de Soustons. Nous passons par des sentiers de pins, des chemins de sable, des côtes de sable aussi où nous devons descendre de vélo, c'est beau mais il commence à faire frais. Nous sommes trempés.



Nous arrivons à Soustons à l'UCPA, Christophe nous attend déjà prêt à faire la course de Longboard. Top il part... je me déshabille et prend une combi. Il fait très froid. Je pars sur la plage du lac et je vois Chris qui arrive... frigorifié! Il me donne la planche, je pars en courant dans l'eau....

L'eau est très froide, je me place sur le Longboard et hop je rame... je rame comme j'ai appris au cours de surf : bien placé sur ma planche, les pieds relevés, j'avance. Première bouée, je double, le mec est un peu dégouté de me voir lui passer devant. Mes épaules chauffent quand même un peu et commencent à se tétaniser. Mais vu qu'il s'est remis à pleuvoir et que l'eau n'est pas vraiment chaude, je ne traine pas. Je passe la seconde bouée et je fonce vers la plage pour partir en courant, dans l'eau, avec ma planche sous le bras. Je passe le relais à Olivier.

l'épreuve. Olivier fuse dans l'eau (bien qu'il ait eu aussi mal aux épaules). Avec Chris et Olivier nous pointons la fin de cette première partie de journée... sans pénalité. L'heure est de trouver un coin pour se réchauffer... et de trouver une douche chaude mais les chambres ne sont pas prêtes, hélas. Nous nous changeons dehors après avoir nettoyé les vélos remplis de sable. Dispatchina des chambres. où nous nous retrouvons tous les 4

Il faut l'attendre pour remonter et pointer la fin de

après avoir nettoyé les vélos remplis de sable. Dispatching des chambres, où nous nous retrouvons tous les 4 et après une bonne douche chaude à discuter de la première partie de la journée. Repas UCPA: pâtes à la carbonara, (merci les organisateurs c'est très bon), le temps d'un moment de répit et c'est reparti pour la CO de nuit de 45' pour trouver 15 balises.

Dans la nuit, sous la pluie, de Soustons, Chris, Olivier et moi allons faire la CO qui se réalise en semi urbain. Les équipes partent toutes les 30 secondes.





Olivier est concentré sur sa carte et trouve les balises très rapidement. Nous le suivons le rythme est rapide, nous ne lambinons pas. A la balise numérotée 32 Olivier doute et nous dit qu'il est perdu, nous sommes près de la mer alors que nous ne devrions pas. Retour à la 32, Olivier retrouve son chemin et nous nous dirigeons après avoir pris deux dernières balises vers l'arrivée. A peine 26' plus tard nous avons terminé sans pénalité, retour dans la chambre, où pour Béatrice nous arrivons trop tôt « déjà !» s'exclame-t-elle en nous voyant. Du coup tout le monde se couche après une bonne tisane made in Olivier.

# les vagues nous lèchent les orteils.

Dimanche 29 auril 2012, 7h réveil. Il ne pleut pas, Youpi !! Petit déjeuner expédié rapidement, briefing et départ à 08h30 pour le Coasteering (course à pied sur le long de la plage) jusqu'à Seignosse, pour Olivier, Chris et moi... Béa auand à elle nous reioint directement à Seignosse où elle prendra ma place pour la section VTT d'orientation. Le départ est très rapide sur la piste cyclable, jusqu'au passage de la dune, où la montée casse les pattes. Descente dans le sable et c'est parti pour 6km le long de la plage. Le but est de ne pas se mouiller les pieds, car les vagues nous lèchent les orteils. Nous avons un bon rythme et le soleil pointe le bout de son nez... ça change d'hier. Le cliché est enfin là : Soleil, Océan, vagues, petit vent dans le nez et en prime les Pyrénées que nous apercevons.

Courir dans le sable n'est pas chose aisée mais nous gardons notre allure, même si Chris est un peu derrière, il tient bon, Olivier est entre nous deux.

Nous pointons la balise et malgré le sable mou et le vent de face, les kilomètres passent assez rapidement, sous le soleil et le bruit des vagues qui se déchainent. Nous apercevons le poste de secours de Seignosse, encore une petite montée dans le sable très mou, Chris marche... Nous l'encourageons et l'attendons un peu. Nous empruntons une côte en goudron, Chris recourt, Béatrice est là qui nous attend en vélo, elle nous accompagne jusqu'au parc à vélo.

Une barre Mulebar et une boisson Hydrenergy4 et hop, c'est reparti pour Olivier, Chris et Béa pour la section VTT d'Orientation. En voyant Christophe, je me dis que j'aurais du faire le VTT à sa place. Le temps qu'ils fassent le parcours, je me réhydrate d'Hydrenergy4 et mange une barre Power bar, puis je règle mor VTT pour pouvoir bien partir car le départ de la prochaine section est un Run & bike avec une partie dans le sable. Olivier ayant oublié la carte du parcours Run & bike dans sa voiture, je tente d'en trouver une et par chance, l'orga en a une en rab (MERCI Gwen).

Les voilà qui arrivent, Olivier mange un peu, Chris est content d'avoir fini et l'on fait le changement de vélo pour Olivier. Pour cette section de Run and bike, il y aura le vélo de Béatrice et le mien. Olivier part en courant. Nous tentons de le suivre car cette partie n'est pas facile... que du sable mou. Nous sommes plus en



Nous rejoignons Hossegor très rapidement, toujours sous un beau soleil. Christophe est déjà là avec la mine réjouie de nous voir.

La course est neutralisée, le temps de récupérer un peu et le temps que toutes les équipes arrivent pour pouvoir commencer la dernière épreuve : la course en piroque hawaïenne.

Il n'y a pas assez de pirogue identique donc un tirage au sort est nécessaire. Il y a des plus récentes que d'autres. Pas de chance nous tirons une pirogue pas récente alors que nos concurrents directs bénéficient d'une pirogue récente et plus légère.

Le départ se fait en ligne, tout le monde est au starter de l'homme sur le jet. Je suis devant, Chris derrière moi, suivi de Béatrice et Olivier est à la direction. Le « taré », c'est Béa et son rôle est de compter pour effectuer le changement de côté en même temps.

C'est parti.... Nous ramons dans un rythme soutenu... c'est moi qui donne le rythme. l'ai écouté Olivier et par conséquent j'avais comme instruction d'avoir un rythme rapide. Sous le soleil nous atteignons la bouée que nous devons contourner. Mais certains ne métrisant pas la pirogue nous foncent dessus et Olivier doit barrer intelligemment pour éviter les

pirogues qui ne vont pas très droit. Béatrice crie tous les 8 « yep » pour que nous changions de côté à 10. Chris parfois se perd dans le comptage et moi, je suis plus concentrée que jamais pour maintenir le rythme.

Nos adversaires sont loin.... pourtant ils pagayaient moins vite que nous... mais l'arrivée est proche, Olivier nous ncourage. Arrivée à proximité du rivage,

je saute de la pirogue pour aller pointer sous l'arche d'arrivée. Nous avons aucune pénalité mais nous perdons la 2ème place à 1'26.

Ce fut un raid très sympa, nous apprendrons qu'il s'agissait du tout premier raid de Christophe. Contente de ce retour dans le monde du raid (que j'avais un peu quitté au profit du Trail), ravie de cette place car l'équipe ENDORPHINMAG.FR a été montée pour l'occasion.

Merci à l'organisation, au Conseil Général des Landes, au Comité Régional d'Aquitaine de Surf, à tous les bénévoles et bien sûr à Endorphinmag.fr. Virainie.-

ENDORPHIN

# Autre regard, autre vécum



# je me souviens, avoir pris plaisir de faire du Stand up Paddle,

Je me souviens, prendre la route seul trop tard vendredi soir pour rejoindre les Landes,

Je me souviens, arrivé seul sur le parking et me coucher en vrac dans la caisse.

Je me souviens, avoir mal dormi avec le bruit de la pluie sur la carrosserie.

Je me souviens, n'avoir pas été invité à venir prendre le petit déj avec vous dans votre bungalow,

je me souviens, avoir improvisé un p'tit déj sous la tente de départ, trop vite écourté pour pouvoir faire le transfert des caisses,

je me souviens, avoir eu le plaisir de faire connaissance avec Virginie et Christophe et retrouver Béa.

Je me souviens, notre apprentissage quelques minutes avant le départ.

Je me souviens, ce départ à Mach 2 pour rejoindre les VTT,

Je me souviens, avoir été le plus lent à enfourcher le Vélo,

Je me souviens, avoir enfin pu poser pour la 1ère fois mes tétines sur le sable landais,

Je me souviens, que même si le dénivelé était nul sur ce raid, la progression sur le sable humide fut difficile,

Je me souviens, nos changements de section très rapides,

je me souviens, avoir pris plaisir de faire du Stand up Paddle,

je me souviens, courir vite sur les relais Run & Bike,

Je me souviens, la bonne humeur toujours de nous 4,

Je me souviens, avoir souffert sur le Longboard,

je me souviens, avoir eu froid en VTT avec Béa & Ninie (ça n'allait pas assez vite hi hi hi)

Je me souviens, être heureux de récupérer ma caisse sur un parking ou Copa était resté toute la journée à attendre,

Je me souviens, être bien installé dans le logement et avoir pris un excellent apéro grâce à Béa, (Merci)

Je me souviens, m'être bien régalé à la CO de nuit.

Je me rappellerais, toute ma vie ce : "Hep hep hep" prononcé par Virginie dès que j'ai enclenché la recherche active du 1er poste,

Je me souviens, avoir bien dormi,

le me souviens, avoir bien souffert sur le Coasteering à froid de bon matin,

Je me souviens, ne penser qu'à ce con de clébard qui n'a pas pensé qu'il pouvait se retrouver seul s'il ne nous suivait pas,

Je me souviens, ne pas nous être fait doubler par l'équipe Flying sur la VTT'O et pourtant c'est bien là qu'ils sont passés devant nous. Mais où, quand et comment ????

Je me souviens, que c'était beau autour de ce petit lac au milieu de la VTT'O

Je me souviens, la transition éclair et Ninie qui me redonne une carte que j'avais lâchement abandonnée la veille dans la caisse,

Je me souviens, les relais très courts en Run & Bike où l'on s'est mis nos races,

Je me souviens, le plaisir d'en découdre en bipant le dernier boitier à l'arrivée du Run & Bike.

Je me souviens, être heureux de faire avec vous 3, de la V4 (pirogue hawaïenne) sur le lac d'Hossegor,

Je me souviens, n'avoir jamais autant souffert à barrer une V4.

Je me souviens, avoir été dur par mes paroles lors de la navigation.

Je me souviens, des 15 km de Coasteering en VTT sur la plage pour retrouver le clébard qui tournait autour de la caisse...

Je me souviens, du timing très serré pour être parmi vous sur le podium,

Je me souviens, de la douche en solo où j'ai même failli être enfermé par les organisateurs dans le stadium du mur à gauche,

Je me souviens, du plat d'huitres, des frites et des deux bières prises sous la pluie dans le centre d'Hossegor à 16h.

ENDORPHIN







Coasteering

Lac d'Hossegor



reçu un SMS de Ninie me demandant si je savais me servir d'une boussole et de bloquer le dernier week end d'avril. Me voila participant au raid XL - la course des lacs. J'avais entendu parler de raid multisports, je voyais ça comme plusieurs épreuves sportives réalisées à un rythme modéré, une façon de toucher à plusieurs discipline sans être à «fond» dans toutes .... Je peux dire que je me suis entièrement trompé !!! Déjà, c'est en équipe, et quand je parle d'équipe, je ne parle des ces sports collectifs où seules les individualités sont mises en avant, non je

parle de solidarité, d'efforts communs, de difficultés affrontées ensembles et de plaisirs partagés. C'est vrai que j'avais des coéquipiers en or, et durant les épreuves ou en tant qu'assistant, on ne pense qu'à une chose : l'équipe. Pour mon 1<sup>er</sup> raid, ce fut dur, mais tout c'est enchainé de manière naturelle avec Béa, Ninie et Olivier. Ce fut une belle rencontre avec mes coéquipiers, une belle équipe, bref mon 1<sup>er</sup> raid .... Et certainement pas le dernier!!!

Christophe.- ENDORPHIN



landes.org/raid-xl

les.org/raid-xl

©Photos: Yves S. /CRAS, Organisation & EndorphinMag.fr



# Arrivée au Costa Rica.

Nous arrivons Jeudi 19 Avril à St José. Une chaleur accablante nous accueille et nous suivra tout au long de notre aventure. BIENVENIDOS EN COSTA RICA! Nilia nous accueille pour nous amener à l'hôtel où nous

retrouvons 2 autres équipes françaises, SXM et Issy aventure.

La cérémonie d'ouverture a lieu samedi à la concession Toyota. Présentation de toutes les équipes et remise du maillot officiel. Nous sommes très fiers de monter sur le podium avec le drapeau français. Après la vérification du matériel obligatoire nous nous rendons à PUNTARENAS, ville de départ et d'arrivée du raid, au nord ouest du Costa Rica, partie la plus sauvage du pays.

## Enfin dans la course!

Dimanche 16h Briefing en anglais et en espagnol... La course commence ! Ce briefing dure plus de 2h... Plusieurs modifications sont annoncées, ce qui ne fait qu'augmenter notre stress. Le médecin nous donne les dernières recommandations si on se fait mordre par un serpent... On en croisera c'est sûr lors du 2ème trek !!! Cyril reporte les balises sur nos cartes. Nous rentrons à l'hôtel pour préparer les cartes, la bouffe et tout le matériel à répartir dans les bons containers : bike box, trek et kayak. Nous nous couchons enfin pour une nuit courte... mais dans un lit!;-)

Le grand jour arrive enfin... Départ à 7h pour un prologue dans la ville de Puntarenas. Puis à 8h nous plongeons dans le Golf de Nicoya. La course commence ! Saut de 5m et 1000m de natation tout habillé pour récupérer nos canoës posés sur la berge. Sébastien et Cyril constituent le premier équipage. Céline et Joël le second. Nous mettrons 1h15 pour boucler les 8km qui nous permettent d'atteindre l'île où nous attend une course d'orientation de 11 km en pleine forêt primaire. Cyril nous oriente comme un chef. L'évolution est difficile due à une végétation luxuriante et dense avec des plantes urticantes. La faune et la flore sont hostiles et nous ralentissent dans notre progression. Cyril et Joël se font piquer par des abeilles. Nous terminons cette CO en 9ème position en 2h30.

Nous remontons dans notre canoë pour une section de 15km afin de terminer la traversée du Golf en 2h30. Une bonne navigation nous place en 7<sup>ème</sup> position. Nous retrouvons nos containers. Cette pause est la bienvenue. Nous mangeons avant d'attaquer la prochaine étape : 72 km de trek ! Nous prenons le départ à 15h sur la route... Nous avons très chaud. 34°C à l'ombre...

#### Mais où est l'ombre ?!

17h enfin nous pénétrons dans la forêt primaire. Nous devons être très vigilents, les organisateurs nous ont mis en garde sur la présence de serpents dans cette partie de la forêt.18h la nuit tombe, la chaleur diminue, ce qui fait du bien à l'équipe et particulièrement à Joël qui a eu un coup de chaud lors de cette première étape.

L'orientation de nuit s'avère beaucoup plus délicate. L'équipe SXM nous rejoint. 3h de perdu à tourner autour de la balise 8... où nous retrouvons 2 autres équipes qui ont galéré comme nous! Nous nous restaurons à ce CP et reprenons notre progression de nuit. A 3h du matin la fatigue commence à être très présente. Nous nous arrêtons 1h pour dormir. Nous repartons et retrouvons à notre tour SXM. A 17h nous finissons enfin cette section trek. Quel bon moment passé tous les 8! Bilan: 80km et les pieds très douloureux. Après 3h de pause nous préparons les canoës. Sébastien en profite pour se régénérer... Ce long trek à laisser des traces!

Nous embarquons de nuit dans le lagon. Whaooooooooo ! Quelle belle nuit étoilée! Nous nous faisons piéger par la marée descendante qui nous bloque 3h. Joël est fou! Nous en profitons pour dormir. Pas facile tellement il fait froid et tellement la position dans le canoë est inconfortable! Enfin libérés par la montée des eaux le périple peut continuer! Mais pris dans une mer très agitée nous préférons assurer notre sécurité et nous réfugier sur une ile en attendant le levée du jour. Nous décidons alors de faire l'impasse sur la balise 13. Que de temps perdu!!! A 7h10 nous rallions enfin l'arrivée de cette section en 14ème position.

Nous enfourchons nos VTT qui heureusement n'ont pas trop souffert dans leur boite durant le voyage! C'est parti pour 138 km avec 4000m de D+. Après avoir passé une nuit éprouvante et très froide sur les bateaux, nous sommes confrontés à une chaleur accablante en VTT. L'orientation n'est vraiment pas facile avec une carte au 1/50 000ème datée de 1984! Il s'agit plus d'une navigation que d'une réelle orientation. Cyril s'appuie donc principalement sur le relief et sur les courbes de niveaux pour se diriger. Ce n'est vraiment pas facile et cela demande beaucoup plus de concentration et d'énergie en plus de l'effort physique. Après 50km sur un profil plutôt ascendant nous nous restaurons à St Elena. Nous repartons de nuit avec une orientation devenue encore plus délicate en direction de la balise 17. Il n'y a plus de chemin, nous devons couper à travers champs et forêt pour atteindre le CP. Nous retrouvons alors l'équipe Merell et Issy aventure. Fatiguées par le long portage, nous dormons 1h le long d'une rivière... qu'il faudra traverser par la suite! La moitié du parcours est réalisée. Le lever du jour nous aide à repartir.

L'itinéraire nous emmène sur 30 km de crête où il est difficile de tenir sur nos VTT tellement le vent est violent. Notre progression s'en trouve ralentie. Les nombreuses éoliennes font parties du décor... à juste titre! Epuisé physiquement et mentalement après nous avoir orienté pendant 4 jours et 3 nuits non stop, Cyril donne le relais de l'orientation à Joël. Cyril n'arrive pas à récupérer et son état se dégrade. Nous préférons appeler l'organisation pour un contrôle médical. Ils prennent alors de décision de nous rapatrier au CP suivant, lieu du stop obligatoire de 4h, après 4 jours et 3 nuits d'effort non stop.

© photos Team Avallon





#### Le TEAM AVALLON

**Joël Martin**: 34 ans. Agent de ville à Avallon. Pratique le VTT et les Raids multisports.

**Sébastien Vitteau**: 31 ans. Informaticien à L'hôpital de Semur-en-Auxois, Pratique les Trails longs et les Raids multisports.

**Cyril Maissa**: 31 ans. Professeur d'EPS. Pratique les Trails longs et les raids multisports

**Céline AUGUEUX**: 32 ans. Professeur d'EPS. Licenciée à Dijon single track. Pratique les triathlons et les raids multisports.







#### **BILAN pour ce premier raid long...**

Nous étions la seule équipe à être novice dans ce genre d'aventure! Les nuits passées lors du trek, sur le canoë et en vtt ont été les moments forts et magiques de ce raid. Nous gardons aussi avec nous la belle rencontre avec l'équipe SXM. Ce raid... ce fut... une aventure sublime, des paysages magnifiques, une population adorable, des moments interness en émotion...

Cette première expérience a renforcé la cohésion de l'équipe et nous donne envie de poursuivre l'aventure... encore d'autre raids longs...

Merci à tous nos partenaires qui nous ont suivis dans cette aventure!

ENDORPHIN

Le mot de la Rédac' " Faute d'infos confirmées et compte tenu des divergences sur le sujet... nous ne publierons pas de classement officieux et attendons le classement officiel..."

# .... le Team SXM



Bruno Rey précise : « Le classement que l'on trouve sur le site officiel arcostarica.com n'est qu'un instantané du milieu de course et qui ne tenait déjà pas compte des sections sautées par les uns et les autres. «



# Le Costa-Rica... vécu par le Team Issy Aventure-withspirit.fr

"La 4<sup>ème</sup> manche du championnat du monde de raids ARWS a eu lieu fin avril au Costa Rica, 3 équipes françaises ont participé à ce raid de 5 jours non stop à travers le Nord Ouest du Costa Rica (500 km dont 200 de kayak et raft !!! bonjour les bras et les mains à l'arrivée!). L'équipe américaine Tecnu termine en tête et gagne donc son ticket gratuit pour la finale (le Raid in France, en septembre).

Le team IssyAventure-withspirit.fr (Pierre Ouagne, Catherine Gance, Hervé Lamouche et Stéphane Bernier) ne peut confirmer son classement qui manque de rigueur car autant les "Ticos" sont des champions pour faire un beau raid dépaysant, autant ils ont encore quelques progrès à faire en terme de décompte des balises ou sections manquées.

En tout cas un vrai beau raid aventure dépaysant avec des rivières à crocos, du kayak dans la mangrove et des trekking et VTT au pied des volcans dans une fournaise qui a "crâmé" plus d'un raideur!

A noter qu'ils ont annoncé que le Costa Rica sera la finale du Championnat du Mon-

de ARWC 2013, belle récompens e pour ce petit pays qui est un des pionniers de l'Ecotourisme (et qui avait déjà attiré le Raid Gauloises il y a 22 ans).

Philippe Chod



Plus d'infos sur <u>www.arcostarica.com</u>





Avril 2012



# ...la roche volcanique s'effrite à notre passage...

a Guadarun est une course nature unique des Antilles qui se déroule du 8 au 14 avril 2012 avec Bivouac. La Guadarun c'est 6 îles, 6 Trails, 140km. Pendant une semaine, l'archipel de la Guadeloupe devient le terrain de jeux des trailers qui s'en donnent à cœur joie!

Chaque Trail présente des difficultés. De La Désirade à Grande-Terre tout y passe : chaleur, sable, fort dénivelé, torrent de boue, humidité, pluie diluvienne...

Cette année 66 participants venus de France, d'Autriche, d'Italie et de Suisse, dont une délégation de 23 membres de Dunes d'espoir accompagnant 4 jeunes à mobilité réduite. Notre vie sera rythmée par les courses et les transferts avec montage et démontage des tentes, chargement et déchargement des bateaux, le tout dans la bonne humeur, chacun apportant son maillon à des chaînes vite improvisées.

Ma tenue : Buff OXSITIS,

# <u>1ére étape : Dimanche 8 avril</u> : La Désirade - 27km - Départ 15 h.

Le bivouac a lieu sur une plage magnifique mais c'est le week -end de Pâques... et les jeunes Guadeloupéens ont pour habitude d'investir les plages avec d'énormes sonos pour y faire la fête... car c'est la fête du cabri. Le bivouac sera rythmé par la musique à fond mais nous ne nous empêcherons pas de dormir!

lunettes de soleil, sac avec poche à eau OXSITIS LA-DY'S Hydragon 151, teeshirt, short, chaussettes et XT WINGS 2 de SALO-MON. Gels : Mulebar et Power bar et barres Power Bar.

Tour intégral de l'île par le plateau sauvage de la montagne, le final sur le littoral les pieds dans l'eau...

A cette heure-ci, il fait chaud... même très chaud...le parcours nous mène devant le cimetière marin, le phare, la station météo, c'est du bitume et la chaleur remonte sous les pieds. Le paysage est très joli, la roche volcanique s'effrite à notre passage, de nombreux coureurs s'accrochent aux arbustes. Une grande montée stoppe les plus téméraires toujours sous cette chaleur accablante, les trailers poursuivent leur chemin. A l'issue de la montée, je rencontre Stéphane L, qui sera d'ailleurs mon compagnon de route. Nous sommes arrosés par les villageois et nous accédons à une crête. Le soleil commence à décliner, ça fait du bien... Nous longeons une piste le long d'éoliennes puis arrive... la descente sur du béton qui malmène les cuisses... passage devant la chapelle, signe au vue de notre road book que l'arrivée est proche. La plage, Stéphane est fatigué mais lutte, le village... l'arrivée en centre ville avec la musique, avant la nuit, miss Guadeloupe nous accompagne sur les 100 derniers mètres, fin de la première étage en 2h47, 15ème général, 2ème femme.

Première étape assez dure, par le fait du décalage horaire et surtout de la chaleur où le corps n'est pas encore habitué.







**Lundi 09 avril 2012**: Etape de transition à Marie-Galante, les étapes et transferts vont ensuite s'enchaîner, ne nous laissant que peu de répit.

**<u>2éme étape : mardi 10 avril : Marie-Galante - 27 km - Départ 9 h</u>
Le camp sera sur la plage de pompière à Terre de haut, au milieu des poules et des cabris pour deux nuits. Tracé vallonné à travers sentiers forestiers, plage et mangrove.** 

Le parcours commence une nouvelle fois sous la chaleur. Dés le début je n'ai pas de jambes, peut être dù à l'effort de la veille et à cause d'un lumbago que je traine. Heureusement, hier soir l'ostéopathe est intervenu. Epreuve passant par la forêt, des rochers, de la rocaille, très coupante, de passage sur les falaises, encore une fois les paysages sont splendides. Le corps souffre un peu sous la chaleur tropicale, je remercie Stéphane L. qui m'a accompagnée sur cette étape et qui m'a aidée. Fin de la seconde étape en 2h11, 14éme au général, 2ème femme.

Ma tenue , Buff OXSITIS, lunettes de soleil, sac avec poche à eau OXSITIS LA-DY'S Hydragon 15I, tee-shirt, short, chaussettes et XT WINGS 2 de SALO-MON. Gels : Mulebar et Power bar.



#### <u> 3ème étape : mercredi 11 avril 2012</u> : Terre de Baş (Les Saintes) 15 km - Départ 08h30

Tour complet de l'île par le littoral et la trace de l'Etang. Le tracé est vallonné en sous bois rocailleux où l'on pourra apercevoir cabris, iguanes et autres couleuvres. Le soleil est une nouvelle fois de la partie... il règne une forte canicule malgré une légère brise. Dés le départ, c'est la grimpette sur du béton. Les montées et descentes s'enchainent avec une foule de villageois qui nous encouragent. L'ambiance est véritablement à la fête.

Les « Dunes d'espoir » donnent également le ton en chantant leur hymne « Et un et deux et dunes d'espoir...! » (Dunes d'espoir est une association regroupant des passionnés de course à pied ayant eu envie, un jour, de faire partager leur passion aux personnes à mobilité réduite. Ceci est rendu possible grâce à l'utilisation de la "joëlette": sorte de chaise à porteur, adaptée à la course à pied en tout terrain et toute sécurité pour le passager.)

Plusieurs ascensions très rudes car très chaud, de grandes descentes sur béton qui cassent les jambes puis le ravitaillement en eau avant une nouvelle ascension vers l'étang dans la forêt.

Heureusement, cette montée se déroule dans une belle forêt où il ne faut pas perdre de vue les points rouges du tracé. La descente dans les cailloux où ce coup-ci, il faut

faire attention à bien suivre les points jaunes car je suis seule. Personne devant et personne dernière, la descente est superbe avec une vue exceptionnelle sur la baie des Saintes, c'est magnifique. La dernière descente est chaotique puis c'est l'arrivée.

Etape chaude mais très belle étape faite en 1h50, 13ème au général et 2ème femme.



Ma tenue : Buff OXSITIS, lunettes de

soleil, sac avec poche à eau OXSITIS LADY'S Hydragon 15I, tee-shirt, short,

chaussettes et XT WINGS 2 de SALO-

MON. Gels : Mulebar et Power bar et

barres Power Bar.



# 4ème étape : jeudi 12 avril 2012 : Terre de haut (Les Saintes) 15 km - Départ 9h00

Tour complet de l'île par le Fort Napoléon, le Bois Joli et la plage de Grande Anse, avec l'ascension mythique du chameau.

Le béton, est une nouvelle fois de la partie, sans omettre la chaleur. Les premiers kilomètres sont traitres car le faux plat montant est très présent aux Saintes. Très vite c'est une côte dans les cailloux qui s'offre à nous puis une très belle descente toujours dans les cailloux. La montée pour nous rendre au Fort Napoléon me semble assez « facile »... bien que raide, elle passe bien.

Je croise en descente les autres trailers, l'ambiance est toujours aussi sympathique et tous, nous nous frappons dans les mains en nous croisant.

De passage au niveau de l'embarcadère et voyant une flèche je décide de tourner à gauche mais c'était tout droit qu'il fallait aller. Avec la foule qu'il y avait, le signaleur ne m'a pas vu tourner... i'ai le droit de faire deux tours. Un peu énervée sur ce coup, je monte à 14km/h et rattrape ceux et celle que j'avais doublé, pour commencer l'ascension du Chameau : pente à 22%. Cette montée est interminable et dure sous le soleil de plomb mais les paysages sont magnifiques, ca passe le temps. Arrivée en haut juste le temps de donner son numéro de dossard au'il faut redescendre et une nouvelle fois, le croisement des autres trailers est convivial. La descente passe bien. Arrivée en 1h40, 13ème au général et 2ème

Ma tenue : Buff OXSITIS, lunettes de soleil, sac avec poche à eau OXSITIS LADY'S Hydragon 15I, teeshirt, short, chaussettes et XT WINGS 2 de SALOMON. Gels : Mulebar et Power bar.



# <u> 5éme étape: vendredi 13 avril 2012</u> : Basse-Terre 24 km - Départ 7h

Le bivouac s'installe sur l'herbe du jardin d'eau, cadre magnifique de notre dernier « lancer de tente », qui ne laisse pas présager ce que nous allons trouver là-haut.

Dominée par l'imposante silhouette de sa arande Dame (la Soufrière 1467 m), la Basse-Terre est une des ailes qui forment le papillon de la Guadeloupe.

Le départ est donnée à la fraiche, ca change mais c'est de suite une bonne côte et du faux plat montant aui nous met en jambes... aui sont lourdes ce matin.

Cette étape est simple en apparence : Montée de 12km puis descente sur 12km sauf qu'entre la jungle, les racines, la boue, la pluie torrentielle, le passage de rivière, les ravines et sans oublier le brouillard qui rend la chose beaucoup moins facile. C'est l'autre visage de la Guadeloupe, nous découvrons la forêt tropicale. Cette montée n'en finit pas... ce sont des « murs » qu'il faut franchir. Il nous faut escalader, nous aider avec les

chaussettes et SAU-CONY XODUS 2.0. Gels: Mulebar et barres : Power bar.

**Ma tenue** : Sac avec

poche à eau OXSITIS

LADY'S Hydragon 151,

tee-shirt, corsaire

UNDER ARMOR,

racines, la végétation est très dense, les glissades s'enchainent et je me dis que la descente va être... comment dire... difficile! Nous sommes couverts de boue, qui heureusement ne colle pas, j'en ai jusqu'au genou par moment, c'est un truc de ouf !!!

le suis avec Agnès, actuelle troisième féminine, qui a plus de jambes que moi mais elle part devant, je ne peux pas la suivre. Bien plus forte que moi dans ce genre de terrain.

Enfin je vois les premiers faire retour... ils ont une tête de fatigué mais m'encourage en me disant que le refuge n'est plus très loin. La végétation se clarifie mais c'est toujours dans des marres de boue que je progresse et tout est très très glissant. Je vois Agnès faire retour en me disant que le refuge n'est qu'à 2'. J'aperçois enfin le refuge dans le brouillard, j'hurle mon numéro de dossard et il est temps pour moi de redescendre. Le retour est plus que chaotique, les glissades s'enchainent, les trailers qui poursuivent leur ascension me demande chacun leur tour si le bout est proche... tout le monde est trempé et couvert de boue de la tête ou pieds. La descente se fait, tant bien que mal mais je me fais doubler par Karine LALLEMAND (4ème femme). Je fais ce que ie peux pour ne pas trop perdre de temps mais dans cette jungle qui n'est pas du tout mon terrain de jeu favori, je ne suis pas du tout à l'aise même si j'ai aux pieds les SAUCONY XODUS 2.0 qui agrippe très bien, je me prends de belles gamelles. Je passe la rivière et je me dis que l'issue est proche. Le dernier sentier et je sors de la jungle. Ravitaillement en eau, abricots secs et hop plus que 4 petits kilomètres à faire sur la piste sous un cagnard. J'aperçois Karine et j'arrive à la doubler. 4h55 de galère pour faire 24km!



pe: Samedi 14 avril 2012 : Grande Terre 33 km - départ à eau OXSITIS LADY'S Hydra-7h30

Ce soir nous passons de la « tente 2 secondes » à l'hôtel 3 étoiles, ça fait plaisir et j'ai le droit à une séance d'osthéo!

Un parcours exaltant qui emprunte le littoral et par la porte d'enfer du Moule, l'anse à l'eau, la baie olive, la pointe à cabris, la plage naturiste de Tarare, la plage des salines et la pointe des Châteaux.

C'est sous un soleil de plomb que le départ de cette dernière étape est donné. Le parcours est extra, c'est un mélange de tout ce que l'on a eu durant cette 13ème édition de la Guadarun: Pistes, rocailles, sous bois, bitume, béton, rochers et plage. Pour cette dernière, le maitre mot est « ne pas se perdre ». C'est malheureusement ce qui se passe dans une magnifique crique. Je ne vois plus les points rouges... je prends mon road book mais je ne trouve pas le chemin. J'attends et j'aperçois Stéphane ainsi que d'autres trailers. Ils me rejoignent mais tout le monde cherche le chemin, auand des nanas, du coin, arrivent en nous montrant le chemin. Heureusement car je rattrape Agnès qui elle a tout de suite repéré les points rouges. Je la double, elle est surprise ... je lui explique mais la lâche rapidement.

Les paysages sont splendides, la

mer turquoise avec le sable blanc et le ciel bleu azur c'est ... Waouh je reste sans mot, tellement c'est beau. Dans les sentiers sableux, on cuit sous le soleil de plomb. Dans la partie boisée, je me perds encore un peu et perds les points rouges... mais très vite je retrouve le bon chemin. Arrive la pointe des Châteaux, beaucoup

de monde. On nous encourage, que ce soit les guadeloupéens et les touristes.

C'est magique, je me retrouve une nouvelle fois seule sur les chemins qui me même à l'arrivée. Dernier pas et me voila à franchir la ligne d'arrivée.... Laetitia m'attend (1ère femme) en me disant « fallait pas une autre étape, tu me rattrapais de jour en jour!»

Je termine en 4h, 2ème femme et 12ème au général.

C'est la fin de cette incroyable aventure. La GUADARUN, rassemble tout le monde et offre de grands moments de partage et de convivialité sous une température de folie!

Une vraie aventure, tant au niveau humain que sportive, de belles rencontres, notamment avec les « jaunes » (Dunes d'espoir) et Inès, Morgane, Jonathan et Gaspard, les jeunes des Dunes.

<u>6ème étape et dernière éta-</u> <u>Ma tenue</u>; Buff OXSITIS, lunettes de soleil, sac avec poche gon 151, tee-shirt, short, chaussettes et XT WINGS 2 de SALO-MON. Gels: Mulebar et Power bar et barres Power Bar







Crédit Photos: V. Sénéjoux, Jackie Phaeton, Christiane Philis, Hervé Colin

# Résultats:

- 1. LENGRAI Fred 12:49:26
- 2. RAMANICK Steve 2:53:06
- 3. DARUIS Patrick 13:05:49

#### FEMMES:

- 1. PIBIS Laetitia 15:28:40 2. SENEJOUX Virginie 17:27:41
- 3. BERNARD Agnès 18:13:54









# **HOMME & FEMME AZTEC3**



AMÉLIORE LE TRANSFERT D'ÉMERGIE GRÂCE À
UN DÉDOUG É NATURE!



 OFFRE UN MELLEUR MAINTIENT ET GARANTIT UN CONFORT MAXIMUM AUSSI BIEN EN MONTÉE QU'EN DESCENTES



 WERAM SUPERTREK COMPOSANT POUR UNE TRACTION ET UN GRIP AVEC UNE DURABILITE MAXIMUM. GRAND
TRAIL DU
STJACOUES



scott-sports.com



# "L'organisation est rodée, il n'y a pas d'attente..."

ette année une nouvelle distance: 30 km officiel mais en réalité 31 km à parcourir, 82% de sentiers et chemins avec 600D+, est proposée.

Le rendez-vous est donné à 9h avenue du château à MEUDON (92) pour l'édition 2012 de l'écotrail de Paris pour un départ à 10h.

Nous passerons par la forêt domaniale de Meudon, la forêt domaniale de Fausses Reposes, le domaine national de Saint-Cloud, l'Ile Saint-Germain, les quais de Seine et la Tour Eiffel.

Dans la foule je retrouve des copines de la Trans'aq 2011, bonne et heureuse surprise. Nous papotons et l'heure est venue de déposer nos sacs pour les retrouver à l'arrivée.

L'organisation est rodée, il n'y a pas d'attente.

Je me place dans la partie réservée aux coureurs, vêtue d'un ensemble CW-X, d'un sac OXSITIS et des SALOMON aux pieds, mais je n'arrive pas à me frayer un chemin pour avancer au plus près de l'arche de départ.

10h TOP départ de ce 31km! C'est parti, assez loin de l'arche du départ, (environ 2' pour passer l'arche) et me voilà partie, dans la masse, mais partie avec les copines. Très vite je les lâche et leur donne rendez vous à l'arrivée.

Je remonte, ce n'est pas évident mais je gère. Nous passons à proximité de l'Observatoire de Meudon, site magnifique, non autorisé au public en temps normal et les 10 premiers kilomètres sont faciles.

Le parcours est sympa, nous passons devant l'observatoire de Meudon et le beau temps est présent.

Les quelques côtes et descentes s'enchainent, c'est un parcours vallonné mais très roulant.

Je ne fais que doubler, c'est plaisant.... Puis jusqu'à ST CLOUD je me maintiens à une moyenne de 11,5 – 12km/h. Dans le parc toujours à bonne allure, je suis bien mais je me demande à quelle position je peux être.

La connaissance de ce tronçon m'indique que je suis près du ravitaillement de ST CLOUD.

l'accélère un peu pour doubler quelques coureurs. Une personne m'annonce que je suis 7ème avec la 6ème juste devant moi. Je ne sais pas pourquoi mais je n'ai jamais fait un ravitaillement aussi rapide: Entre l'entrée et la sortie du ravitaillement j'ai dû à peine mettre une minute! Un verre d'eau et un quart d'orange et hop je repars. Sûrement, d'une part, motivée par la 6ème qui était juste devant moi et qui en me voyant a pris la poudre d'escampette et d'autre part, sur le fait que je connaisse la fin du parcours. A partir de là il n'y a plus qu'à peine 10km ... de plat et de bitume.

La 6ème fonce et dans le faux plat descendant pique une accélération d'enfer. Ne voulant pas la lâcher et étant en forme, je la suis. Nous nous tirons la « bourre » 15 km/h, puis en sortant du parc de ST CLOUD, au musée de la Céramique, elle craque et je la double. Elle ne peut pas me suivre et je double d'autres femmes. Mais du coup je ne sais plus trop en quelle position je suis.

Je poursuis sur un bon rythme. Nous longeons les péniches, nous traversons le rond Point d'Issy (Ouf le feu est rouge sinon il faut attendre...), nous passons dans le parc de l'Île St Germain.

Je continue, on ressort du parc au niveau du RER Val de Seine. Je sais très bien où je suis, je maintiens. Le Pont du Garigliano, France Télévisions, le ballon du parc André Citroën. Là c'est le plus ch... car nous passons dans un tunnel, nous remontons sur la route, lavel, nous redescendons sur les quais, nous remontons, Pont d'Iéna, puis le mail du quai Branly menant à l'arrivée.

A l'arrivée, Harry m'annonce que je suis l'une des favorites qu'il attendait et que je suis la 2 ou 3ème. Deux surprises pour moi : une de savoir que j étais une des favorites et la seconde que je suis sur le podium!

Résultat je suis troisième à quelques minutes de la seconde et là je me suis dit que j'aurais peut-être du partir prés de la ligne de départ!

Sacré parcours, sacré beau temps, sacrée surprise ... 3ème.

L'écotrail de Paris est une course à faire.

.. ENDORPHIN

Impressions de Yan, l'une des gagnantes d'un 10 dossards offerts...

L'organisation a eu une excellente idée de créer ce 30km dont le parcours très boisé passe dans de très belles communes. C'est très sympa et très beau. La course s'est bien déroulée, sous une chaleur difficile à supporter. Béa m'a rejoint au ravitaillement du Parc de St Cloud et nous avons couru ensemble et parfois marché les 10 derniers kilomètres. L'arrivée sur l'esplanade de la tour Eiffel et non sur le Quai en contrebas est géniale, j'ai adoré. Yan. Communiqué de presse



Le Trail 80km Le Trail 30km Le 18km Twins Les Randos

# Succès pour la 5ème édition de l'Eco-Trail de Paris®

La Tour Eiffel accueille les « finishers » jusqu'à 1heure du matin

Unique course nature en milieu urbain, 🔀 l'Eco-Trail de Paris Ile-de-France® a vu les 4 épreuves de Trail de sa 5<sup>ème</sup> édition se dérouler avec succès ce samedi 24 mars 2012 :

- Le 18 km TwinSanté® Hauts-de-Seine
- Le Trail 30 km (nouveauté 2012)
- Le Trail 50 km
- Le Trail 80 km

2 043 coureurs ont pris cette année le m départ du Trail 80 km. Epreuve phare de cet événement éco-responsable et deuxième étape du Trail Tour National 2012, le départ a été donné à 12h00 au niveau de la Base Régionale de Loisirs de St Quentin-en-Yvelines.

Avant d'arriver au 1er étage de la Tour Eiffel, les participants ont pu fouler les sentiers d'Île-de-France et découvrir les lieux remarquables de la région parisienne comme la forêt Domaniale



Battant le record de l'épreuve en 5:45:43 de course, le Champion du Monde de Trail en titre, Erik CLAVERY, (France, Dossard n°3) a gravi en premier les 357 marches qui mènent au 1er étage de la Tour Eiffel, peu avant Emmanuel GAULT (France, Dossard n°2 - 5:53:37). Fabien ANTOLINOS (France, Dossard n°1 - 6:04:31) décroche la 3ème place. Dans les catégories féminines, Fiona PORTE (France, Dossard n°2003— 6:40:33) se place sur la  $1^{\rm ère}$  marche du podium, prenant la  $11{\rm \`em}$  au classement général.

Du côté du Trail 50 km, 1 439 trailers ont pris le départ ce matin à 10h45 depuis le Domaine du Château de Versailles

- 1. Xavier BIGNON (France, Dossard n°4045 3:53:15)
- 2. Donnino ANDERHAUDEN (Suisse, Dossard n°5313 3:55:31)
- 3. Jean-Marc ARMINGOL (France, Dossard n°4937 3:56:10)

La 1ère féminine, Anne VALERO (France, Dossard n°5000) a parcouru les 50 km en 4:23:06.

Le Trail 30 km, grande nouveauté de cette 5 ème édition, a connu un véritable succès avec un total de 1 300 participants au départ ce matin, à 10h00, avenue du Château à

- 1. Efrem Haile GEBRETSION (Ethiopie, Dossard n°7606 01:49:58)
- 2. Vincent VIET (France, Dossard n°6082 01:58:01)
- 3. Yann PRIGENT (France, Dossard n°6030 02:05:54)

Branly.

Lucie CLERC (France, Dossard n°6675) décroche la 1ère place du classement féminin en 02:31:14.

Le Parc Nautique de l'Île de Monsieur à Sèvres a accueilli quant à lui 800 binômes pour le 18 km TwinSanté® Hauts-de-Seine, parcours d'initiation et de découverte du

Fraîchement labellisée « Développement durable, le sport s'engage® » par le Comité National Olympique et Sportif Français, cette manifestation sportive reverse une partie des droits d'inscription au Château de Versailles (réhabilitation d'une statue), au Centre des Monuments Nationaux (amélioration de la signalétique du Domaine national de Saint-Cloud), à l'Office National des Forêts (réhabilitation de l'étang de Geneste à Buc) et aux associations Trans-Forme et le Rire Médecin.

Dimanche 25 mars 2012, les Randos et Marches Nordiques prennent le relai! L'Eco-Trail de Paris Île-de-France® se prolonge le temps d'une journée avec 6 randonnées et 3 Marches Nordigues! Au départ de Paris (75), des Yvelines (78), de l'Essonne (91), des Hauts-de-Seine (92), de la Seine-Saint-Denis (93) et du Val de Marne (94), les Randos et Marches Nordiques de l'Eco-Trail de Paris® traverseront les sentiers méconnus de l'Île-de-France et permettront à environ 900 participants de découvrir le patrimoine local avant d'arriver au parvis de la Tour Eiffel. Ces différents parcours se termineront par un buffet convivial sous chapiteau Mail

Inscriptions et informations sur www.traildeparis.com



©Photos: EndorphinMag.fr



# par Mickaël Vieillefond



DV à Berzet à 14h : Un gros camion podium, des tentes, de la musique, de la rubalise de partout, et une belle ambiance... Quelle orga (et c'est que le début )!

Dossard récupéré, on papote avec les copains (Laurent, Olivier, Damien). Le départ approche, 15h07, Olivier (premier à partir des oranges), part comme une fusée, une première spéciale avalée en moins de 3 minutes et c'est parti. Nous ne le reverrons pas, il est pressé de rentrer chez lui. Je n'aurais pas aimé faire les liaisons avec lui.

15h23, Damien Chicken part en même temps qu'Ulrich (ambassadeur OXSITIS).

15h24, Laurent et moi ...

La première spéciale se passe sans problème et pourtant dieu sait qu'il y aurait pu y avoir de la casse auand on voit comment elle a été tracée. On s'attend tous les 5 (Franck, 3ème l'année dernière s'est joint à nous), et on part pour la boucle de 14 km ... ça chante (enfin Damien), ça crit (enfin Damien), ça glisse (tout le monde), des passages magnifiques à deux pas de Clermont, une vue sur tout Clermont, le temps de prendre le temps de regarder le paysage : c'est çà le trabina

Un premier gros passage bien technique dans les rochers (au dessus de Champeaux), on attaque une première descente bien technique le cul par terre avant d'arriver à la première spéciale. C'est parti, ça chambre beaucoup.

La pluie (et même la neige) ont rendu le terrain alissant mais aussi intéressant, on part chacun notre tour et déjà je me dis que la journée va être longue. Chicken qui connait les spéciales par cœur nous fait une belle démonstration en petites foulées dans des passages où n'importe quel autre coureur monte en marchant. Le franchissement de la rivière, a eu raison du tibia d'Ulrich, qui finira tant bien que mal son tour.

On repart en courant pour atteindre la piste de luge. Une spéciale de 220m, uniquement en descente. La technique à adopter et de tout faire sur le cul, et à ce jeu là The North Man, se trouve encore le plus fort, parti un petit moment après moi. Damien me rattrape et au lieu de me doubler, me pousse pour une longue glissade...

S'en vient ensuite une petite liaison qui nous amène sur LA spéciale, 2 km, en terrain vallonné avec une belle montée de cascade et une longue descente roulant sur la fin. A ce jeu là, ce sont les mêmes Franck et Damien (qui n'arrêtent pas de se chambrer) qui domptent le mieux le terrain. Avec Laurent, on est pas à notre aise, et c'est déjà bien dur, mais ça fait du bien :) 15 minutes de spéciale... ça remet les idées en

C'est reparti pour une dernière liaison, assez facile qui nous ramène sur Berzet. On termine par la spéciale de Berzet (la même que la première). Les jambes sont déjà lourdes et le vent, la neige, le pluie n'aide pas.

2h40 de courses déjà... On se regarde, tout le monde en a marre, le me tâte de rentrer chez moi pour me mettre au chaud devant ma cheminée, mais le défi est tellement tentant;)

A peine de le temps d'enfiler des habits secs, de prendre une frontale, et c'est reparti... Lauriane (membre des équipes de France de CO), se joint à nous, ainsi que la pluie de plus en plus violente... on part en courant, et d'un bon pas pour se réchauffer. La pluie s'arrête, le ciel se lève et devient même bleu. Le terrain a bien changé ... les arbres et les pierres ont même bougés :)

Les liaisons et les spéciales s'enchainent, plus ou moins bien en fonction des coureurs... on accélère le rythme, personne ne veut finir avec la frontale. Pari tenu. et c'est un peu avant 21h que nous arrivons pour la dernière spéciale...

Les résultats tombent... c'est Damien qui l'emporte devant Franck! Chez les féminines, c'est Lauriane qui gagne la course... une machine cette fille! On était seulement 7 (sur plus de 70 au départ) à avoir tenté les deux tours, la météo et le parcours exigeant ayant fait pas mal de dégâts.

Quelle journée, quelle organisation, quel circuit, quelles spéciales!

Un immense bravo à tout l'équipe de l'orga qui n'a pas fait les choses à moitié. Un grand merci à Damien & Laurent pour ses grands moments de rigolade.

Gaétan TOULOUSE, membre de l'XTTR 63.

# Le Challenge

# du Massif Central de Traking

# 1ère manche le 14 Avril 2012 Berzet (63)

Pour la première année, la Fédération de Traking, crée en Janvier 2012 par Laurent Pignol, organise son Challenge du Massif Central qui se déroulera sur 5 manches tout au long de l'année 2012. La première manche, tracée sur la commune de Berzet (63), se disputera le Samedi 14 Avril à partir de 14 heures. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au jour de la manifestation. Pour plus d'informations, le site internet www.traking-info.com est à votre disposition.

## Qu'est-ce que le Traking?

Le Traking est une nouvelle discipline estampillée « Made in Massif Central » qui consiste à parcourir, en crapahutant à pied, un itinéraire accidenté en pleine nature. Il se pratique sur le même principe qu'un enduro-moto avec des spéciales chronométrées et des parcours de liaison très techniques (franchissement de fossés, ravins, blocs rocheux, tronc d'arbres...). Le parcours d'un Traking est distant d'environ quinze kilomètres à réaliser une ou deux fois en fonction des catégories, et cela de jour comme de nuit et par tous les temps. Il faut compter entre trois et cinq heures pour parcourir une boucle ce qui donne un aperçu des difficultés de cette nouvelle discipline.

## Un Challenge sur huit mois...

Les autres manches se dérouleront :

- à Barjac (48) le 4 Août 2012
- au Mont-Dore (63) le 8 Septembre 2012
- à Volvic (63) le 17 Novembre 2012
- à Saint Geniez d'Olt (12) le 8 Décembre 2012

Le sport étant porteur de valeurs, fondamentales à nos yeux, l'esprit de ce Challenge se veut festif, amical et écologique. Le caractère unique du Traking amène réellement un air nouveau sur la scène sportive pédestre.

## **Contact Presse**

Mickaël Vieillefond NEWSPORT SAS 06 88 68 20 04 myjeillefond@ne

06.88.68.20.04 mvieillefond@newsport.fr



# Dernier mot de l'organisateur

Le premier départ a été donné à 15h. Les athlètes partaient deux par deux de minute en minute. 72 concurrents au départ.

Le premier homme sur la course Open (Itour) vient du Clermont Triathlon.

Damien Poulet, vainqueur de la course expert (2tours) chez les hommes est un représentant de la Team The North Face.

Lauriane Foulet-Moreau, première féminine de la course expert fait partie de l'équipe de France Militaire de Course d'orientation.



Crédit photos : Organisation





### Mickaël Vieillefond a posé 5 questions aux 2 vainqueurs de la journée :

- 1. Tes premières impressions juste après le passage de l'arrivée?
- 2. Comment as-tu pris connaissance de la course et du Challenge ?
- 3. Venais-tu pour gagner?
- 4. Seras-tu présent(e) sur les autres manches du Challenge ?
- 5. Que penses-tu de ce système de course?





Depuis l'invitation de Damien qui m'avait expliqué le principe du traking, j'étais curieuse et impatiente de découvrir cette discipline même si je n'avais pas encore saisi toutes les subtilités de la course... Je venais, non seulement pour essayer de faire une bonne place, restant compétitirice dans l'âme, mais aussi (et surtout) pour me faire plaisir entre amis sur une compétition sympathique avant mes grands objectifs de l'année. C'était également l'occasion de parfaire l'entrainement de CO à travers un effort du même type, même si plus long, et d'enchaîner avec un championnat régional le lendemain.

Le déplacement en valait la peine! Je trouve que le traking est une discipline à part entière car c'est, au final, un type d'effort complètement novateur : nulle autre part on ne trouve ce principe de gérer sa course et ses temps de récupération pour être le plus performant sur les spéciales. Ainsi rentrent en compte non seulement l'explosivité, la concentration, la technique et les qualités de puissance nécessaires sur les spéciales, mais également, comme dit précédemment, les qualités de résistance et d'endurance pour tenir presque 6h d'effort au total! C'est également un grand moment de convivialité entre amis car, hormis les spéciales ou, comme on dirait, on se "tire la bourre", le parcours se fait la plupart du temps en petits groupes et en discutant joyeusement de choses et d'autres. N'oublions pas non plus l'organisation des plus sympathiques qui furent tout le temps "à fond" malgré une météo des plus défavorables....

Bien sûr que je reviendrais (et j'espère pas seule...) pour essayer un traking sous le soleil!

Lauriane (vainqueur femme)

Damier "Je commencerai ce récit par dire que le "traking" enduro-trail arrive enfin à se faire une place dans le monde de la course nature .....

Le concept de la discipline, rassembler l'enduro moto et le trail, est un vrai défi totalement inédit. Je félicite monsieur Traking 'Laurent Pignol' pour ce pari fou ainsi que tous ces compères (notamment de Newsport) qui le seconde dans le management de cette discipline que je qualifierai à la fois d'extrême, ludique, technique, subtile, amusante avec une grande touche de partage sportif.... un vrai sport "spectacle".

La combinaison de règles inédites et un parcours truffé d'embûches font du traking une discipline à part entière, avec un challenge hors normes pour les pratiquants qui oseront le défi. Un challenge donc 100% nature 200% rural au cœur du massif central ... Traking Made in Auvergne .... 5 courses. Ça promet de grands moments sportifs, à la découverte d'espaces naturels exceptionnels.

l'ai eu donc la chance ce week-end au Berzet d'arriver en tête de cette première course du challenge. Cette réussite est due au fait que j'ai découvert ce concept il y a 3 ans, justement au Berzet, j'ai donc pu faire de multiples éditions, et reconnaissance du terrain. J'ai notamment aidé au balisage des spéciales made in "lojo" l'un des organisateurs qui se dévoue à la force des bras et des jambes pour nous faire année après année de nouveaux passages encore plus fous au œur de la nature sauvage : remonter de ruisseaux, descente vertigineuse, gros pierriers

Je reviens sur ce week end qui démarrait pour moi vendredi soir afin d'aider l'organisation à mettre en place les dernières balises... Je me lance donc avec Michel le président de mon club xttr63 et miss militaire de co Lauriane, sur le parcours et j'avoue, j'en profite pour faire une bonne lecture et analyse des spéciales pour le lendemain... À l'enduriste... Nous rentrons de la boucle bien lessivés, en se disant que pour faire deux boucles le lendemain il va falloir gérer à la fois l'effort, la concentration et la récupération pour un maximum de plaisir...

## Samedi jour j ..

Le temps est partagé entre éclaircies, averses de pluie / neige... mais à la dernière minute je repars avec Will's en quad pour mettre en place les barnoms aux spéciales et ravitos. Retour pour un petit casse-croûte rapide en pleine air et je file me préparer, pour voir partir les 1er concurrents sur la 1ère spéciale, ça y est la course est lancée...

A mon tour de prendre le départ ; première spéciale prise sans encombre et je rejoins l'équipe de choc des furieux d'xttr63, Ulrich (comme moi ambassadeur Oxsitis) et Franky (jeune vétéran). La bonne humeur et la convivialité est de mise ; ça rigole, ça chante, et se chambre beaucoup... spéciale après spéciale nous prenons de + en + de plaisir. Le parcours est tel un grand parc d'attractions et me fait penser selon les spéciales à Aqualand, accrobranche, via Ferrata, ou encore luge d'été!! Et oui, le traking regroupe toutes ces sensations fortes en plus d'une grosse touche d'endurance et de fractionné très technique...

Première boucle terminée, après une bonne rincée, où le speaker nous accueille comme les favoris, il chauffe le village et les spectateurs venus affronter le froid pour nous encourager à repartir sur une deuxième boucle. Juste le temps de se mettre des vêtements secs, refaire le plein d'énergie et je repars avec 4 guerriers et Lauriane. Nous retrouvons des éclairices mais un terrain encore plus détrempé et glissant... ça va jouer les équilibristes, pour se démener sur les 5 dernières spéciales où l'excitation du chrono final nous poussent à tout donner. Nous arrivons juste avant la tombée de la nuit sur la dernière spéciale au pied du podium, zik à bloc, pour finir cette journée extra sportive, pleine d'émotions et de rires...

Conclusion : encore un grand moment sportif passé dans la joie et la bonne humeur entre amis, et passionnés de ce genre de défi, qui restera un grand souvenir pour moi.

Merci à tous et toutes et vivement la prochaine manche... Damien"



# En route pour le parcours Aventure...

près 2 participations ensemble sur le parcours Découverte, nous avions décidé avec Carole, quasiment à l'arrivée l'année dernière, de nous lancer sur le parcours Aventure pour 2012.

# Migration massive en ce week-end pascal...

Gros déplacement cette année, puisque nous étions 20 adultes et 3 enfants à migrer de la région stéphanoise et bordelaise (quand même !!) vers les gorges de l'Ardèche.

Nous sommes 2 équipes engagées (1 féminine/1 masculine) sur le parcours Aventure et 5 équipes masculines sur le parcours Découverte ; autant dire que pour eux, il va y avoir de la bagarre. Pour nous (les filles), ce sera plus tranquille car 2 équipes filles seulement sont engagées et l'autre équipe (Céline Augueux et Marie Passemart) a un niveau bien supérieur au nôtre, donc le but est de se faire plaisir et de monter, sans casse, sur le 2ème marche du podium.

**Dimanche matin**, réveil 6h pour un décollage de l'hébergement vers 7h afin de se rendre au parc à vélo à Labastide de Virac. On décolle finalement avec 1/4 d'heure de retard... moi qui suis du genre stressée: ça commence !!!

On pose les vtt sous la pluie et le froid (8°C), franchement à ce moment là, je n'y ai vraiment pas le goût.
On repart direction Vallon Pont d'Arc pour le briefing à 8h. En route, je m'arrête pour attraper dans le coffre ma potion magique (Drink'n Go de chez Oxsitis) à prendre 1h et 5 à 10mn avant le départ. Je me fais interpeller par 2 vététistes qui vont direction le parc à vélo et qui me demandent si c'est encore loin.
« Ben oui (il restait encore 2km au moins voir 4.5km s'ils allaient au parc à vélo du circuit Découverte) mais on lâche rien, allez! ».

Je remonte dans la voiture totalement perturbée par ces 2 pauvres types complètement à la bourre s'ils font le parcours Aventure, un peu moins s'ils font le Découverte. Et le pire, c'est qu'on croisera une autre équipe mixte dans la même situation. Bon, je ne vais pas me stresser pour les autres : concentres toi!!

Ligne de départ: finalement, il ne fait pas si froid au milieu des autres équipes. La potion magique fait son effet, je suis plus détendue. Nous faisons une minute de silence en mémoire de 2 pompiers décédés dans l'exercice de leurs fonctions. Je cherche Céline Augueux dans la foule pour la saluer mais je ne la vois pas! On est quand même assez devant, bizarre de les imaginer derrière vu comme elles envoient du bois...

Pan! C'est parti... Carole ne part pas trop vite, ça me va, je la suis à peu près. Enfin, je m'octroie quand même quelques pas de marche dans la première côte en terre car les cuisses brulent déjà!

Cette année, le parcours se déroule sur la rive droite de l'Ardèche, y a pas à dire, c'est quand même plus facile de ce côté!! On arrive rapidement au kayak. Carole récupère les pagaies, moi les gilets et nous voilà embarquées. Ce n'est pas notre exercice de prédilection puisque nous ne le pratiquons qu'une fois par an, à l'occasion de Vallon! Mais, on se débrouille tant bien que mal et évitons le chavirage: notre principal objectif dans cette section!

Comme d'habitude, grosse galère pour remonter le kayak : l'engin doit peser 2 tonnes et il faut monter un raidillon à 20% au moins ! Je gruge et file interpeller une équipe de mecs pour leur demander si l'espace d'un instant on ne peut pas se la jouer équipe mixte !!! Et voilà, nos preux chevaliers à l'assaut du raidillon avec leurs 2 kayaks !!! Merci les gars, merci!

Un thé, histoire de se réchauffer un peu... on est toute rouge tellement on est glacée ! Et c'est parti pour le Trail. C'est un peu raide (musculairement) au départ et en plus on court dans le sable (dur, dur !!).

Et nous voilà arrivées au passage à gué de l'Ardèche. Devant nous des équipes se tiennent par les bras pour avancer, Carole me propose de faire pareil, on n'est que toutes les 2 mais... ça va le faire!

Ben en fait, ça le fait pas du tout ! Mes Mizunos, véritables charentaises du Trail sont malheureusement de vraies savonnettes sur les passages de pierres mouillées. J'ai donc beaucoup de mal à tenir debout, on a de l'eau jusqu'aux fesses et le courant est quand même fort...

Et ce qui devait arriver, arriva : le courant a rabattu Carole contre moi et nous nous retrouvons en face à face (au début mortes de rires) à tituber sur les galets. Et vlan, les Mizunos ont lâché prise et nous voilà toutes les 2 couchées dans l'eau! Finalement, c'est un pompier qui viendra nous récupérer et nous poser sur un endroit plus calme...

Revoilà nos preux chevaliers qui ont suivi toute la scène. Je leur demande s'ils ne veulent pas nous donner la main pour finir de traverser l'Ardèche : encore merci Olivier et Bastien de « Houston, on a un problème »!

Nous sommes à présent le long de l'Ardèche en direction des marmitonings. Ça bouchonne dur car il y a quelques passages critiques (longer des parois surplombant l'Ardèche, passer dans des sortes de grottes, etc...). Je fais partie de celles qui ralentissent la progression à cause de mes petites jambes. Derrière ça chambre dur mais l'ambiance est super sympa. On arrive « enfin » aux marmitonings. Plus rien ne nous arrête, de toute facon on est trempée et gelée!!

A la sortie du canyon, une bonne soupe nous attend, ça requinque son homme. On attaque alors la vraie partie Trail car on peut enfin courir. Carole n'a pas bien chaud, je lui file mes manchettes. Je prends un gros coup de mou à la fin du Trail, Carole, elle, galope comme une gazelle.

# Parc à vélo...

Enfin, le parc à vélo... je saute sur les tucs et le fromage (c'est décidé j'arrête définitivement les gels !) et je prends 2/3 barres pour mettre dans mon maillot de vélo. Carole tombe par hasard sur sa cousine et elles se taillent une petite bavette pendant que je troque le short de course contre le cycliste et que je change de chaussures. On n'a vraiment pas la pression!! C'est parti pour 44km de vtt. Je ne suis vraiment pas en grande forme et la moindre côte me vide totalement : en clair, je flippe comme une dingue de devoir passer 44km dans cet état.

On doit arriver pas très loin du parc à vélo des concurrents du parcours Découverte car ça sort de partout. Gros passage à vide dans une montée où tout le monde pousse ou presque (alors que ça monte sur le vélo) : un vrai carnage ! l'apprécie le ravito qui va séparer de nouveau les 2 circuits, le reprends petit à petit du poil de la bête et retrouve un peu plus de sérénité. Le parcours est roulant par rapport aux autres années, on se fait vraiment plaisir.

# Le mur...

### Enfin, LE MUR!

Depuis le temps qu'on en entendait parler, on commençait à se dire que c'était un gros coup de bluff de la part de l'organisation... et bien non!

Une vraie merveille !!! Pire encore que le dré dans le talus du Trail des Carbonis !!!

Carole se fait charger le vtt sur le dos, moi je n'y arrive pas (trop courte en bras, eh oui, aussi !!!) du coup, je pousse... obligée de freiner de temps en temps pour ne pas reculer!

Mais comme on n'a pas la pression, ben faut avouer que ça passe comme une lettre à la poste!

« 7h40 de course » m'annonce Carole, « si on se bouge on passe sous les 8h ». Go! On rattrape pas mal d'équipes du Découverte que l'on encourage, notamment les filles et elles sont nombreuses... et puis : la ligne d'arrivée !!

Yes!! 8h00mn26s (rahhhh, 26s!! Mais bon on avait misé sur 9h !!).

On l'a fait et dans des conditions rêvées : parcours faciles, pas de pression de concurrence, pas de casse, météo idéale... on ne pouvait pas demander mieux!

L'année prochaine, pour sûr, nous serons là (on a déjà mis une option sur l'hébergement !!) pour fêter le 15ème anniversaire de cette très belle épreuve.

Aux dires de Benoit Petit (responsable communication médias) de belles surprises nous attendent!!

Un grand MERCI aux organisateurs, aux charmants

bénévoles et à Olivier et Bastien se revoit (on année prochaine ?? On cherche des gars costauds pour remonter kayak!!).

**ENDORPHIN** 









# Résultats 2012

- 1 DURIN Nicolas, MAJEWSKI Alexandre Mach3 Triathlon en 5h09mn04s
- 2 SALGUES Franck, LADET Romaric en 5h12mn35s
- 3 ARMAND Yvan, MONCOMBLE Julien X-Bionic JY en 5h12mn50s
- 8 REVOL Elisabeth, TURREL Baptiste en 5h18mn30s
- 97 FLOTTE Alexandra, SOUCHON Carole EndorphinMag en 8h00mn26s

# Découverte

- 1 LESQUER David, COLLE Luc Raidlinks 07 LD en 3h09mn11s
- 2 DURAND Bernard, LHERMET Adrien en 3h10mn48s
- 3 CHENIVESSE Jérôme, BERTHEZENE Janic ACBP/SC Mont Aigoual en 3h11mn43s
- 12 MONIER Sandrine, MONIER Thomas Team Raid Quechua 1 en 3h25mn11s
- 93 COLLE Laure, ANDREO Christel Raidlinks 07 en 4h04mn08s



# Frédéric DESAGE :

35 ans, chaudronnier

Club: ASMSE Triathlon / SNG

Sports pratiqués : triathlon - raid natu-

re - Trail

5 participations à cette épreuve.

# Objectif d'avant course :

Terminer dans les 10!

## Déroulement de la course :

- Prologue : départ rapide, on essaye de suivre le rythme. Jean Marc passe devant.
- Canoë: on gère comme on peut, c'est notre point faible (pas d'entrainement).
  - Finalement, ça ne se passe pas trop mal, on ne perd pas trop de places et on fait un temps correct.
- Trail: départ assez bien. Fred passe devant et donne le rythme de course pour ne pas se cramer
  - Les marmites ne sont pas trop froides mais bien vaseuses, bon courage pour les suivants !
  - On reprend quelques places pendant cette partie de course.
- Vtt : c'est plutôt notre point fort surtout pour Fred.
  - On se retrouve en 8ème position.
  - On se bagarre pour la 4ème place dans les 5 derniers kilomètres. Et on y arrive...

# Rencontre avec l'équipe

# **Sport Nature Gargomançois**

# 4ème en 5h15mn10s

Sports Nature Gargomançois est une section du Foyer des jeunes de Saint Maurice en Gourgois (42).

Elle a pour but de rassembler les passionnés de sports de pleine nature (trail, vtt, raid..) de la commune.

L'association a organisé son premier trail en octobre dernier ; ce fut un véritable succès avec pas moins de 560 coureurs répartis sur 2 circuits : l'un de 28km, l'autre de 12.

# Rendez-vous le 7 octobre 2012 pour la 2nde édition.



# Jean-Marc CONVERT:

41 ans, gérant d'une société de travaux publics

Club: SNG

Sports pratiqués : Trail - ultra trail - raid nature

• • • • • • • • • • • • • • • • • • •

6 participations à cette épreuve.

## Bilan de cette journée :

Le parcours était super comme toujours.

Le vtt plus facile que l'an dernier et tant mieux, on arrive moins fatigué et ce n'est pas plus mal. On a adoré et on reviendra l'an prochain avec pour objectif : le podium...

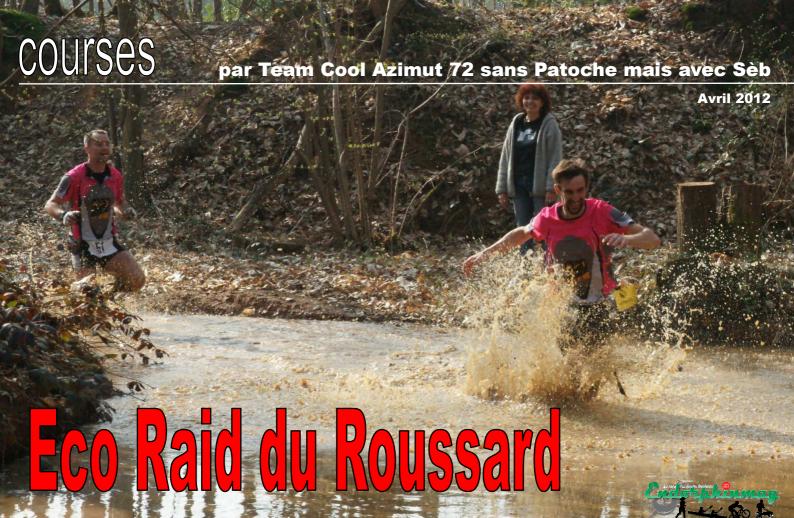
# Prochaines courses:

Pour Frédéric : triathlon de l'Alpes d'Huez sinon courses du coin (Région Rhône-Alpes).

Pour Jean Marc : Trail de

Tiranges (42) ou l'Ardéchois (07) et autres courses à définir





# ...un raid ne se court pas qu'avec les jambes...

ette année, c'est une heure plus tôt que le départ de l'Eco-Raid du Roussard a été donné. En effet, les instances gouvernementales n'ont rien trouvé de mieux que de fixer le passage à l'heure d'été, le même week-end que le 1er rendez-vous de l'année du Challenge Raids 72. A moins que ce ne soit l'inverse !?!

Du coup, c'est avec une heure de sommeil en moins que nous nous sommes présentés aux vérifications techniques sur le plan d'eau de Beaumanoir à LA BAZOGE où boissons chaudes, brioches et autres douceurs matinales nous attendaient, avec en prime, un levé de soleil à couper le souffle. Au préalable, nous n'avions pas oublié de déposer un VTT au centre du Val de Vray de SAINT SATURNIN, comme nous y invitaient les dernières recommandations mises en ligne par l'équipe d'organisation dans la semaine précédente.

L'attente au retrait des dossards prouvait que cette troisième édition avait rencontré une forte affluence : 77 équipes sur le Raid Aventure et 34 sur le Raid Découverte. Après avoir récupéré le raid book, les plaques et dossards et le doigt électronique (nouveauté technique dont s'est doté l'Eco-Raid au cours de l'hiver), il nous restait qu'à déposer le dernier VTT au parc prévu à cet effet sur les bords de l'un des deux étangs. Toujours le même esprit sympa et éco-responsable ce raid: Parc à vélos en bois, toilettes sèches, ravitos bio et locaux. La preuve, la dotation offerte à chacun des participants : une bière locale et deux pots de confiture, dont un mélange potiron-gingembre, tout un programme après l'effort qui nous attendait. Le raid book était clair et les consignes données au briefing étaient simples: Lire le raid book, relire le raid book et toujours lire le raid book !!! Au programme, 65 kilomètres mais rien sur le dénivelé et la météo estivale du jour !!!

9 heures 15 : c'est parti !!! Et on se retrouve vite dans le vif du sujet. Tout d'abord, une mise en jambe autour d'une co mémo Google Earth en relais avec 4 balises à aller chercher histoire d'éparpiller un peu tout le monde

Mon fougueux coéquipier part chercher la 1ère balise à l'autre bout du plan d'eau, revient biper la balise relais et me transmet le « témoin » ou plutôt le fameux doigt. Il en profite pour m'indiquer quelle balise il est allé chercher, histoire de ne pas faire de doublons inutiles. Je file vers la seconde balise au pied du pont de l'ancienne ligne de tramway et nous renouvelons l'effort une fois de plus chacun, avant de partir pour un run and bike avec suivi d'itinéraire sur carte IGN. Je prends connaissance de la carte, pas de grande difficulté, sauf qu'on casse notre porte-carte breveté « maison » en déposant le VTT entre deux relais. Au bout de 7 kilomètres, on arrive au Centre du Val de Vray de SAINT SATUR-NIN où va se dérouler notre seconde co. La carte IOF est impeccable, les balises sont correctement positionnées. On assure nos reports et tracés, on fait biper les boitiers à tour de bras. C'est quand même cool le doigt électronique, pas de risque de perforer la mauvaise case ou de paumer le carton de pointage (Mésquenture rencontrée lors de notre dernier raid... grrrr !!!) que du bonheur !!! Les premières équipes du format Découverte, parties un quart d'heure après nous, nous rejoignent sur cette co. Au bout de 5 kilomètres de course et les 25 balises en poche, on retrouve cette fois-ci nos deux montures pour un road-book irréprochable.

En chemin, on se fait doubler par 4 missiles jaunes «anis» mais dont la programmation n'était apparemment pas des plus précises... de fait à l'intersection suivante, ils décidèrent de prendre à gauche, tandis que le support était formel : à droite toute !!! On roule tranquillement, ça monte un peu sur les quelques mètres de bitume rencontrés, et au bout de 3 kilomètres, les 4 torpilles repassent avec beaucoup moins de pêche que le 1er coup...

En général, les bornes inutiles ont tendance à « couper les pattes » et à « mettre un petit coup derrière les oreilles ». Ils venaient tout bonnement de s'en rendre compte et de vérifier la règle selon laquelle un raid ne se court pas qu'avec les jambes...

# Le petit mot de la rédac' :

Bravo à Baptiste Turrel qui arbore désormais une double casquette : organisateur de l'éco raid du Roussard et aussi tout nouveau Champion de France!

En effet, Baptiste avec ses 2 acolytes du team Lafuma-Vibram (Sylvain et Guillaume) s'impose sur la première finale nationale de raids multisports dans le Vaucluse (14 et 15 avril) ».

Article « Raid des dentelles » à lire dans ce Mag..

Après avoir traversé l'ensemble de la Forêt de LA BAZOGE, on se retrouve à son extrémité N-O pour un Trail fléché pas piqué des hannetons. Le « jeu » paraît simple : il suffit de suivre les petits drapeaux jaunes plantés au sol sur les 4,5 kilomètres du parcours. Et là, tout se complique !!! On nous avait bien prévenus au départ de cette section : on mange rapidement du dénivelé. Aussitôt qu'on descend, aussitôt on remonte. Ca ne dure jamais très longtemps, mais ça fait mal !!! Ils nous ont gâtés les coquins !!! Mais l'endroit est formidable et le parcours beaucoup plus plat à la fin se termine par un passage obligatoire dans une « flaque» d'eau jaunie par le Roussard, cette pierre ocre du terroir extraite de la carrière que nous avons longée quelques temps auparavant.

On avait pris l'option de ne pas nous arrêter au ravito bien achalandé sur la section VTT précédente et bien stipulé sur le raid book. Mal nous en a pris !!! La chaleur de ce week-end ensoleillé avait asséché nos gosiers... tant pis pour nous, on recroisera le fameux stand à la fin de la section VTT suivante. On arrive tout de même à attraper un gobelet d'eau et quelques quartiers d'orange avant de repartir.

Cette fois, la consigne donnée nous oblige à suivre pendant un petit kilomètre, les drapeaux bleus qui jalonnent clairement le sol, avant de nous reporter à la carte IGN au format A3 (C'est bon pour mes yeux bigleux). Les balises sont à pointer dans un ordre imposé mais avec liberté du tracé. Sur les 18 kilomètres, on passe dans des secteurs spécialement autorisés pour l'occasion, et une nouvelle fois, on n'a pas le temps de nous reposer sur du macadam très rare.

Le temps sec des dernières semaines nous offrent malgré tout un terrain roulant mais toujours un peu vallonné sur les hauteurs de LA CHAPELLE-SAINT-FRAY jusqu'à POCHE. Notre cheminement s'effectue parfois seuls, parfois en petits groupes ce aui n'est pas désagréable. Les allées tantôt larges tantôt serrées sont agrémentées de descentes grisantes mais sans grand danger et de singles légèrement techniques.

De retour au coeur de la Forêt de LA BAZOGE, le précieux raid book nous indique une nouvelle co. On prend cette fois, le temps de nous ravitailler en produits bio et locaux. Le choix est énorme !!! Notre état de fatique ne nous impose pas de faire les difficiles. Tout v passe : chocolat, fruits frais, gâteaux au sésame, eau avec ou sans sirop... j'en passe et j'en oublie !!!

Au programme donc pour poursuivre, une course d'orientation avec des balises marquées et d'autres à tracer. Pour ne pas perdre de temps, je fustige mon coéquipier resté planté devant le stand gourmet à discuter avec les bénévoles au demeurant charmants et souriants. Ce fut d'ailleurs le cas tout au long du parcours. Leurs encouragements sont généralement bienvenus...

Donc une troisième co sur une carte sommaire, mais dont les éléments principaux étaient bien représentés. Là encore, notre terrain de jeu est magnifique et à l'abri du soleil. Au milieu des allées, ça court dans tous les sens. Vu de l'extérieur, on aurait l'impression d'un grand capharnaüm coloré grâce aux diverses tenues des concurrents. De l'intérieur, on essaie de rester concentrés pour enchaîner les balises tantôt placées en bordure d'allées ou des mares d'eau, tantôt cachées au fond d'une ravine, d'un trou ou d'une dépression ou au creux d'une souche. Tout se ressemble ou presque, pourtant la végétation change au gré des enceintes et du dénivelé pas trop marqué. On tourne, on vire sur quelques balises. On doute parfois et on souffle à chaque fois qu'on en bipe une de plus. Une vingtaine au milieu de tous ces hectares et le couperet d'une barrière horaire à 16 heures au-dessus de la tête !!!

Ah oui, ça fait déjà 6 heures 15 qu'on s'est engagés dans cette splendide promenade au Nord du MANS. Ok, on n'aura pas parcouru autant de kilomètres que les fameux bolides aui ont fait la réputation de la capitale sarthoise, mais on aura eu la satisfaction de respecter cet environnement et de découvrir à notre rythme une nature charmante dans une ambiance toujours aussi conviviale.

Le retour vers le point de départ se fait en suivi d'itinéraire. Ca roule bien et nous prenons au passage, les deux balises déposées au aré des derniers chemins. Nous déposons nos VTT au plan d'eau et partons pour le canoë. Il s'agit d'un slalom autour de lignes d'eau « made in éco-raid du Roussard ». Nous embarquons un peu sauvagement. Mon équipier saute dans le canoë et s'éloigne de la berge sans que je puisse monter. Je saute donc dans l'eau, les pagaies à la main et me hisse tant bien aue mal dans l'embarcation. Assaillis par les crampes, nous nous rendons compte que nous avons l'arrière de notre radeau à l'avant! Ce n'est pas grave, ce n'est pas confortable mais pour le peu qu'il y a à parcourir ça ira. Nous faisons une boucle puis un retour pour descendre du bateau exécuter un porté vers le second plan d'eau. Nous pensons cette fois à placer le canoë convenablement et partons pour une dernière boucle. Nous sortons le canoë de l'eau et rejoignons nos fidèles destriers pour se rendre au tir à la sarbacane. Nous avons 6 flèches et devons en placer 3 dans la cible. Gentiment ou plutôt sans conviction, mon coéquipier me laisse tirer, les 3 premières sont dedans. Sans demander notre reste, nous repartons vite pour rallier l'arrivée en ayant évité le tour de lac en guise de pénalité suprême. Satisfaits, nous franchissons la ligne d'arrivée et pour la dernière fois de la journée, faisons biper le « magique » doigt électronique qui délivre immédiatement notre classement sans prétention. Douches, ostéos, kinés, marmite sarthoise, desserts et autres breuvages, comme à chaque fois, tout est prévu pour clore cette journée.

Sous un soleil radieux, les récompenses aux couleurs de LAFUMA sont distribuées et dans un dernier effort, les plus rapides dans chacune des catégories (masculine, féminine, mixte, junior, raid aventure et raid découverte) sont invités à monter sur les bottes de paille installées comme tous les ans, pour faire office de podium champêtre.

Voici en quelques mots, le résumé de notre aventure sportive... Vivement la quatrième édition !!!



http://roussardaventure.over-blog.com/pages/Le raid du Roussard-1815007.html

©Photos: Arnaud-photosport, Antoine Tribotte

**Mars 2012** 

# **Trail des Cabornis**



es Cabornis font carton plein!

Avec un millier de coureurs au départ, la 9<sup>ème</sup> édition bat son record de participation.

Un beau succès pour la course qui a su rassembler des sportifs venus de tous horizons, du débutant à l'expert, autour de parcours à la fois ludiques et techniques et dans des conditions idéales pour courir!

En effet, soleil et fraîcheur étaient au rendez-vous pour permettre à tous d'en profiter.

C'est d'ailleurs parmi un très beau plateau de coureurs que Nicolas Pianet - chez les hommes - et Catherine Dubois - chez les femmes - ont su tirer leur épingle du jeu sur le grand parcours (40km).

Nicolas Pianet, l'athlète du team Scott Odlo les Saisies s'impose en 3h26 de course, un peu plus de 2mn devant Pascal Giguet (3h28) et Arnaud Lejeune (3h31).

Chez les filles, en tête durant toute la course, Catherine Dubois du team Tecnica remporte le 40km en 4h07 devant Virginie Pytel Seigi (4h14) et Séverine Hostier (4h22). Sur le 25km, Sébastien Fayolle s'impose en 1h53 devant Stéphane Avrillon et Franck Bussière. Chez les féminines, la concurrence fut rude avec la présence de Céline Lafaye qui termine 1<sup>ère</sup> de sa catégorie et 7<sup>ème</sup> au classement scratch en 2h03, poursuivie de près par Stéphanie Duc en 2h05 et Anne Valéro en 2h24.

Sur le 10km, Jérémy Pignard et Fabien Antolinos, du team Running Conseil, franchissent la ligne ex aequo (50mn37) suivis de Paul Henri Valour de l'ACO Firminy en 51mn53.

Du côté des filles, nous retrouvons Morgane Cholat (1h05mn58) suivie de Leina Hosni (1h10mn41) et Virginie Murat du Club Athlétique du Roannais (1h11mn20)

# Un parcours très apprécié

Une fois encore, le Trail des Cabornis est resté fidèle à sa réputation : un Trail technique, ludique et relativement exigeant avec ses 2000m de dénivelé sur le grand parcours.

Les coureurs ont ainsi pu apprécier la variété des sentiers proposés, la diversité des paysages et les nombreux points de vue sur le Rhône et ses alentours, sans oublier les animations musicales proposées tout au long du parcours.

Bref, un vrai Trail de début de saison pour tous les niveaux et toutes les envies.

Crédit photo : Caroline Freslon-Bette



# Gônes Raid

Les Gônes Raideurs organisent pour d'Or :

- Le Trail des Cabornis (mars)
- Le Raid Saucona

(8ème édition les 22 et 23 septembre

www.gones-evenements.



J'ai couru les 25km accompagnée par mon mari, car le dimanche précédent nous avions participé aux 23km du Défi Vellave à Monistrol sur Loire (43); du coup, il voulait se la jouer tranquille et moi je n'avais pas les jambes des grands jours.

l'avais pensé courir les 40, mais j'avoue qu'à la bifurcation je n'ai vraiment eu aucun regret.

Je dirais que l'on ne peut pas qualifier cette course d'exceptionnelle mais cependant elle est marquante, elle a un petit truc qui fait qu'on y revient certainement.

D'une part, l'organisation est rondement menée, à tel point qu'on ne se rend pas compte qu'on est si nombreux dans ce petit village.

Le départ des 10km n'est pourtant séparé du départ de 25/40km que d'une 1/2h !!??!!

Ensuite à l'arrivée, il y a un petit ravito puis un repas où là aussi, malgré le nombre, ce n'est pas la cohue. De plus, imaginer Mike, Emilie et Gilles en train d'éplucher les pommes de terre 2 jours plus tôt m'a fait d'autant plus apprécier cette purée accompagnée d'une sauce au vin délicieuse!!

D'autre part, il y a le parcours... les paysages ne sont pas exceptionnels mais on se trouve dans un environnement atypique (tout au moins pour des ligériens !), rappelant un peu l'Ardèche avec ses pierres rondes, son buis (bonne préparation mentale pour le Raid Nature du Pont d'Arc !!) et puis des passages marquants : les gorges de la Roche Percée d'où émane une musique oscillant entre le cor de chasse et l'appel à la prière (je pensais certainement à Mike en ce jour de son anniversaire alors qu'il avait les 2 pieds en éventail sur la Transmarocaine) ; une immense montée d'escaliers en pierre, sortie de nulle part, fracassante certes mais tellement improbable au milieu de ce paysage et surtout dans notre société actuelle (elle est en réfection) que l'on en oublie que ça picote dans les tendons !

Et enfin, LE MUR, à peine 5km avant l'arrivée, on tape droit dans le talus, même l'engin qui tire les rondins de bois a du refuser de passer par là!

Bref, une course bien sympa...

Alexandra Flotte ENDORPHIN









vous, chaque année, 2 épreuves dans les Monts







Crédit photos : Photogone



Avril 2012

# Lyon Urban Trail - dimanche 1er avri

ncore une nouvelle édition à succès pour Lyon Urban Trail, qui n'en finit pas de séduire les foules.

Quand une épreuve décidément atypique devient une grande classique...

En 5 éditions, Lyon aura finalement réussi à imposer le concept, à priori, paradoxal de trail urbain dans le paysage de la course à pied. Repris par de nombreuses villes françaises et européennes, le principe d'un parcours ludique avec dénivelé en milieu urbain trouve sans doute sa plus belle expression dans la capitale des Gaules, dont la richesse patrimoniale et les possibilités de tracés restent sans équivalent.

En 2012, près de 6000 inscrits ont tenu à goûter à ce concept original accessible à une large palette de coureurs, puisque 3 distances étaient proposées.

Si la participation sur le grand parcours de 38km reste stable à 800 unités (chrono), la formule 23km continue à se développer en rassemblant plus de 2000 participants (chrono et rando) tandis que le format populaire de 12km explose littéralement en atteignant plus de 3000 inscrits (chrono et rando).

Si la proximité de grandes épreuves de rentrée (Ecotrail de Paris, trail du Ventoux...) ont privé le plateau élite de quelque prétendants et en l'absence du double vainqueur 2010 et 2011, Manu Meyssat, blessé, Patrick Bringer, 3ème des championnats du Monde en 2011 et Céline Lafaye, victorieuse du TTN court en 2011 n'ont pas eu à trop forcer leur talent pour remporter l'épreuve de 38km, respectivement en 2h51'23" et 3h14'11".

Sur le 23km, Anne Valéro s'impose devant la lyonnaise et ancienne vainqueur Cathy Dubois, tandis que Arnaud Bonin, s'impose chez les hommes. Mais de plus en plus de coureurs, généralement novice en matière de trail, optent pour la formule 12km en formule chrono ou rando. Un format très accessible permettant de découvrir une autre manière de courir et les richesses d'une ville toujours surprenante. En associant un effort sportif à une nouvelle façon de découvrir ou de redécouvrir la ville, Lyon Urban Trail propose des parcours très sélectifs, mais surtout ludiques et toujours très variés. Aucun secteur n'est semblable entre escaliers, multiples ascensions, sentiers, ruelles escarpées, traboules, passages dans des parcs ou près des monuments du centre ville...

Hormis quelques « bouchons », quand l'ensemble des parcours se rejoignent non loin de l'arrivée (qu'il faudra s'appliquer à faire sauter en 2013), on ne voyait que sourires éclatants et explosions de joie lorsque les coureurs descendaient les escaliers de l'hôtel de ville, après en avoir traversé la cour d'honneur, et franchissaient la ligne d'arrivée sur une place des Terreaux noire de monde.





Crédit photos : Extra Sports



# Interview de Nicolas Pianet Team Scott / Les Saisies -3ème du 38 km

Endorphinmag (EM): C'était ton premier trail urbain? Que penses-tu de ce genre de

Nicolas Pianet (NP): Oui, en effet, c'était mon premier trail urbain. Il n'y en aura pas d'autre avant un long moment...

EM: Comment l'as tu vécu?

NP: Mal! Après un échauffement à travers les rues encore parsemées de fêtards aux gueules déchirées, c'est le départ...

Du béton, du bitume, des poubelles, des odeurs de ville,... je me demande ce que je fais là ! Devant ça avance en faux rythme, je ne connais qu'un mec Thibaut de Besançon sinon, .

Jusqu'au 20ème, pas de quoi fouetter un chat, ça monte, ça descend, ça tourne !!! et ça remonte et ça retourne... et puis après, je n'ai pas tout compris !!

EM : Combat serré pour le podium, à quel moment tout c'est décidé ?

NP : Bringer a vissé dans une descente avec Meudec, je me suis retrouvé tout seul, j'ai bien essayé de recoller, mais bon les parties roulantes le long de la Saône n'étaient pas à mon avantage.

Du coup, au 35ème, j'ai renoncé au combat.

EM : Passage de la ligne en premier et en toute humilité tu annonces que ce n'est pas ta place, que s'est-il passé?

NP: Bon ok, ils étaient plus costauds que moi. Je fais un podium, c'est mieux que rien.

Quoi, je suis premier ??? Non, il y a eu un gros bug. Je ne saurai jamais où je me suis planté parce que i'ai décidé de tourner la page et de passer à autre chose.

**EM**: Un mot sur l'organisation?

NP: Le repas convivial d'après course était très bon !!!

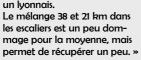
Merci Nicolas pour ta sympathie, ton humilité et tes réponses.

Encore bravo pour ton podium!





Pierre: « Beaucoup de monde mais un joli parcours, des endroits inconnus même pour un lyonnais. Le mélange 38 et 21 km dans





Loïc : « Un parcours magnifique avec de superbes vues, un temps d'été idéal pour courir. Bref un dimanche de rêves avec quelques douleurs pour le reste de la semaine !!! »



Julie: « Super, des spots énormes sur la capitale des Gaules. Des ravitos extra. Malgré trop de monde dans les escaliers, je me suis régalée !!! »



Vince: « Bonne ambiance! Le monde m'a beaucoup bloqué mais le soleil, les amis en course ou sur le bord du parcours font de cette Urban Trail, un dimanche sympa. Il ne manque que la bière a l'arrivée !!! »



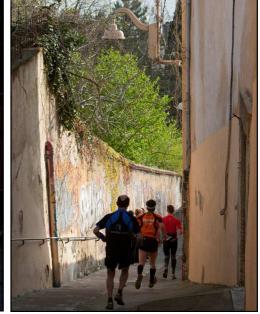
Johanna: « Un vrai plaisir de courir tout en voyant les amis qui nous encouragent. Des bouchons toujours présents. Un big souvenir malgré tout avec les 500 derniers mètres tractés par mon compagnon de course pour aller chercher la ligne d'arrivée !!! Que du plaisir !! »













Mars 2012

# Raid du Haut de l'Arc - 4 mars

out débute à la réception d'un mail après le RBMA. Elodie, du team X-Bionic, cherche un co-équipier pour le raid du Haut de l'Arc et me demande si je suis dispo.

Je prends le temps de la réflexion malgré cette demande « quasi irrefusable » quand on connait le niveau du team; mais nécessaire malgré tout car une semaine plus tard, je décolle pour la Transmarocaine.

Je ne dois pas me griller ou me blesser... mais, ça fait un mois que je m'entraine et je n'ai fait aucune session où je me suis jaugé... Alors : « Banco Elo, je signe mais en mode plaisir! ». « Ok Mike, ça me va! C'est parti pour à fond!».

**Descriptif du raid du Haut de l'Arc version 2012**: CO (différents supports de cartes), vtt'O, ateliers cordes et sarbacane. Le tout pour un total de 60km et 1300m de dénivelé positif. Belle fin de préparation me direz-vous! et bien, oui, ce le fut!

## Samedi départ groupé entre Gones Raideurs,

(http://www.gones-raideurs.org), retrouvailles chez un ancien raideur, Elie, qui habite à 30 minutes de Peynier, ville de départ.

Nous sommes 8 équipes : 5 teams Gones Raideurs (Renaud-Lolo, An'Lor-Thierry, Marine-Vincent, Marine-Damien, Sylvie-Nicolas), 1 team XBionic (Julien-Clément) et 1 team Gones Bionic (Elo-Mike). Ca fait du monde mais peu importe l'ambiance n'en est que meilleure. Soirée rythmée autour de l'apéro et d'une énorme pasta party. 23h, il est temps d'installer le campement dans le salon. 5h30 réveil... dépose des vtt au parc à vélo, 7h30 sur la ligne de départ, briefing et 8h départ en peloton pour 500m de « course aux lapins » (départ dans tous les sens pour aller récupérer les premières cartes de CO). Début de la journée, une CO urbaine... Élodie me confie l'orientation complète du raid... oups, j'ai le trac!



Première section: gérée au top. On enchaine direct avec une autre CO pour rejoindre les vtt. Là encore, je suis bien dans ma carte et je ne commets aucune erreur. On arrive au parc à vélo avec un chrono plutôt bon. Je suis très surpris mais on enfourche nos montures et on choisit notre itinéraire complet. La balise 1 est loin et j'oriente mon choix sur un chemin de pinède qui doit nous mener direct à cette balise. Sauf que emporté par mon élan, on rentre dans le bon chemin et je me décale un peu trop sur la droite. Résultat: une erreur de débutant qui va nous être très chère... 40mn de perdues pour sortir de mon choix.

Je me recale sur la carte et on file à la balise par le haut! Je suis assez remonté contre moi-même mais ma co-équipière est super zen et ne m'en veut pas !!! Elle a le sourire, alors on file et toutes les suivantes se passent bien, c'est-à-dire sans erreur.

Premier arrêt, CO memo, idem: on enchaine assez bien toutes les balises, on retourne à nos vtt très rapidement. C'est reparti, après une lecture rapide, la balise suivante à prendre en vtt sera plus simple à attaquer par en bas. Et bah oui, on tombe pile dessus, alors que d'autres équipes qui ont fait le choix de la prendre par le haut vont devoir descendre et pousser sur un bon kilomètre avant d'arriver à la trouver.

On se retrouve parmi les concurrents du parcours découverte.... Du coup, on double certains, on file à nos balises....et hop on retrouve ceux que l'on avait croisé un peu avant... je m'amuse! Ca ne doit pas être facile pour eux de se faire doubler plusieurs fois par les mêmes équipes qui font plus de chemin qu'eux! Elodie est toujours là, même pas fatiguée et elle suit notre rythme assez facilement. Je regrette vraiment de ne pouvoir la tracter.

On discute, on échange et on se marre... c'est bon parfois de ne pas avoir la pression. D'ailleurs, les paysages sont magnifiques et le soleil légèrement voilé nous réchauffe juste ce qu'il faut! Balise 9: le chrono est arrêté et début d'une longue, trop longue attente (40mn) pour une tyrolienne beaucoup trop courte pour être intéressante et vibrante. On pointe la 10 et on repart à bloc... le chrono a tourné et on doit être rentré avant 16h.... et nous avons à peine fait la moitié du chemin! A vtt, tout se passe bien, pause sarbacane et vidage des sportidents.

Petite hésitation sur un chemin caché, je tombe dessus en jouant de la boussole.

Et hop direction l'avant dernière section CO. Le soleil est bien haut et il est 14h....stratégie oblige, on se fixe 1h de chasse à la balise.

Je ne sais pas quel mouche me pique, je regarde Elo et je lui donne la carte et lui annonce la bouche en cœur qu'elle va devoir orienter!







Je la scotche, la pauvre, je suis bien mais j'ai envie qu'elle se rassure et qu'elle prenne confiance en orientation alors quoi de mieux que la pratique. Je vous rappelle que « c'est en sciant que Léonard de Vinci...». Bon ok, je sors... Bref, j'insiste un peu et elle accepte le défi!

Me voilà à suivre les choix de ma partenaire. Le spot est génial : de la pure pinède, hauteur mi-cuisses, pile pour bien érafler nos mollets et cuisses, du petit vallon et de grandes pistes. Elle oriente au top. On tombe quasi dessus à chaque fois. Je suis fière d'elle... ça envoie de la gaufre! Sauf que la soupape chauffe chez moi !!!! Aie...aie... mince, j'aurai du prendre de l'eau, j'ai laissé mon sac au parc à vtt et je commence à être en manque... je sers les dents et je relance pour rentrer.

Mission remplie, on a attrapé les balises voulues avant de remonter sur les bikes et de filer vers l'arrivée.

Bien sûr, tout aurait été trop facile, si je m'étais pas planté une deuxième fois de chemin. Pffff.... décidément 2 fois la même erreur !! C'est incroyable !!! Là, je m'éloigne un peu et je pousse des cris d'oiseaux contre moi-même.... Mais encore une fois, Elodie est là pour me glisser un mot pour me calmer.

Option au plus court car le timing devient serré pour la porte horaire. On pointe 2 balises au passage et on chope l'arrivée avec seulement 40 secondes de retard.

On limite la casse.... ouf, on en finit sur un parcours sympa et un vrai plaisir à faire équipe avec Élodie.

Bravo à Julien et Clément (team xbionic) qui ont tourné comme des avions et finissent deuxième de ce raid, ainsi qu'à l'ensemble des teams Gones Raideurs inscrits. Tout le monde finira en se faisant plaisir sur un bien beau raid qui ne manque pas de piquant, qui m'aura permis de me tester grandeur nature pour la Transmarocaine et de courir avec une co-équipière au top, pleine d'expérience et qui envoie vraiment du lourd.

**ENDORPHIN** 

# Résultats 2012 (48 équipes)

- 1 Vibram Lafuma : Benoit Peyvel / Vincent Faillard Homme 5h44mn43s
- 2 X-Bionic Aventure : Julien Moncomble / Clément Valla - Homme - 6h29mn41s
- 3 Altof : Alain Boisnel / Christophe Gaillard -Homme - 7h07mn18s
- 4 C & C\'O: Céline Dodin / Nicolas Seguin -Mixte - 8h52mn45s
- 38 Les Gones Bionic : Elodie Regazzoni / Mike Guillot Mixte 19h36mn50s





Credit photos : Amélie Viale / http://amelieviale.com



avril 2012

# RAID CHARTREUSE 2012





# Un peu la chasse aux œufs de Pâques ;-)

Grég: Ca y est on remet une pièce dans la machine avec Nico et là cette fois on compte bien refaire un podium comme l'an passé. Facile vous me direz avec toutes les grosses équipes parties aux Dentelles faire le Challenge National des raids.

Nico : déjà si on se fait plaisir à s'époumoner, ça m'ira

Grég : Du coup, comme il pleut depuis la veille, l'orga décide d'annuler la Via Ferrata.

Le départ étant annoncé à 9h, retrait des dossards à 8 h. Pour une fois, on ne se stresse pas on a même le temps de s'échauffer 15 min de plus pour décalage à 9h25.

C'est marrant on retrouve Alex et Nico de Orientalp qui nous chambrent comme l'an passé.... Rira bien qui rira le dernier...

Nico: bonne ambiance donc!!!

Le programme est le suivant : 2 petites boucles de course à pieds puis une CO, puis un tour en VTT et on finit par une petite boucle de Run and Bike.

Allez 9h25 top départ. Mince ! y a beaucoup de jeunes et ça part vite, j'ai plus l'habitude moi de ces conneries. Du coup, je mets 3 ou 4 min pour rejoindre Nico. Les premiers ont suivi la mauvaise rubalise du coup toutes les brebis qui suivaient vont aussi au mauvais endroit. Allez demi tour, mince ça veut dire qu'on est dans les derniers maintenant.

C'est ça le raid Chartreuse... Mais c'est pas grave ;-)

le me retrouve donc coincé dans la descente et je rejoins Nico avant la fin du premier tour. Du coup, le deuxième tour est plus facile et on peut doubler facilement surtout tous les étudiants qui sont partis un peu fort.

On est avec Alex et Nico (équipe Boucherie Rémy)... et ça chambre toujours... Pourvu que ça dure!! On rejoint aussi Francky et Julien de PowerBar...

Allez hop fin de la course à pied, on repart avec les premiers mixtes de ETEA. La CO est assez particulière déjà car la carte est une 25000ème agrandie donc beaucoup de chemins n'existent pas mais surtout les organisateurs posent les balises par terre, du coup le petit triangle est pas facile à voir à moins d'un mètre. Un peu la chasse aux œufs de Pâques ;-)

Nico joue bien son rôle en faisant les allers retours aux balises. Le retour aux VTT se fait sur la route donc comme moi je me reposais le temps que Nico cherchait les balises je l'aide un peu sur le plat et on double 2 équipes.

Le retour sur le goudron est difficile... j'ai les mollets qui "pétillent"... Je coince un peu dans le faux-plat qui remonte sur la zone de transition... un petit coup d'élastique et hop... ça va mieux !!! on grignote pas mal de place sur cette partie... Les bouchers ne sont loin ;-) Hop on prend les VTT direction col de Baure...

Le départ est un peu poussif avec un balisage approximatif... on sort finalement la carte, mais la fin de parcours sera bien balisée...

On passe par St Pancrasse puis on descend au dessus du site d'escalade pour retrouver la route qui mène au col du coq. Le chemin est super ludique et quelques raidars nous agrémentent de beaux portages comme on les aime. On revient assez vite sur la première équipe qui est forte sur le VTT mais moins bien en portage, du coup on fait le yoyo jusqu'à la route qui monte aux établissements des Petites Roches. Mince je sens les débuts de crampes aux mollets, du coup on met l'élastique avec Nico le temps que je me repose.

Chacun son tour ;-)

Ça marche 10 min après elles sont parties et on est de nouveau en vue des premiers. S'en suit un long chemin de 4x4 qui se dirige vers le col de Marcieu. On se pèle bien les pieds et les mains. Même Nico que je croyais insensible au froid se plaint enfin a un petit peu froid. Faut dire qu'il n'a presque rien sur le dos.

Clair qu'un T-shirt manches longues et un gilet sans manche, ça passe à la montée... A la descente, c'est pas trop malin... gagner 1 minute en laissant la veste dans le sac est une erreur :-(

Ça y est on arrive à la descente, génial! ils nous ont trouvé une portion ludique et pas dangereuse du coup on ne traine pas trop.

Arrivés à la route entre Saint Bernard et St Hilaire on met un bon coup de collier sur la route en espérant rattraper les premiers, mais pour les avoir vus rouler ils semblaient faciles sur le VTT.

La plaque et zou!!!

Hop on arrive au changement pour le Run and Bike. Je perds un peu de temps car je crains que les crampes arrivent alors je bois bien. Les premiers sont partis quand on arrivait, donc ils n'ont pas beaucoup d'avance. ça va être compliqué... car ils avaient l'air plus frais.... Allez c'est parti pour le Run and Bike. Bizarre la position sur le VTT de Nico je n'ai pas l'habitude d'un guidon si large on dirait une draisienne;—).

Il est très bien mon vélo!!!

Je ne fais pas le malin car ses freins freinent mieux que les miens, et mince à peine le temps d'y penser que je passe par-dessus le guidon, le tibia tape un rocher (drôle de bruit!)

Il faudra te plaindre à Greg L;-)

Mince heureusement que ce n'était pas 10 cm plus haut la rotule n'aurait pas aimé. Je tarde à peu à remonter sur Nico; On se remotive pour donner du rythme des fois qu'on revienne sur les premiers mais pas moyen on ne les reverra qu'à l'arrivée.

Du coup je suis bien content 4h50 à mettre du rythme, c'est bon; On aurait aimé qu'il n'y ait pas de

rubalise à suivre mais juste une carte à lire.

Chaque chose en son temps... l'orientation c'est un point qu'il faudra bien travailler cette année... En tout cas, le retour affaires fut aux vraiment super !!! Les conditions météo ont ajoutés un peu de piquant à la sortie ;-) Allez faut faire du VTT maintenant, les

chemins du soleil

c'est bientôt!!!

Equipe	Temps Final
Try de l'ours	4:27:50
Yogi tea	4:30:55
Boucherie Remy	4:51:25
Les bras tracés	4:51:48
No lopette team	4:54:25
Power bar innov8	5:07:05
Red Peppers	5:17:00
Red Star	5:21:55
L'Agrafe	6:17:00
Ciborc 2	6:42:00



# Communiqué

## **Avril 2012**

La 10ème édition des Galopades Tranchaises, qui s'est déroulée le dimanche 1er avril 2012 à la Tranche-sur-Mer, a de nouveau rencontré un succès incroyable : 1.380 participants avaient répondu présent soit 200 de plus que l'an passé!

C'est à 10h00 que les 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 417 et encourageaient les coureurs, tout au long du parcours.

Les courses « juniors » ont rassemblé 50 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, pour son dixième anniversaire, l'Association avait prévu une surprise sur la ligne d'arrivée en faisant passer les coureurs dans un bassin artificiel où les poissons «d'avril» flottaient. Des poissons étaient également accrochés dans le dos des sportifs et certains chanceux ont pu repartir avec un ballotin de gourmandises.

Dès à présent, les 154 bénévoles vont préparer la 11ème édition des Galopades Tranchaises. Proposer aux coureurs des circuits encore plus intéressants et démontrer aux participants comme aux accompagnateurs, qu'il est possible de « courir autrement et durablement ».

Vivement 2013!

# 10ème édition des GALOPADES TRANCHAISES



## RESULTATS ET CLASSEMENTS

## Course 8 km : Masculin Féminin

- 1 PAPIN Anthony (33'43) 1 RIVALLAND Maud (41'18)
- 2 LANDAIS Frédéric (33'43) 2 MALABRY Carole (42'07)
- 3 MOUILLE Clément (35'01) 3 ROUSSELOT Mélanie (43'29)

## Course 13 km : Masculin Féminin

- 1 CHABIRAND Fabien (49'35) 1 CHOUIAH Nathalie (1'04'59)
- 2 CALASTRENC Ludovic (51'30) 2 CESBRON Sylvie (1'06'27)
- 3 LE TARNEC Patrick (52'52) 3 DE LA METTRIE Aude (1'07'38)

### Course 26 km : Masculin Féminin

- 1 CHEVREAU Guillaume (1'53'39) 1 MASSON Isabelle (2'16'34)
- 2 GAUVRIT Sébastien (1'54'02) 2 BERLANGER Christelle (2'29'22)
- 3 DESPLAGES Julien (1'54'42) 3- QUERCRON Valérie (2'34'49)

# LES GALOPADES TRANCHAISES

Le Dimanche 1er avril 2012 La Tranche-sur-Mer (Vendée) 1.380 participants motivés!

# Middle Distance Citadelle de Montmédy

Samedi 21 auril avait lieu une course d'orientation en région Lorraine...

La course dans le citadelle + dans la ville de Montmédy était très bien et il y avait des pièges.. Nuage, soleil mais frais. Chez les hommes senior, il y a un anglais qui gagne (Richard Robinson en 36,13). Le meilleur français est Benjamin Le poutre -TAD en 38,41.





Chez les femmes senior, la meilleure est belge et s'appelle Fanny Tilkin en 47,54. Meilleure française est Marie Paris (O'zone88) en 60,59 et meilleure fille d'un club français-Valmo était Michaela Kotecka (d'origine Tchèque) en 57,31 (3ème total).

Il y avait environ 450 participants.

Résumé de Marie Morlon.





# Deux grands vainqueurs qui remportent l'épreuve pour la troisième fois.

348 équipes de deux concurrents ont pris le départ du 12° Touquet Raid Pas de Calais sur la plage samedi soir à 18 heures ; record d'affluence une nouvelle fois battu. L'épreuve confirme son statut de plus grand rassemblement français de passionnés de raids nature.

Les concurrents ont d'abord effectué un trail sur la plage puis dans le sable mou des hautes dunes de la côte d'Opale. Ils ont enchainé par un bike and run (1 vélo pour deux) toujours sur la plage, puis roller dans la ville, course d'orientation, de nuit et toujours dans la ville, exceptionnellement, afin de fêter les 100 ans de la célèbre cité balnéaire. Dimanche matin, les concurrents poursuivaient leur effort avec des parcours VTT très longs et exigeants, la traversée insolite du parc d'attractions de Bagatelle, près de Berck-Plage, puis de l'orientation toujours et du kavak sur «La Grande Tringle», petit cours d'eau traversant une jolie campagne. Les vainqueurs ont terminé l'épreuve en début d'après-midi. Il s'agit de solides récidivistes, puisque Philippe Kuschnick et Christian Barthélémy l'emportent pour la troisième fois.

Si le Touquet Raid Pas de Calais, organisé ce weekend pour la douzième fois, peut être considéré comme le baromètre de la santé des sports nature dans le nord de la France, tout va bien. Beau fixe.

L'épreuve organisée par Karine Baillet a enregistré de nouveaux records d'affluence. Il a même été nécessaire de bloquer les inscriptions car dans la catégorie « adultes », il était impossible d'accueillir plus que 350 équipes de deux pour des questions logistiques et notamment le nombre de kayaks mettre à disposition. Les ados, eux, formaient 60 équipes de filles et de garçons. Entourés de familles, amis et supporters, cela fait environ 6000 personnes venues respirer dans la nature du Touquet.

Voilà pour les chiffres. Quant à la qualité, elle est tout simplement exceptionnelle. Difficile de voir plus exemplaires que ces adolescents passionnés, durs à l'effort, prenant leur plaisir de sportifs dans les moments les plus difficiles, les passages les plus exigeants, s'entraidant entre copains et copines, frères et sœurs; encouragés, coachés par les parents, la famille, enthousiastes, toujours dans la bonne humeur.

Les parents, bien souvent, participaient à leur tour à la grande épreuve, celle des adultes qui démarrait cette année le samedi soir à 18 heures par un trail sur la plage et dans les dunes : sable dur, sable mou, puis venait l'épreuve du bike and run, toujours sur la plage, un vélo pour deux. Il faut changer souvent, ne pas se perdre de vue pour ne pas se tromper de monture parmi les 348.

A la nuit tombante, les concurrents prenaient leur roller pour un circuit sur les petites routes qui bordent les magnifiques maisons éparpillées de façon tellement caractéristique dans la forêt du Touquet. Ensuite, en l'honneur du centenaire de la ville du Touquet Paris-Plage, les concurrents se lançaient, de nuit, dans une course d'orientation en pleine ville pour en découvrir les hauts lieux ; situations insolites de sportifs bourrés de dynamisme malgré la fatigue, cohabitant avec les fêtards du samedi soir.

Après quelques heures de repos, les concurrents repartaient le samedi matin pour des dizaines de kilomètres de VTT, de trail, de kayak, de course d'orientation. Ils allaient jusqu'à Berck Plage à travers le parc de Bagatelle et revenaient à la Canche puis à l'hippodrome du Touquet par la rivière de la Grande Tringle.

Les premiers ont terminé le parcours en début d'aprèsmidi, les derniers deux heures plus tard... ou pas du tout. Mais tous ont fait des efforts gigantesques dans un mélange de souffrance et de plaisir, avec humour, souvent, et esprit sportif toujours, celui d'amateurs très pros!

Et la mention spéciale ira, cette année encore à l'équipe Cap Opale 1, Philippe Kuschnick et Christian Barthélémy qui l'emportent pour la troisième fois, à 43 et 44 ans, avec une poignée de secondes d'avance sur les seconds.

N.B. Les 31 mars et 1er avril, le Touquet Raid Pas de Calais a rassemblé environ 6000 personnes au Touquet... entourant les 1000 concurrents des différentes catégories (enfants, adolescents, adultes).

# 60 équipes d'adolescents très motivés en ouverture du douzième Touquet Raid!

Au Touquet Paris-Plage, se retrouvent ce week-end les amateurs de raids de pleine nature pour le douzième Touquet Raid Pas de Calais, le plus grand rassemblement français de passionnés de raids nature. Cette épreuve, qui se déroule sur deux jours, allie VTT, roller, kayak et orientation dans les forêts et les dunes de la célèbre station balnéaire du nord de la France.

Les participants sont tous les ans plus nombreux et cette année l'organisation joue à guichet fermé. Le nombre de participants a du être limité à 350 équipes pour l'épreuve «adultes».

# Et la relève est prête.

En début de journée ce samedi se déroulait le raid réservé aux jeunes de 10 à 15 ans. Venus de tous les départements du nord de la France et de la région parisienne. Ils étaient nombreux eux aussi : 60 équipes de deux ont pris le départ dans la forêt du Touquet pour un parcours en bike un run (un VTT pour deux) suivi d'un parcours VTT qui les amenait à la plage, d'un parcours en roller sur la digue et d'un parcours d'orientation dans les dunes.

Pendant plus de deux heures, ces ados, garçons et filles, durs à l'effort, ont fait une belle démonstration d'énergie, de volonté et de détermination. Ils étaient, il est vrai, « coachés» par des parents eux aussi farouchement accros aux « sport nature ».

**ENDORPHIN** 





Classements et informations : <u>www.touquetraid.com</u>







our sa sixième édition, Le Trail des Balcons d'Azur confirme son succès et sa réputation nationale avec plus de 1000 inscrits (dont plus de 250 femmes) venant de 46 départements, mais aussi internationale puisque 7 nationalités étaient représentées dont 30 suédois et 70 italiens. Au total plus de 850 participants ont pris part aux différentes compétitions proposées du vendredi soir au dimanche. Le cap des 1000 inscrits avait bien été dépassé mais les pluies matinales du dimanche matin ont découragé plus d'une centaine de concurrents qui ne se sont pas présentés sur la ligne de départ.

Au programme de ce weekend de 3 jours, pas moins de 7 courses et une marche nordique étaient proposées sur des distances de 9, 18, 20, 33 et 52 km. Ce weekend de course est également la deuxième étape du Challenge Trail Nature organisé par le Conseil Général 06, avec le TBA 33 km et l'UTBA 52km, épreuve les plus importantes en termes d'inscrits de ce challenge. Nouveauté de l'édition 2012, le **TBA by Night** ouvrait ce **vendredi 27 Avril**, le Trail des Balcons d'Azur, qui s'étalait cette année sur 3 jours. 80 concurrents se retrouvaient sur la ligne de départ à 20h45, pour en découdre sur un parcours nocturne de 20 km et 900 mètres de dénivelé positif, tracé au cœur de l'Esterel et dominant la baie de Cannes illuminée.

Tour de chauffe pour la dizaine de coureurs également engagés sur les courses du Samedi et du dimanche alors que Marc Taraud, leader historique de Courir à Peillon s'imposait brillamment en 1h41'20" au terme d'une course extrêmement bien gérée. Parti prudemment, il a pris la tête dés le 6ème kilomètre pour ne plus la lâcher jusqu'à l'arrivée. Juste derrière lui, Christophe Laignel finissait 2ème à 3'33" malgré une erreur de parcours, 11" devant le 3ème Frédéric Dollet. On notera la belle 5ème place de Stéphane Ledu, manager du Team Altecsport, tout juste rentré d'un trail de 400 km au Népal qui terminait en 1h49'14", premier VI. Chez les féminines, Lucie Clerc, « Les traine la Grole », s'imposait en 2h22' devant Sophie Le Mignot et Eleonora Lombardo.

Le samedi était le jour le plus chargé du weekend end avec pas moins de 5 épreuves au programme : Il fait grand beau, dès 10h00 les premiers concurrents viennent retirer leurs dossards. A 14 h00, sur un parcours de 9 km et 400

mètres de dénivelé positif, l'Azuréenne (réservée aux féminines), le KD TBA (réservé aux cadets) la Rando TBA (marche nordique) et l'Handi Trail, une première dans le département, réservé aux personnes à mobilité réduite. A 15 h00, sur un parcours de 18 km et 900 mètres de dénivelé positif, le P'tit TBA, ouvert à tous. L'Azuréenne a vu la victoire ex aequo d'Elodie et de Julie Postic, EP Fayence, en 52'54" devant Candice Bonnel, UAM, en 54'50" alors que Théo Ledru réalise le meilleur chrono cadet en 57'45" suivi a 2'57" par Alexandre Frappat du Beaulieu AC à 2'57" et Yohan Cresson à 3'03 "

L'Handi Trail a quand à lui vu 3 équipages de joëlettes s'élancer sur le 9km. Grâce aux volontaires qui se sont mobilisés par équipe de 4 pour tracter ces joëlettes, Romain Soler, Dominique Veran et Christine Régnier ont pu participer à l'aventure du TBA et profiter des magnifiques sentiers et points de vue qu'offre cette superbe épreuve. A retenir et à renouveler!

Sur le **P'tit TBA**, disputé par 222 trailers, Olivier Pichard du Team Maxi-Race.org, deuxième l'année dernière, a pris sa revanche, et s'est octroyé une belle victoire en dominant cette course et en s'imposant au terme d'1h33'et 16" d'effort. Il devance Frédéric Gayol, ASPPT Nice de 1'50" et Simon Flandin son équipier du Team Maxi-race.org de 2'16". Chez les féminines, Fanny Mazella, ASPTT Nice, prenait le meilleur en 2h01' devant Cathy Postic, EP Fayence en 2h05' suivie à 33" par Patricia Plazy, Gap Trail Nature.

La **Rando TBA** rassemblait une vingtaine de randonneurs, encadrés par deux membres de l'organisation.

Le dimanche matin était proposé les deux épreuves reines du weekend, le 52 km et le 33 km. Une seule chose aurait pu gâcher la fête: la météo.... 5h30, c'est l'ouverture du retrait des dossards sous une pluie qui aura découragée plus d'une centaine de trailers. Décision est prise par l'organisation de supprimer les 700 mètres du passage très difficile, abrupt et rocailleux, accédant au Mont Pelet, pour la sécurité des coureurs sans pour autant changer la physionomie de la course. 7h00, 230 coureurs sur les 280 inscrits se pressent sous l'arche de départ prêts à s'attaquer à ce parcours de 52 km et de 2 400 mètres de dénivelé positif. Le Team Garmin Adventure est en force, alignant Sébastien et Sylvain Camus, René Rovera, Laurent Deramchi et Frédéric Garrandes. Pour compléter ce plateau, Raphaël Grisel et Loic Vandenhelsken, Team Maxi-Race.org, Yannick Pierrat, Team Altec Sport, Stephane Giordanengo, Courir à Peilon, Jean Marc Zaugg, Thales Space Runners, Christophe Boebion, As Aix les Bains et Renaud Cadière, As Monaco. Ce plateau très relevé laisse déjà augurer d'une belle course.

Dés le départ, Raphaël Grisel met le feu aux poudres en prenant la tête de course, distançant légèrement un groupe d'une dizaine de coureurs emmenés par Sylvain et Sébastien Camus, René Rovera et Yannick Pierrat. A l'heure de course les positions restent inchangées et tout reste jouable.

A mi-course René Rovera, pris de douleurs abdominales, est contraint de lever le pied, Sylvain et Sébastien Camus décident alors de ne pas laisser Raphaël trop accentuer son avance et produisent leur effort, se détachant inexorablement du reste du groupe.

Au km 30 les deux frères Camus ont fait le trou sur René Rovera (à 5') et Yannick

pierrat (à 8') et ne sont fait le trou sur Rene Rovera (à 5') et Yannica Pierrat (à 8') et ne sont plus qu'à quelques foulées de Raphaël Grisel. Sylvain et Sébastien décident de porter leur attaque et prennent alors la tète de course au 33 km. Km 35 au PC de la Calanque d'Aurelle, les deux Camus sont pointés avec 15" d'avance sur Raphaël Grisel, rien n'est joué. Les deux Camus sont en forme et surmotivés, unis dans l'effort ils accélèrent encore et parviennent à creuser l'écart, ils attaquent les sommets des petites et grandes grues, le col de la Cadière et sont pointés au km 44 avec prés de 4' d'avance sur Raphaël Grisel, 16' sur Yannick Pierrat et 25' sur Stephane Giordanengo et Christophe Boebion. Dans les derniers kilomètres qui les séparent de l'arrivée, Sylvain et Sébastien vont accélérer une dernière fois.





Dernière montée dans les crêtes, dernières descentes, ça sent l'arrivée, ils ralentissent pour apprécier ce moment unique de partage et de fraternité, s'étreignent à quelques mètres de la ligne d'arrivée, car ils vont enfin réaliser leur rêve de remporter main dans la main la course reine du TBA. **Moments d'émotion et victoire totale**, puisqu'en laissant leur principal adversaire du jour Raphaël Grisel à 13'40" et en l'emportant en 4h38'36", ils établissent le nouveau record de la distance. Côté féminine, Laureline Gaussens l'emportera en 5h51'14" suivi de la Suédoise Mimmi Kotma et d'Anne Valero, AS Aix les Bains.

A 8h00, 280 des 350 inscrits sur le TBA 33 km s'élanceront sous une pluie moins soutenue pour s'attaquer à ce parcours et ses 1 800 mètres de dénivelé positif. Le plateau est également relevé avec la présence de Christel Robin et Pascal Camus, Garmin Adventure, Thierry Galindo, Tecnica, Renaud Castiglioni, Altecsport, Lucas Humbert, Stéphane Agnoli et Raphaël Druais, Maxirace.org, Guillaume Le Normand, Quechua Watt mais aussi Paul Lalire et Jean Theurel, ESP Consulting.

C'est Paul Lalire qui mènera cette course de bout en bout, étant pointé au 22 km avec 2' d'avance sur Renaud Castiglioni, suivi à 2' également par le coéquipier de Paul Lalire, Jean Theurel. Paul Lalire ne sera plus jamais rattrapé et finira en 2h46'29", devant son coéquipier Jean Theurel en 2h53'13"qui devance Renaud Castiglioni (2h53'55") d'une poignée de secondes.

Côté féminines encore une impressionnante performance de Christel Robin, 5ème au général en 3h04'03" devant Céline Bousrez, Courir en Pays de Grasse, en 3h35'55" qui prendra le meilleur sur les derniers kilomètres sur La Suédoise Amanda Bohlin, 3ème en 3h36'25 "

Les départs du TBA (33km) et de l'UTBA (52 km) se sont effectués sous la pluie mais la pluie n'aura fait qu'un bref passage rafraichissant au dessus de l'Esterel pour céder la place au soleil qui a pris le relais dès 10 heures du matin.

Les concurrents se sont ainsi présentés sur l'aire d'arrivée sous un grand ciel bleu et malgré ce départ sous la pluie, tous les participants seront unanimes sur la beauté des parcours proposés, la qualité du balisage, l'efficacité et la gentillesse de l'organisation.

A la remise des récompenses, Philippe Cordero, l'organisateur de cette épreuve, tenait à remercier chaleureusement la centaine de bénévoles qui ont contribué, par leur gentillesse, leur dévouement et leur efficacité, au succès de cette édition ainsi que ses nombreux partenaires dont Altecsport, Eafit et Tecnica, Incomm et 6ème Sens.

Sans oublier bien sûr le soutien de l'Office National des Forêts, du Conseil Général et de la Mairie de Mandelieu.

ENDORPHIN

© photos : organisation







a 8ème édition du Lafuma Volcano Trail s'est conclue samedi 28 avril comme elle avait commencé, sous le soleil et la chaleur de la Sicile. Les participants ont ainsi profité pleinement de la beauté du parcours qui leur était proposé, dans le décor exceptionnel des volcans actifs siciliens. Des îles Eoliennes à l'Etna, ce fut une avalanche de couleurs : le jaune du soufre de Vulcano avec les traversées de fumeroles, le vert de Salina et ses volcans jumeaux, le rouge des éruptions du Stromboli, le bleu du ciel et de la mer (qui est restée calme pour les traversées en bateau!), le noir du sable volcanique qui a offert des descentes magnifiques du Stromboli et de l'Etna, et le blanc de la neige (parfois recouverte des cendres des éruptions récentes) lors du passage à 2800 m sur l'Etna.

Chez les hommes, c'est l'italo-russe Mikhail Mamleev de la Valetudo Skyrunning qui a dominé la compétition. Après avoir remporté avec 5 min d'avance la 1<sup>ère</sup> étape autour du cratère de Vulcano, le vice-champion du monde de Skyrunning 2011 a confirmé de jour en jour sa suprématie pour remporter la victoire en 6h32'. Seul concurrent à avoir réussi à suivre Mamleev (lors de la dernière étape autour de l'Etna), le français de Coaching Attitud' Gilles Frediani a fait preuve d'une belle régularité pour grimper sur la 2ème marche du podium, à 25 minutes du vainqueur. La 3<sup>ème</sup> place revient à un autre français de Coaching Attitud', Christophe Tieran. Néophyte sur les courses par étapes comme son compatriote Frediani, il a su se montrer prudent tout en étant efficace pour finir à 31 minutes de Mamleev.

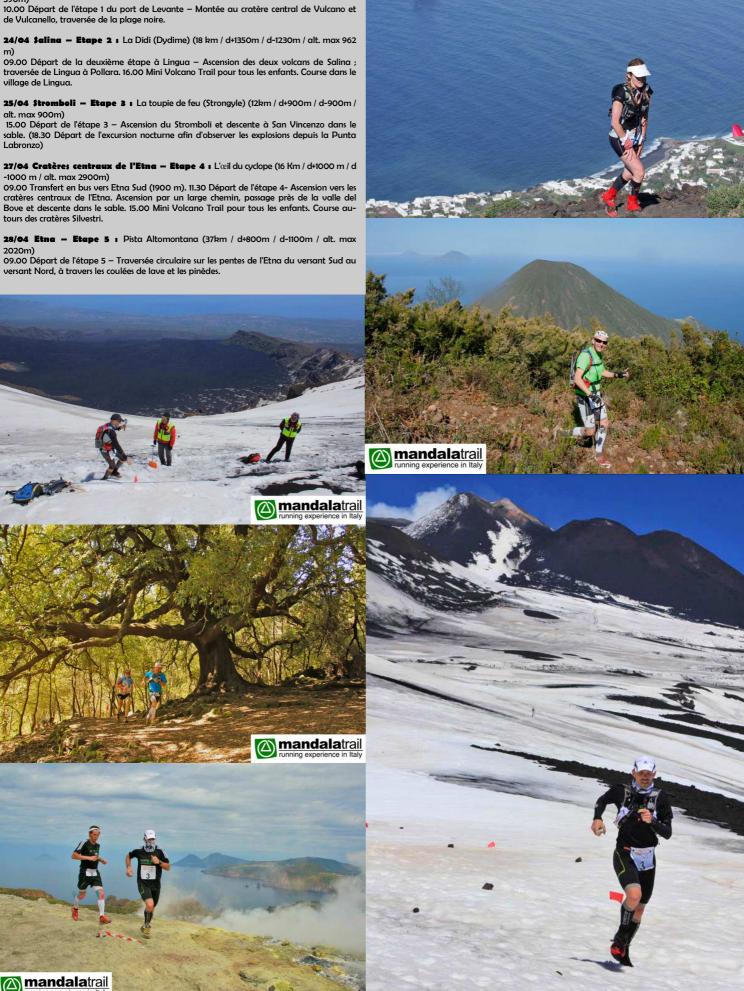
Chez les féminines, victoire écrasante de l'italienne Debora Cardone, de la Valetudo Skyrunning. Elle remporte toutes les étapes et finit avec plus de 2 heures d'avance sur sa dauphine, Giulia Pastore, qui aura livré une belle bataille avec la suissesse Cristiana Crivelli, 3<sup>ème</sup> à 8 minutes de Pastore. A noter qu'avec un temps de 7h20', Cardone signe le 5<sup>ème</sup> temps final au scratch, preuve qu'elle s'est régulièrement mêlée à la bagarre avec les hommes. Mais les 23 finishers de ce Lafuma Volcano Trail n'ont pas été les seuls à profiter de ces conditions exceptionnelles. Les enfants ont eu droit à leur mini Volcano Trail avec 2 étapes, l'une sur Salina, l'autre autour d'un cratère enneigé de l'Etna. Un superbe souvenir pour ces futurs coureurs, que l'on retrouvera peut-être sur le grand parcours dans quelques années. Enfin les accompagnateurs partaient chaque jour pour leur randonnée sur une portion du parcours pour profiter de ce cadre majestueux et encourager



Tous les participants de ce Lafuma Volcano Trail ont été enchantés par cette semaine, soulignant la qualité de l'accueil et de l'organisation de toute l'équipe de Mandala Trail. Cette dernière vous donne rendez-vous du 13 au 20 octobre prochains pour une nouvelle aventure au sud de Naples avec la 2ème édition de l'Amalfi Coast Trail. Et pour ceux qui préfèrent les courses d'un jour, Mandala Trail vous attend le 30 septembre pour l'Etna Valetudo Skyrace et le 03 novembre pour l'Etna Marathon. En attendant la 9<sup>ème</sup> édition du Volcano

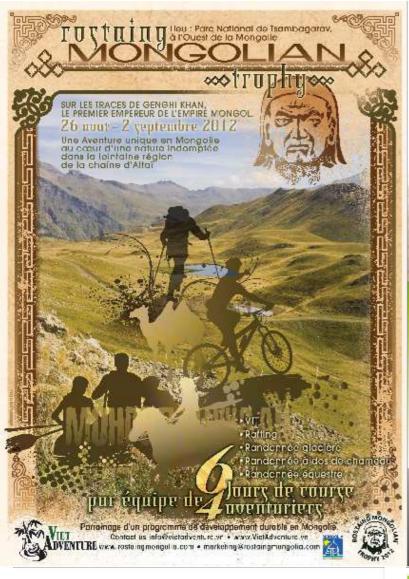
Renseignements sur <u>www.volcanotrail.it</u> et sur facebook (mandalatrail)





mandalatrail running experience in Italy









Une Question, Un conseil ?: 04 67 57 02 50



Une Question, Un conseil ?: 04 67 57 02 50

- (1) Modèle discount Euro-Dossard format 210 mm x 148 mm
- Nombre d'articles commandés = nombre de dossards offerts
  (2) 20% du montant de votre commande offerts en articles à choisir dans la boutique TouTrail
- (hors produits Effinov Nutrition)
  (3) Offre non cumulable valable jusqu'au 30 juin 2012 pour toute commande de 100 pièces minimum avec retour du devis signé et du chèque d'acompte

demande de devis : contact@toutrail.com



es nouveautés étant rares dans ce créneau, nous avons la joie de vous présenter le porte-carte VTT Mapdec, d'origine anglaise et qui est une vraie nouveauté puisque c'est un porte-carte mono bras et de construction composite.

Le look du Mapdec est en effet original et tranche avec les porte-cartes classiques comportant une fixation avec deux bras aluminium qui viennent se placer de part et d'autre de la potence (uniquement pour cintre oversize).

Les habitués à ce type de rajout resteront sceptiques quant à la stabilité du système. Je les rassure de suite, le Mapdec se fixe vraiment facilement et ne pose aucun souci. Stable, il ne fait pas de bruit et permet une bonne lecture de carte.

Le premier avantage du mono-bras est de libérer tout un côté du guidon pour la fixation de divers accessoires, il n'occupe que 2 cm d'un côté du cintre.

Testé sur le raid du Haut de l'Arc, malgré un terrain très accidenté, il a été parfait. Si vous avez un cintre blanc, pensez à le protéger avec un film plastique pour éviter le marquage du collier qui peut laisser quelques marques noires. Et si la conicité de votre cintre est rapide, c'est-à-dire que si le diamètre 31.8 au centre du cintre diminue rapidement vers les extrémités, pensez à placer également un scotch sous le collier de fixation du porte-carte, pour éviter que ce dernier ne glisse vers une section plus étroite du cintre. Une fois que le collier aura " marqué " l'adhésif, il ne bougera plus. Attention également si vous fixez votre porte-carte sur un guidon carbone de ne pas dépasser un couple de serrage de 5Nm, cela étant pour tous ces types d'accessoires, quelque soit la marque.

Le plateau rotatif se trouve à 7 cm au-dessus du guidon, tourne facilement et vous pouvez régler l'effort pour la rotation.

Le plateau est disponible en 2 versions, soit un plateau en polypropylène noir (224x224) très rigide et solide pour un poids d'ensemble de 226 g, soit un plateau de type foamex (225x225), plus léger et plus « souple » pour un poids total de 161g.

La fixation des cartes ou d'une pochette étanche se fait à l'aide de 2 solides élastiques fournis. De 4 mm de diamètre, ces élastiques peuvent parfois gêner la lecture de carte mais ils sont solides et restent bien en place.

Pensez à signaler vos élastiques avec un marquage scotch fluo et phosphorescent, très pratique pour le retrouver lorsqu'il vous échappe dans la nature ou de nuit. Les cartes se fixent facilement et le changement de carte est également rapide.

Les plateaux restent de petites dimensions et même s'ils restent suffisants pour un VTT'O, ils s'avèrent un peu justes pour une utilisation raid, où on appréciera un plateau plus grand (27,5 x 27,5) et équipé d'une protection waterproof. D'un autre côté, un petit plateau permet une bonne vision du terrain et un bon déplacement du pilote sur le vélo, très appréciable sur des terrains techniques. Nous avons essayé un " mix " en fixant un plateau Miry 11WR sur le bras Mapdec

et le résultat est génial. L'ensemble reste léger, facile à monter, rotation parfaite et protection des cartes optimale.

Mapdec est actuellement en train de " plancher " sur un plateau typé raid, avec protection imperméable.





Un autre atout non négligeable du Mapdec est son format extra plat lorsqu'il est démonté, très pratique lorsque l'on voyage puisqu'il prend alors très peu de place, contrairement à une structure classique.

La fixation cintre peut également se faire à la main, sans outil, à l'aide de 2 vis à grosse base (option), très légers, ayant une bonne préhension, même avec des gants. Lors d'un raid long, il faudra cependant vérifier votre fixation régulièrement pour vous assurer que les vibrations du terrain ou du transport en voiture lors des raids en 2+1, ne les aient pas desserré. Ces vis sont très pratiques car elles sont rapides à visser et vous permettent d'enlever votre porte-carte sur un enchaînement d'étape de raid ne nécessitant pas d'orientation, ou lorsque vous devez démonter votre VTT pour une mise en caisse, type transition ARWS/ ARWC.

**ENDORPHIN** 



avec un plateau plus grand et imperméable + le kit de visserie « no tool » permettant de fixer le Mapdec sans outil.

# En conclusion,

le Mapdec est un porte-carte bien né, stable, silencieux, solide, facile à mettre en œuvre, parfait pour voyager. Une version raid avec un plateau plus grand et une protection imperméable de carte est à l'étude.

Il conserve les atouts du poids et du prix sur la concurrence mais pour le moment l'ajout d'un plateau waterproof type MIRY 11WR lui fait perdre l'atout du prix si l'on souhaite ce type de plateau en supplément. Nous attendons donc avec impatience une version "raid" du Mapdec.





# par Virginie Sénéjoux

Mars 2012

# ZAMST

# Textiles CW-X

## TESTEUSE

Virginie Sénéjoux, traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), internationale en natation...

2011 : 9e de l'Ecotrail Paris (50km), 6e de la Trans Aq' en 24h50 (220km / 6 étapes) 2012 : 3e de l'Ecotrail Paris (30km), 2e du Guadarun (140km / 6 étapes).



# EST du Collant Pro 3/4 Femme et du haut Ventilator Web Top Femme manche courte de CW-X

ZAMST me propose de tester en entrainement et à l'Écotrail de Paris la dernière acquisition de la marque les produits CW-X en collant ¾ et haut. Vêtements qui accompagnent les mouvements du coureur, procurant un maintien anatomique. CW-X, est une gamme de collants et de hauts pour un maintien et une récupération efficaces de la tête aux pieds. Le pari est lancé, je teste.



### RÉSULTATS DU TEST :

Apparemment la technologie CW-X assure un maintien ciblé de zones tels les genoux, bassin, quadriceps, etc..., réduisant ainsi l'oscillation musculaire pour que les muscles travaillent plus efficacement, par le système kinésio (comme le taping) qui faciliterait la circulation et minimiserait l'accumulation d'acide lactique.

- Le 34 est noir avec des petites rayures violettes, ainsi que des bandes de tissu plus épais noir (type taping sur les cuisses et quadriceps) le design est sympa.
- Au toucher le tissu paraît « dur » et épais à certain endroit. Je constate une couche plus épaisse au niveau du bassin et notamment au niveau des abdos du bas, ainsi qu'au niveau des bandes
- style taping. Une petite poche est cousue au niveau de la ceinture pour y glisser une clef... mais pas plus. Ce n'est pas facile d'enfiler le 34, la compression est vraiment là. Mais une fois mis, le 34 est bien en place. Par contre, il faut le monter assez haut, ce n'est pas une taille basse.
- Une fois mis le 34 CW-C enveloppe les muscles et les articulations. Il y a deux bandes qui forment une « croix » où il faut mettre les bandes type taping en place sous les genoux. Cette « croix » permet de maintenir les principaux groupes musculaires et articulations. L'on sent que les muscles sont bien maintenus : les cuisses et les fesses notamment.
- Durant les entrainements, notamment en côtes, les muscles fessiers et les quadriceps sont vraiment bien maintenus, je ne ressens pas de tension. J'enchaine les côtes sans « mal » aux cuisses et c'est plaisant.
- Le ¾ CW-X ne se fait plus sentir en mouvement, mais est présent aux arrêts. Je précise ma pensée : lors des récup', le ¾ me donne un peu chaud et serre un peu aux cuisses.
- Par contre lors des mouvements le 34 CW-X a un atout ; je l'ai notamment vu lors de l'Ecotrail de PARIS, il favorise la circulation et réduit l'accumulation d'acide lactique. Les cuisses sont plus légères, les douleurs musculaires sont réduites et dans mon cas, je n'ai pas eu de douleurs musculaires des cuisses, ni aux fessiers (une de mes faiblesses sur mon Tenseur du Fascia Lata). Grâce aux bandes kinésio du CW-X, les cuisses n'ont pas souffert.
- Ayant gardé un peu le CW-X après la course, je pense que cela ma permis de mieux récupérer. L'accumulation d'acide lactique a pu ainsi être évacuée.
- Le soir même et le lendemain matin je n'ai pas eu de courbatures, signe que le CW-C a fait son travail.
- Concernant le haut Ventilator Web Top Femme manche courte de CW-X, il est noir avec des petites rayures violettes sur les manches et sur les flans, faisant l'ensemble avec le 34. Il a un col rond et un panneau de ventilation mesh sur les flans aui permet une très bonne aération du corps, notamment quand il fait chaud, comme à l'écotrail de Paris 2012. Cela permet à l'air frais d'entrer et de la chaleur de s'échapper. Dans le dos une sorte de « brassière » est présente. Cela fait comme des bandes sur les omoplates, ce qui améliore la posture. Le tissu permet l'évacuation de la transpiration, la sensation d'humidité ne se fait pas sentir et c'est agréable. Le tissu retient les odeurs de transpiration. Ajoutons que le haut Ventilator Web Top Femme manche courte de CW-X, a des coutures plates qui ne frottent pas sur la peau.

- Bas : bon maintien des cuisses et fessiers facilite la récupération
- Haut: retient les odeurs de transpiration tissu agréable

# Points faibles :

- Bas: un peu trop épais
- Haut : manque une matière sur la circonférence de la taille pour ne pas qu'il remonte lorsque l'on court avec un sac.

**ENDORPHIN** 









©PHOTOS Zamst & B.GLINCHE

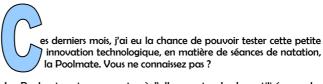




Mars 2012

# MONTRE POOLMATE

# Compteur efficace!



La Poolmate est une montre à l'allure « standard », utilisée par les nageurs (l'idée m'ayant été soufflée par Amanda, du cercle des nageurs de Font-Romeu), pour planifier leurs séances, les analyser, les étudier, bref, une petite révolution en matière de progression. Malheureusement, je n'ai pas eu le modèle « pro » qui permet de transférer sur le PC les données, pour les rendre plus exploitables, mais sachez qu'il existe désormais.

La poolmate est une montre qui contient des capteurs, destinés à détecter les mouvements de bras, ce qui au final permet de détenir des informations concernant les longueurs effectuées, le nombre de mouvements, et ainsi la distance parcourue ou encore la vitesse. Vous constaterez donc que pour les séries de « planche » sans l'utilisation des bras, la montre n'est pas nécessaire.

**TESTEUR: Nicolas Verdes** 

D'un point du vue utilisation, comme sa notice, la poolmate reste très simple, et chaque manipulation est clairement détaillée. Il faut simplement se familiariser avec les différentes abréviations: LAP, LO9, Tot, Set2, ERASE... une fois les réglages de poids, longueur de bassin et autres, enregistrés. Ce compteur sait compter les longueurs dans chacune des 4 nages (le papillon, le dos crawlé, la brasse et bien sûr le crawl), puisqu'il se base sur les mouvements du bras (gauche ou droit, c'est à vous de choisir). Il est possible de changer de style de nage à chaque longueur, par contre il ne faut pas changer de nage en milieu de longueur (par exemple passer d'une brasse à un dos crawlé) car cela risquerait de compter une longueur de trop. Lorsque l'on s'arrète lors d'une séance, il est possible de mettre la poolmate en pause. Chaque série lors d'une séance peut être enregistrée séparément, ce qui permet ensuite d'analyser individuellement la vitesse maximale, le nombre de mouvements de bras, etc...

Au fur et à mesure des différents tests, on s'aperçoit donc que la poolmate apporte une aide précieuse à celles ou ceux qui souhaitent améliorer leurs performances, en mesurant les données de leurs séances d'entraînement en piscine. Comme de nombreux produits, la poolmate a de nombreuses qualités, et quelques aménagements devenir un MUST!



Pour terminer, la montre poolmate est un compteur efficace, simple à mettre en œuvre, en restant dans une gamme de tarif honnête : 76€ pour le modèle poolmate gris, noir, rose ou bleu, et 119€ pour la version pro.

La poolmate est un outil qui, pour des clubs de natation ou pour les triathlètes, toujours avant -gardistes dans le domaine des technologies, peut se révéler indispensable pour évaluer sa

En exclusivité, pour les lecteurs d'Endorphinmag, le Cercle des Nageurs de Font Romeu offre la gratuité des frais d'expédition, alors ne ratez pas cette occasion! Adressez-vous directement à « Amanda » à l'adresse suivante :

cnfontromeu@gmail.com

Cercle des Nageurs de Font Romeu - Collège et Lycée Pierre de Coubertin - BP88 - 66123 Font Romeu

> Bonne nage à tous ! ENDORPHIN

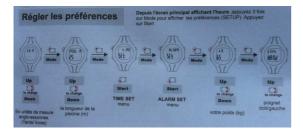


©PHOTOS
POOLMATE &
N. VERDES



## Les « + »

- Bonne fiabilité
- Après quelques manipulations, facilité d'utilisation
- Pas de gêne lors des entrainements
- Comptage du nombre de mouvements par longueur (très intéressant pour améliorer la technique)
- Calcul de la vitesse / 100m sur chaque série
- Enregistrement automatique du nombre de longueurs
- Index d'efficacité (utile pour avoir une idée de son niveau et de son évolution)



# Les « - »

- Sur le modèle de « base », pas d'interface pour transférer ses données sur son PC, il faut tout noter manuellement pour en conserver une trace
- Manque de lisibilité pour visionner les paramètres pendant l'entraînement. Par ex.: à l'issue d'une série, on lit le temps de pause qui s'écoule sur l'écran, mais sans avoir la possibilité de consulter le temps de la série précédente
- Le mode d'emploi en français V2.11 livré avec le compteur reste assez peu explicite pour les néo-utilisateurs.
- Fragilité du verre du cadran qui se raye facilement, notamment en piscine lors des virages bascules, changement d'accessoire (paddle, pull-boy, etc...), sous la douche...
- Impossibilité de changer le bracelet en cas de casse, puisque ce dernier est solidaire du boitier
- Impossibilité de manipuler les poussoirs sous l'eau!
- Selon la notice, « les boutons ne sont pas conçus pour être maniés sous l'eau, et il ne faut pas non plus plonger avec la poolmate; l'eau pourrait s'y infiltrer à cause de la pression ». Un peu dommage pour un produit destiné à évoluer dans les milieux aquatiques.
- Lecture difficile lors du port de lunettes de natation spécifiques



Avril 2012

# SIMPLE HYDRATATION Water bottle









Distribué par Offrun Capacité 38cl Poids 60gr Prix 17€ www.simplehydratation.fr

e bidon Simple Hydratation surprend par son ergonomie, sa légèreté... mais son point fort est surtout, de se faire oublier très rapidement

l'avoue qu'au départ, j'étais plutôt sceptique, imaginant que j'allais ressentir une gêne dans le dos... faux ! Je l'ai très vite oublié !! Et ie ne suis pas la seule de cet avis...

Sa forme ergonomique ainsi que le grip, permettent de maintenir le bidon bien positionné dans le dos même lors d'accélérations ou sur terrains accidentés...

En effet, il s'ajuste facilement dans le dos, glissé entre la ceinture de votre short ou votre collant... il s'attrape facilement pour boire en courant et se replace aussi rapidement...

Autre point fort, avec l'ouverture du bouchon qui est très large et donc pratique... et sa capacité de 38cl permet de ne pas emporter trop de boisson, on ne sent pas de poids gênant, ni de charge trop lourde à supporter...

S'il devait y avoir un point faible, ce serait peut-être son prix compte tenu des systèmes d'hydratation existants sur le marché, moins aboutis mais aussi moins onéreux...

**CONCLUSION:** Système adopté pour mes footings courts!

# AUTRES TESTEURS, AUTRES AVIS....

Testé lors d'entrainements collectifs, j'ai suscité une telle curiosité que 3 autres testeurs ont voulu tenter l'expérience!

De prime abord, l'avis est unanime : on oublie vite le bidon!

Gérard, 67 ans: Peu habitué à emporter de l'eau pendant mes footings, j'avoue avoir été séduit par ce système, peu conventionnel mais d'une efficacité redoutable... oui, je l'avoue, j'avois un à priori rien qu'à regarder le bidon... mais j'ai trouvé ma solution pour emporter un minimum d'eau sans subir le poids d'une ceinture ou d'un Camel et surtout d'une capacité en eau trop importante pour des sorties d'une heure maxi! Adopté!!

**Davy, 36 ans :** Moi, j'ai retenu 2 points forts : facile d'utilisation (grande ouverture) et sensation qui surprend au départ mais qui s'oublie vite. Par contre, je trouve que l'eau garde le goût de la boisson d'avant et que ma boisson était plus chaude à la fin de mon footing.

<u>Pierre, 38 ans</u>: Système intéressant... j'aurai même imaginé que l'on puisse ajouter une poche de gel ou une sorte de moulage « thermo formé » qui aurait personnalisé le point d'appui entre le corps et le bidon.

**ENDORPHIN** 





# par Virginie Sénéjoux

Mars 2012

# iFitness

# Ceinture hydratation

# Ceinture hydratation iFitness® avec deux gourdes 200 ml (0,4 L au total)

Les ceintures iFitness® sont faites des matériaux de la meilleure qualité disponible pour améliorer la performance, tout en privilégiant le confort pour le running et toutes les activités en extérieur. Les ceintures iFitness® sont élastiques pour un confort maximum, avec une poche solide et extensible pour emporter tous vos objets personnels, y compris vos clés et téléphone portable. Le système d'intercalaires original gardera vos cartes de crédit, billets ou vos pièces de monnaie parfaitement en place.

**UTILISATION**: La ceinture hydratation iFitness® comporte deux gourdes 200 ml (0,4L au total).

- La poche néoprène résistante à l'eau gardera votre iPhone ou Blackberry à l'abri de la pluie ou de la sueur.
- Poche équipée d'intercalaires pour séparer votre carte de crédit, votre monnaie...
- Deux boucles élastiques pour maintenir vos gels, avec accès facile.
- Deux bandes réfléchissantes devant et une dans le dos pour vos sorties de nuit.
- Cette ceinture ne rebondira pas, ne vous échauffera pas, et ne glissera pas vers le haut quand vous courez!
- Cette ceinture est équipée de deux attaches pour fixer le dossard sous la poche.

## TE\$TEU\$E

Virginie Sénéjoux, traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), internationale en natation...

2011 : 9e de l'Ecotrail Paris (50km), 6e de la Trans Aq' en 24h50 (220km / 6 étapes)

2012: 3e de l'Ecotrail Paris (30km), 2e du Guadarun (140km / 6 étapes), 3e au Raid XL en mixte (12 épreuves / 8H17).



référant et adepte du sac à dos avec une poche à eau pour les sorties, c'est donc une première que de tester une ceinture d'hydratation... et plus particulièrement la ceinture d'iFitness.

## **RÉSULTATS DU TEST:**

- Elle comporte deux gourdes de 250ml (0.51 au total), une poche néoprène, deux attaches gels et un porte dossard, pour un poids de 250 gr.
- La ceinture en elle-même est douce et agréable à porter et au toucher, elle se règle facilement au niveau de la taille, grâce à l'élastique très large qui permet de s'adapter à la taille et ne bouge pas par la suite. Néanmoins étant un petit gabarit je suis au maximum du serrage et elle ballotte un tout petit peu. Mais sur un gabarit « normal » cette ceinture est idéale.
- Elle possède deux passants pour placer deux gels sur les côtés, facile d'accès et un attache dossard sous la poche ce qui évite de chercher au dernier moment des épingles.
- Les deux petites gourdes suffisent pour une sortie moyenne à longue, se replacent facilement et grâce à l'embout large, elles se remplissent vite.
- Il y a deux emplacements pour intégrer deux gels de chaque côté de la poche néoprène car sur cette ceinture, il y a une poche néoprène et quelle poche !! Elle protège de la pluie et de la sueur, elle possède à l'intérieur deux compartiments où l'on peut aisément mettre un téléphone portable, élément indispensable de nos jours et des clefs ou encore une barre énergétique. Elle se ferme par une fermeture éclair.
- La ceinture a des bandes réfléchissantes, elle est idéale pour courir la nuit et être vue.

# **CONCLUSION:**

Cette ceinture iFitness XTENEX est en tous les cas l'une des plus confortables dans ce type de produit, qui ne bouge pas et qui me fera sûrement changer d'avis pour les sorties d'entrainement et me fera passer à cette ceinture plutôt qu'au sac à dos.



DATA VITAE

**TESTEUR: Nicolas Verdes** 



Avril 2012

# « THE » Bracelet d'identification...



data

e bracelet qui fait fureur aux Etats Unis depuis ses débuts, est désormais bien installé en France, et ne cesse de susciter l'engouement parmi les sportifs, et non sportifs. Désormais, de plus en plus « d'athlètes d'extérieur » n'envisagent plus de sortie SANS ce bracelet... Mais c'est quoi ce bracelet ? Et quel est son intérêt ?

Contrairement à tous les effets soit disant « magiques », des vertus bénéfiques ou encore des secrets de polichinelles de certains articles qui inondent le marché, le bracelet DATA VITAE, c'est du concret!

# Comme le dit la publicité... pas de blabla, du résultat !

Le DATA VITAE est un bracelet en nylon quasi indéchirable, ajustable à l'aide de velcros, sur lequel est fixée une petite plaque métallique regroupant les informations indispensables de son titulaire, à connaître d'urgence ou en cas d'accident.

Que vous soyez adeptes de course à pied, trail, triathlon, raid ou de n'importe quels autres sports combinés, mais aussi de sports d'eau, ski, moto, cyclisme, VTT, randos, alpinisme ou encore d'escalade... c'est-à-dire, d'activités qui peuvent comporter des dangers, et ce, sans pour autant être accompagné d'amis, ce bracelet peut vous sauver la vie!

Vous êtes victime d'un accident ?... d'un malaise ?... et vous n'êtes plus en mesure de communiques ?

Comment savoir qui vous êtes, qui prévenir, quelles sont vos allergies, votre rhésus sanguin, où sont vos proches, comment les contacter, où vous résidez ?



Grâce à ce bracelet DATA VITAE, vous pouvez permettre de pallier à toutes ces interrogations... Les informations gravées permettront aux personnes qui vous

porteront secours de gagner un temps parfois précieux et qui sait... de vous sauver la vie!

vous sauver la vie !

Grâce à cette petite plaque métallique qui ne rouille pas, vous allez pouvoir y faire figurer des informations, gravées au laser, avec une qualité remarquable.

Vous disposez de 6 lignes de 22 caractères (espaces compris) pour y indiquer toutes les informations nécessaires et indispensables comme par exemple :

- Nom Prénom
- Date de naissance Rhésus sanguin
- Téléphone de la personne à contacter en cas d'urgence
- Allergies alimentaires ou médicamenteuses connues
- Maladie, condition médicale qui mérite d'être connue s'il vous arrive quelque chose
- Traitement suivi
- Mais aussi d'autres informations pertinentes comme :
- «Médicaments dans mon sac»
- «Autoriser don d'organe», etc...

Ainsi, vous pourrez éviter à vos proches de prendre une décision difficile à votre place.

Mais le bracelet Data Vitae c'est aussi une bonne idée pour les enfants ou les personnes souffrant de pathologies qui nécessitent une alerte médicale. Lorsque vos enfants s'éloignent de la maison, se perdent sur la plage, en forêt, munissez les d'un bracelet DATA VITAE et gardez l'esprit tranquille.

Pour les personnes souffrant de pathologies telles que les allergies, l'épilepsie, le diabète, Alzheimer, l'asthme..., afficher ces données peut s'avérer vital!

Et s'il vous reste une ou deux lignes... inscrivez-y votre « slogan », votre « booster », bref la phrase qui vous aide à rester toujours en forme, vous garde toujours à 100%, la phrase qui vous va si bien!

Pour un coût minime de 20 € TTC, vous pouvez commander en ligne sur le site de DATA VITAE à l'adresse suivante : http://www.data-vitae.com le bracelet qui ne vous quittera plus. Trois coloris sont pour le moment disponibles, alors n'hésitez plus un instant, ce bracelet vous suivra toute votre vie!

**ENDORPHIN** 



Mars 2012





Scott, célèbre marque de vélo, débarque depuis quelque mois dans le milieu des sports outdoors en créant un team Trail Scott – les Saisies avec Nicolas Payet, Céline Lafaye et Pascal Guiguet, notamment, ainsi que par le biais de modèles de chaussures adaptées au Trail et au raid.



# Eride Aztec 3

### Eride Aztec 3 de Scott.

construite avec semelle Vibram ® utilisant le composé Vibram Supertrek, cette chaussure offre une durabilité et une adhérence maximales La Aztec est pourvue des systèmes Eride et Efit :



Améliore le transfert d'énergie grâce à un déroulé naturel de la semelle



Offre un meilleur maintien et garantit un confort maximum aussi bien en montée au'en descente.

Autres modèles de la marque en outdoor : Eride IceRunner et Eride Grip 2. Tarif Public: environ 125 euros Poids: 320gr







'ai eu le plaisir de croiser certains membres du team et la chance grâce à eux de tester l'un de leur modèles : la Scott Eride Aztec 3.

# En avant pour un test en conditions estivales durant ma semaine sur la Transmaro-

Premier essai lors du Run & Bike du lundi.

J'ai très peu porté les Aztec avant alors j'appréhende un peu.

Première sensation : le look me plait, ce mélange de bleu, de rouge et de noir est sympa.

Ensuite, le chausson est destiné à des pieds assez larges. Ayant une largeur plutôt standard, je suis vite surpris en devers. Mais après un laçage, surtout un réglage adapté, je suis à l'aise.

Je me sens maintenu au niveau de la voûte plantaire et du coup de pied. J'ai de la surface et de la place au niveau des orteils. Réactive et stable, ie déroule bien et j'envoie. Une section rapide et pas très technique, elles sont top sur de la piste rou-

J'ai hâte de voir en terrain plus technique et en

descente car elles sont prometteuses lors d'un exercice typé dynamique.

Je les rechausse le mercredi ; la journée commence par du canoë suivi d'un Trail'O de 15km avec 1145m de dénivelé positif... de quoi bien les éprouver en plein Atlas.

Je sors du canoë, bien humide, mais le mesh est hyper aéré et l'eau s'évacue de suite.

Pas d'eau qui stagne et qui génère des bruits de « flopi-flopa » à chaque foulée.

Idem pour le sable des montagnes marocaines, il s'échappe aussi vite qu'il rentre.

Au niveau de la tenue, que ce soit en montée ou en descente, le grip est là.

La piste est soit roulante, soit pleine de cailloux : zéro prise de défauts de ces Trails.

Je commence à être séduit.

On envoie, on est en jambe, j'allonge et j'adapte ma foulée. Je reste dans l'axe.

Au niveau de l'amorti : aucune mauvaise sensation, le modèle est souple et l'amorti est adapté. Je suis dans un total confort. Pas de retour de vibrations aui remontent.

Je suis vraiment bien dedans, assez proche du sol. La stabilité est optimum de ce fait.

Au final, la Aztec est un modèle qui peut devenir assez incontournable dans ma panoplie de raid. Tout en restant adaptée à des pieds plutôt larges, elle est à même de satisfaire des pieds plus étroits ou stan-

Stables et avec un très bon grip, elles sont légères et dynamiques, tout en ayant un amorti digne pour un très bon confort.

Le pare-pierre est costaud et joue parfaitement son rôle. Il ne fait pas figuration, comme sur certains

Pour la tenue en terrain humide ou gras, j'ai pu tester dans les Monts d'Or lyonnais ces dernières semaines : le grip est, lui aussi, dans une belle moyenne, avec un point positif sur la descente, aucune chassée ou glissade intempestive.

A vous de vous faire votre avis...



# par Virginie Sénéjoux & Béatrice Glinche

Barres énergetiques BIO Gourmie's



OKIDOSPORT.com a choisi de proposer une large gamme de produits de nutrition sportive BIO par convictions ... mais aussi pour des raisons rationnelles comme celles développées sur le site de l'agence bio (www.agencebio.org), extraits cidessous:

# Un mode de production respectueux de l'environnement

L'Agriculture Biologique garantit une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal. Elle se distingue par ce mode de production, fondé notamment AGRICULTURE sur la non-utilisation de produits chimiques de synthèse, la non-BIOLOGIQUE utilisation d'OGM, le recyclage des matières organiques, la rotation des cultures et la lutte biologique. L'élevage, de type extensif, fait

appel aux médecines douces et respecte le bien être des animaux. Tout au long de la filière, les opérateurs de l'agriculture biologique respectent un cahier des charges rigoureux qui privilégie les procédés respectueux de l'écosystème et non polluants.

# La qualité des produits biologiques

Les produits de l'agriculture biologique respectent en premier lieu la réglementation générale concernant les produits agroalimentaires (notamment pour les aspects sanitaires et marchands). Les règlements propres à l'agriculture biologique introduisent des rèales supplémentaires au peuvent influer sur les différentes composantes de la qualité des produits correspondants. Ainsi les principales différences en faveur des systèmes de culture biologique mises en avant dans les publications scientifiques

- moins de résidus de pesticides dans les aliments,
- une tendance à plus de matière sèche dans les produits et donc à un apport nutritionnel plus important à matière ingérée égale, notamment en vitamine C, fer, magnésium et phytomicroconstituants,
- une meilleure protection de l'environnement et un meilleur respect et entretien de la biodiversité à tous les niveaux.
- la non utilisation d'Organismes Génétiquement Modifiés,
- l'interdiction des pratiques ionisantes (irradiation des aliments),
- la très forte limitation des substances médicamenteuses allopathiques et des additifs et la limitation des traitements en transformation..

Existe en pack de 6 barres énergétiques avec les parfums suivants : <u>Trésor des Tropiques, Tendresse acidulée, Promenade d'automne,</u> Noël tous les jours, Douceur des îles, Rêverie Orientale

Conditionnement : Une barre 40 g - Film d'emballage biodégradable

Plus d'infos sur http://www.okidosport-nutrition.com/

EndorphinMag Mai Juin 2012

# TE\$TEU\$E

Virginie Sénéjoux, ultra traileuse et raideuse (nombreux podiums par équipe), internationale en natation..

2011 : 9e de l'Ecotrail Paris (50km), 6e de la Trans Aq' en 24h50 (220km / 6 étapes)

2012: 3e de l'Ecotrail Paris (30km), 2e du Guadarun (140km / 6 étapes), 3e au Raid XL en mixte (12 épreuves / 8H17)



a texture est bien, elle n'est pas compacte et se mâche bien. Le goût est inhabituel et c'est un plus, les papilles sont en émulsion. Pas de soucis de digestion, il s'agit de fruits secs déshydratés avec en bonus toutes les vitamines préservées. Juste un bémol sur l'emballage qui ne s'ouvre pas facilement mais biodégradable!

## **TESTEUSE**

Béatrice Glinche, vététiste et raideuse... (nombreux podiums en athlétisme).

2012: 1e au WEESOO (WE Sprint Orientation de l'Ouest / Sprint de St Malo), 3e au Raid XL en mixte (12 épreuves / 8H17)



a noix de coco est très présente dans cette barre et le goût chocolat se marie bien avec les autres ingrédients. On ne sent pas les dattes au goût mais elles révèlent leur présence par la texture très moelleuse de ce mélange exotique. Sensible à l'acidité des aliments, je trouve cette barre très douce, pas trop sucrée, bien dosée ( je ne suis pas fan des dattes et je ne les ai pas senties). L'emballage plastique est classique et s'ouvre facilement.

Côté effet : bonne digestion et bien que je n'ai pas testé la barre Gourmie's en course, sa composition de 163Kcal par barre est un bon apport en glucides.



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

Présentation : Barre énergétique 100% BIO aux fruits secs, déshydratée à 41°c maximum pour conserver les éléments nutritionnels naturellement présents dans les fruits telles que les enzymes, les vitamines, les protéines etc... Consommées ainsi, les barres énergétiques bio Gourmie's apportent des aliments pleins de vitalité, riches

Valeur énergétique par barre (40 g): 163 Kcal Pour 100g : 408 Kcal/1717 KJ Lipides: 14.7a Protides: 5.5 g Glucides: 63.5g

de leurs précieuses enzymes, elles sont faciles à digérer et rapidement assimila-

Composition: Dattes\*, Noix de coco\*, Cacao\*, Sirop d'agave\* (2,5%). \*Produits issus de l'agriculture biologique.

## Focus ingrédients :

Datte : magnésium, fibres, antioxydants (caroténoïdes et composés phénoliques). Naturellement sucrée, elle constitue un bon apport énergétique facilement assi-

Noix de Coco : riche en potassium, fer, magnésium, phosphore, cuivre, zinc et en fibres.

Poudre de cacao (crue): antioxydants, vitamine C, vitamines A1, B1, D, E, du fer et du magnésium. Des études récentes ont montré que le cacao cru contient 367% de plus d'antioxydants que le meilleur des cacaos ayant subi une cuisson!



# La préparation mentale du sportif : psychologie, addictions et dérives

# Le CDOS 42 (Comité Départemental Olympique et Sportif de la Loire) a organisé le 29 février dernier une conférence sur la préparation mentale du sportif: psychologie, addictions et dérives.

Animée par Marion Banizette, psychologue du sport, consultante et formatrice, ancienne sportive de haut niveau et Roger Oullion, praticien hospitalier au Centre Hospitalier Universitaire de Saint-Etienne, ainsi qu'à l'antenne médicale de prévention du dopage de Rhône-Alpes (site de Saint-Etienne) cette conférence avait essentiellement pour but de permettre la réflexion et ouvrir le débat. En voici les grandes lignes...

# La place de la psychologie du sport :

On pense que la réussite sportive résulte du développement des capacités physiques, techniques et tactiques d'un individu... certes ! mais pas que : le talent seul ne suffit plus !

Un sportif de haut niveau qui ne travaillerait que ces 3 points ne serait pas le plus performant possible.

En effet, il convient de prendre en compte, le sportif, l'être humain, dans sa globalité et donc de lui proposer aussi des apprentissages d'habiletés psychologiques et mentales spécifiques, notamment pour faire face aux exigences de la pratique du sport de haut niveau.

Les approches physiques, techniques et tactiques régissent encore trop souvent seules le domaine de l'entrainement or elles s'avèrent insuffisantes pour expliquer la dynamique de la réussite sportive.

Dans une perspective d'excellence, le monde sportif se tourne peu à peu vers la psychologie du sport pour compléter son approche de l'optimisation de la performance.

# La modélisation de la performance sportive :

La confrontation de diverses études a permis l'émergence d'un concept récurrent : la performance sportive, c'est le fruit d'un individu et d'un environnement. L'individu est lui-même composé d'aspects physiques, biologiques, psychologiques, diététiques, etc... Quant à l'environnement, c'est un cadre institutionnel, un environnement social, un environnement matériel, etc.

# La préparation psychologique:

Elle permet de créer les conditions d'un engagement sportif efficace en articulant les différentes facettes de la vie du sportif :

- · l'entrainement,
- sa profession ou ses études,
- sa vie de famille.
- son insertion sociale...

pour favoriser son épanouissement personnel et sportif. Elle permet de donner du sens au projet sportif, d'accroitre l'efficience du compétiteur.

# Le préparateur mental :

Le sportif qui va engendrer une « grande performance » va connaître un *état* idéal de performance : extase, sentiment de surpuissance, lucidité extrême, etc...
Pour lui, cet état est rare et involontaire.

C'est là qu'intervient le préparateur mental : il va permettre au sportif d'identifier l'état idéal de performance, d'analyser cet état et ainsi d'augmenter la fréquence d'apparition de cet état idéal de performance à l'aide de diverses techniques (répétition mentale, Programmation Neuro-Linguistique, sophrologie, relaxation-respiration, yoga, biofeedback, stratégies de coping, coaching, ergonomie cognitive, etc...). Bien entendu, le préparateur mental effectue un travail complémentaire avec celui de l'entraineur (préparateur physique) afin d'accompagner le sportif sur le chemin long et sinueux de la performance. Et surtout, il ne faut pas oublier que sans plaisir, on ne peut atteindre de grandes performances!!

## Addictions et dérives :

Les sportifs de haut niveau, les sportifs des filières de haut niveau et les sportifs des centres de formation des clubs professionnels ont un suivi médical réglementaire dont le contenu est variable suivant les disciplines.

Il y a aussi un suivi psychologique : 2 fois par an pour les mineurs et 1 fois par an pour les majeurs.

Ce suivi a pour objectif de détecter les troubles psychopathologiques ainsi que les facteurs personnels et familiaux de vulnérabilité. Il permet de prévenir des difficultés liées à la pratique intensive du sport et d'orienter si besoin le sportif vers une prise en charge adaptée.



Il a été prouvé par différentes études que le sport a plutôt un rôle protecteur (attention cependant à l'entrainement intensif spécialisé précoce), que les troubles alimentaires de la population sportive sont moindres et que les sportifs sont moins dépressifs que la population témoin ; les troubles psychopathologiques ne sont pas plus fréquents chez les sportifs que dans la population générale du même âge : 6% des sportifs souffrent d'anxiété généralisée contre 14% de la population générale, 1% des sportifs souffrent de dépression contre 2.6% de la population générale. On se heurte cependant à un gros problème : le dopage...

# La lutte contre le dopage : une question de volonté!

La lutte contre le dopage est un vaste débat. Percé à jour en 1998 avec l'affaire Festina, le dopage est encore bien présent dans le monde sportif malgré la loi de mars 1999 et le code de la santé publique.

Pourtant, il pourrait ne plus être, par :

- La volonté des états
- La volonté du monde sportif
- Une réflexion individuelle et collective sur le rapport de la chimie sur la santé.

## Où commence le dopage?

En France, le dopage est « culturel » : pour être plus performant.

Ce n'est pas une question de discipline, de niveau, ni d'âge, ce n'est pas non plus le particularisme sportif : DHEA (hormone de jouvence), viagra, etc...

Doit-on obligatoirement apporter une réponse artificielle aux défaillances de l'organisme?

Doit-on obligatoirement compenser, apporter des compléments, rééquilibrer?

Une substance ou un procédé sont interdits lorsque 2 des 3 critères suivants sont présents :

- Améliorer la performance sportive
- Présenter un risque réel ou potentiel pour la santé du sportif
- Être contraire à l'esprit sportif.

# Le dopage : pourquoi ?

- Par ignorance...
- Pour l'argent
- Pour la réussite sociale
- Pour supporter la pression des entourages
- Pour mieux vivre la réussite et l'échec sportifs
- Pour l'être et le paraitre
- Pour endurer les charges de travail
- Par comportement addictif.

Les principaux effets recherchés dans le dopage sont :

- Stimuler l'agressivité (avoir la niaque)
- Parfois se relaxer (faire retomber la niaque!)
- Diminuer la douleur
- Baisser le poids du corps
- Augmenter la masse musculaire
- Avoir un meilleur rendement physiologique Mais aussi...
- Retarder l'émission d'urines.
- Cacher d'autres produits,
- Modifier la présence des substances dans les urines
- Rééquilibrer les déficits induits.

### Les dangers du dopage :

Ils sont très variables suivants les produits : diminution de l'espérance de vie, affection cardiovasculaires, maladies neurologiques, cancers, suicides, déviances vers des conduites addictives graves (morphiniques, amphétamines, corticoïdes, hormones de croissance, anabolisants, gonadotrophines, EPO, PFC, insuline, ...)

# Les contrôles anti-dopage:

Ils peuvent être urinaires, sanguins, de poils ou de salive. Ils peuvent avoir lieu n'importe où : lors de compétitions internationales, nationales, régionales, départementales mais aussi à l'entrainement.

Leurs principales limites résident dans la durée de présence des substances dans l'organisme, dans la confusion possible avec les sécrétions naturelles du corps, l'adaptation des laboratoires, le nombre de contrôles et surtout dans leur coût (1 prélèvement coûte 350€ par analyse + 250€ si recherche d'EPO... ) et c'est le contribuable qui paye par le biais du ministère des sports!

# Alternative au dopage ou comment prévenir les conduites à risques:

### Avoir un suivi médical :

- En logique de prévention quand tout va bien
- En s'arrêtant si blessure
- En se faisant soigner si pathologie
- Et en recommençant le sport de façon progressive

## Bien se nourrir :

- En respectant les grandes règles
- En évitant les grosses erreurs

# Bien s'hydrater Bien s'entrainer

- **Bien récupérer** :

   Sommeil et REPOS
- Volume des entrainements
- Calendrier des compétitions

# Où trouver des infos :

\$ite du ministère : www.jeunesse-sports.gouv.fr

www.santesport.gouv.fr

Autres sites: www.dopage.com

www.cpld.fr

www.wada-ama.org

• Numéro vert écoute dopage : 0800 15 2000

**ENDORPHIN** 









# La Ronde du Salbert 25/03/12

Canicross jumelé avec deux courses nature une de 14.7 km et une de 8.7 km identique au parcours du canicross.

1er canicross pour cette équipe de Belfortains, un canicross fort de 10 années d'organisation sur cette course nature.

C'est sur un tracé très physique, totalement en sous bois avec des pentes entre 10 et 15 % et un dénivelé de 200 m où les canicrosseurs et leurs compagnons vont pouvoir se faire plaisir.

Pour cette première édition ce sont 29 concurrents qui se retrouvèrent sur la ligne de départ qui fut donné à 9h00.

La course fut relativement rapide avec un faut plat descendant d'environ 300m, suivi ensuite de montées et descentes. Pendant les 8,6 km aucun moment de répit pour les binômes, les montées où il faut aider son chien au maximum et les descentes où il faut le suivre car ca va très vite.

Ce fut une très bonne organisation et un parcours très agréable.

# Résultats:

1	DESHAYES Jean-Philippe	15	PASCOA DOSSANTOR Michel
2	SPEYBROEK Marc-Antoine	16	YUNGBLUTH Alexis
3	RONDOT Rémi	17	MICLO Anne
4	DEMOND Lloyd	18	KNOPF Yves
5	PABISIAK Laurent	19	YUNGBLUTH KATIA
6	COMMANAY Richard	20	PEQUIGNOT Alain
0		21	DIETRICH Nathalie
	TRUTT Vivien	22	LAMY Céline
8	ADAM Jacques	23	LAURENCY Jean-Paul
9	DONIER Jean-Claude	24	SERRIERE Myriam
10	HENRI Eric	25	RAYMOND Marie Laurence
11	BADER Paul	26	BAVEREL Aline
12	CHAMAYOU Daniel	27	BLANCHARD François
13	TRESCH Jean-Pierre	28	COMTE Dorothée
14	DESHAYES Emeline	29	COLOMBIER Sandrine









# Raddon et Chapendu 15/04/12

Pour cette 4ème édition, le parcours a été remodelé et une météo plus capricieuse nous attendait (ce qui n'était pas pour déplaire aux chiens). Canicrosseurs et canivététistes s'étaient donnés rendez-vous à Raddon. Au programme : canicross adultes, canivtt de 7 km, cani enfant 1, cani enfant 2, cani court de 2.8 km et relais par équipes de trois sur 1 km.

Les organisateurs avaient cette année opté pour un départ deux par deux échelonné toute les 30 secondes ce qui permit au public de voir les coureurs plus longtemps.

Ce fut très rapide malgré un parcours difficile et technique.

En vélo le plus rapide fut chez les hommes Mathon Florian avec Bounty en 23'11", et chez les femmes Fulleringer Anne avec Sonic en 23'39".

En canicross ce fut moi-même avec Duncan en 25'18", chez les femmes la plus rapide fut une junior Julien Madlie avec Seven en 30'13" elle termine 2ème au scratch.

En enfants 2, chez les garçons on retrouve 1er Bouslim Bilal avec Yasna, chez les filles 1er Vançon Marie avec Oonack.

Chez les enfants 1 : 1er garçon Blaiss Maxim avec Daisy, et chez les filles Bonas Maelys avec Falcon.

Cinq équipes furent engagées sur le relais ce qui donna un très beau spectacle au public.

Les organisateurs annoncent déjà pour l'année prochaine une épreuve sur deux jours avec une nocturne. Tous les résultats sur : http://fccanicross.wifeo.com

# **6ème Championnat Fédéral canicross et canivtt**



Date: 12/13 MAI 2012

Organisation:

Club Rhône Alpin de Canicross (CRAC) Comité des Fêtes de Pressins

Lieu: Commune de Pressins (38)

Cette petite commune d'Isère de 450 habitants située à quelques encablures de Lyon-Grenoble-Chambéry, village très dynamique qui connait déjà très bien le monde du Canicross fête la dixième édition.

Le parcours entre champs, forêt et la traverser de multiples ruisseaux

saura vous enchanter.



#### **LES EPREUVES:**

L'épreuve se déroulera en 2 manches :

**\$amedi :** Cani Vtt : Départ de minute en minute

Cani Cross : Départ 2 à 2 en 30" Cani Marche Nocturne : Départ groupé

Dimanche : Cani Vtt : Départ de minute en minute

Cani Cross : Départ groupé par vagues

Cani Marche : Départ groupé

#### **PROGRAMME:**

Horaires prévisionnels

Contrôle vétérinaire dés 13h30 le samedi

#### \$amedi 12 Mai 2012: Dimanche 13 Mai 2012 :

Enfants 7/10 ans : 15h00 Cani vtt : 8h30 Enfants 11/14 ans : 15h30 Cani cross : 9h45 Canicross : 16h30 Cani Marche 10h00 CaniVTT : 18h00 Enfants 11/14 ans : 11h00

Cani Marche Nocturne 22h00 Enfants 7/10 ans: 11h30

Baby (- de 7 ans) : 12h00

Remise des prix : 14h30 et vin d'honneur





#### **LES DISTANCES:**

#### Samedi :

Cani vtt : 5.4 km Cani cross: 5.4 km Cani Marche 5.4 Km Enf 2: 2.3 km Enf 1: 1 km

#### Dimanche :

Cani vtt : 7.0 km Cani cross : 7.0 km Cani Marche 7.0 Km Enf 2 : 2.3 km Enf 1 : 1 km Babv : 500 m

En cas de forte chaleur, possibilité de raccourcir le parcours.

Avril 2012

### Manchons multisports CEP adaptés à toutes les activités

### Plus d'énergie, plus d'endurance

Coloris	blanc 01 – noir 02
Composition	79 % polyamide - 21 % élasthanne
Tailles	women II / III / IV- men III /IV /V

Système IPS (Integrated Power System) avec un tricotage exclusif et une compression à l'efficacité scientifiquement prouvée.

La compression exclusive distribue les efforts de manière plus homogène sur l'ensemble des muscles et des tendons de la jambe facilitant ainsi le mouvement et réduit ainsi la suractivité musculaire.

Cell tex : traitement de la fibre (sans produit chimique) facilite l'activation biologique de la peau et apporte confort et régulation thermique.

#### Jusqu'à 40 % de flux sanguin en plus pendant l'effort = + d'oxygène

Efficacité scientifiquement prouvée par des études cliniques

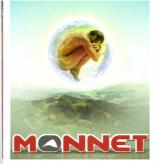
Sur un échantillon de patients il a été prouvé que la compression des chaussettes CEP augmente le flux sanguin dans les artères des jambes de 30% au repos et de 40% pendant un effort intense.

Les chaussettes CEP se portent 60 minutes avant l'effort et peuvent être portées pendant

la récupération. Technologie développée par MEDI gmbh, leader mondial dans le domaine de la phlébologie (bas de contention post-opératoires, orthèses etc...)

Les références:

De nombreux champions (triathlon et marathon) portent les chaussettes CEP







tant blessé au tendon ainsi qu'au genou depuis le mois d'août, j'ai tout essayé. Après m'être renseigné sur les manchons de compression, je décide de contacter les chaussettes Monnet pour effectuer un test sur leurs manchons. Je rencontre Dominique Avella (commercial chez Monnet) qui accepte de m'en envoyer une paire.

Une semaine d'entrainement plus tard (sans manchons), je finis ma séance du jeudi midi avec un mal de genou pas possible, je commence à désespérer.

En rentrant à la maison je trouve mes manchons dans la boite à lettre, j'ouvre rapidement cette belle boite et ne résiste pas à l'envie de les enfiler.

La matière est agréable à porter, une belle finition, ils sont relativement souples et s'ajustent bien, reste à aller courir, mais ca sera demain.

Vendredi soir : mise en place des manchons et je suis parti pour une bonne séance de 30"/30". Objectivement pas de mal au genou durant la séance, très bon maintien des mollets, les manchons restent en position.

Toutes les séances de la semaine suivante, je les effectue avec les manchons, l'effet est plutôt intéressant, plus de mal au genou et diminution du mal au tendon, je suis très satisfait.

25/03/12 : gros test sur le canicross de la ronde du Salbert 8.6 km, parcours très exigeant avec de grosses descentes. Dès l'échauffement, je mets mes manchons, associés à une paire de chaussettes expert trail équipées d'une protection du haut talon.

9h00 : départ donné 8.6 km de course intense, Duncan ne me laisse aucun répit et comme je me sens rassuré avec les manchons, on allonge dans les descentes. Résultat : une moyenne de 15.79 km/h

TAILLE

et une vitesse maxi à 28.6 km/h ; le genou : aucun mal et les mollets : très bien.

Le lendemain aucune séquelle physique, je suis très content. Prochain gros test sur le trail de 26 km de Raddon (sans chien là).

> Les chaussettes Monnet déjà en vente chez le canicrosseur : leanicrosseur@orange.fr

### Comment sélectionner la taille de votre chaussette de compression? Le critère de sélection est la circonfére mesurée au plus fort de votre mollet, soit : compression





# Découvrez les barres de céréales salées!



# Les nouvelles Journey bars aux saveurs uniques vous transportent dans le monde entier.



Grâce à leurs ingrédients naturels associés à des mélanges de graines biologiques, ces savoureuses barres énergétiques de voyage sont une saine alternative aux habituelles barres sucrées.

Toutes les barres sont sans OGM, sans soja et s'adaptent aux végétaliens ; textures croquantes ou moelleuses selon les préférences. Les barres ne contiennent pas d'édulcorant, de colorant, ni d'agent de conservation.

### A EMPORTER PARTOUT SUR LA PLANÈTE!







### Immortalisez vos randonnées avec de belles photos.

### **Cours Photo**



Voyages Photo



## www.voyagepassionphoto.com





06.50.43.12.01

Immatriculation tourisme: IM0341100361

Garantie financière : UNAT



# news COURSES







Bonjour,

EndorphinMag.fr est partenaire du Raid

In France 2012, en collaboration avec Endurance Mag...

Vous êtes inscrits à cet ARWC... raison pour laquelle, les organisateurs du RIF nous ont transmis vos coordonnées afin de vous envoyer cette demande :

Nous souhaitons présenter chaque équipe de manière originale, plutôt décalée... cet article sera diffusé en français et en anglais dans le Mag de mai où tous les teams français seront présentés (autre article prévu dans le Mag de juillet pour les teams étrangers).

D'avance merci pour votre collaboration...

Bonne prépa et rendez-vous en septembre!

Béatrice Glinche.

Rédactrice en chef.

EndorphinMag.fr - LE MAG DES SPORTS OUTDOOR - 100%WEB

© photos Béatrice Glinche

NOM DU TEAM / CAMP DE BASE (ville ou région...) / PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR : Nom, prénom, âge, club, spécialité, marque et poids du VTT (pédales incluses), spot préféré. / PARTENAI-RES / SPONSORS:

Le portrait chinois reflète une réponse collective, l'esprit du team... A Chinese portrait reflects a collective thought, a team spirit.....

- Votre boisson favorite?
- Votre bonbon favori lors d'un raid aventure?
- Le son, le bruit que vous aimez?
- Le son, le bruit que vous détestez?
- Votre juron, gros mot ou blasphème favori?
- Le sport que vous n'aimez pas?
- Si vous étiez un moyen de transport?
- Si vous étiez un paysage?
- La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné?
- Votre épreuve préférée en raid aventure?
- Si vous étiez une chanson?
- Quelle est votre devise?



# 10 teams ont répondu à notre appel...

# Voici les portraits, pleins d'humour et de sérieux !

Enfin 12 teams car malgré plusieurs relances, il manque des infos sur 2 teams... diffusion décalée dans le Mag de juillet... Les portraits de chaque team sont classés par ordre décroissant, à partir du poids cumulé des 4 VTT!

;-) C'est notre classement de départ virtuel... avec en première ligne les teams partant avec un « handicap de poids » !



CAMP DE BASE

### **Bim Bim Team Raid** (BBTR) (N°44) 49.2 kg

Adventure Racing World Championship





Rhône Alpes VASSEUR Rémy, 25 ans, Des fondants choco en ski de rando, Lapierre Zesty 13.5 kg. Le Semnoz

MASSON Fabien, 24 ans, Envoyer du steak dans les treks, Commençal 11 kg, Les Volcans d'Auvergne

VANDERKAM Maëlle, 26 ans, Du comté en canoë, Scott Genius 11 kg, Les grandes combes du Jura

DOMMANGET Etienne, 25 ans, L'aligot sur le vélo, Scott Genius 13.7 kg Les Sucs

ITC – Ingénierie et Techniques de la Construction , Clermont-Ferrand, Laboratoires URGO, Acro'Parc – Base de loisirs de pleine nature – Die, Epicerie LACHAUME – Lyon 9e, CCED – Clermont-Ferrand

SASE CAMP PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT Name, Surname, age, Specialty, Brand nd weight of the bike, preferred racing

Code phinner

Rhône Alpes VASSEUR Rémy, 25 years, cooking fluxes chocolate on skis, Lapier re Zesty 13.5 kg, Le Semnoz

MASSON Fabien, 24 years, providing meat during the race, Commençal 11 kg, Auvergne volcanoes VANDERKAM Maëlle, 26 years, eating Comté cheese during kayak

raid, Scott Genius 11 kg, Les grandes combes du Jura

DOMMANGET Etienne, 25 years, Eating, Aligot" (mashed potatoes and cheese) on the bike, Scott Genius 13.7 kg, Les Sucs

ITC (Engineering and technical Construction), URGO laboratories, PARTNERS / SPONSORS ACRO'PARC (leisure park), LACHAUME grocery, CCED – Clermont-

PARTENAIRES / SPONSORS

1. Votre boisson favorite ? What is your favorite drink?
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure ? What is your favorite sweet (during a race)?
3. Le son, le bruit que vous aimez ? What is the sound or noise that you like?
4. Le son, le bruit que vous détester? What is the sound or noise that you do not like?
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori ? What is your favorite oath or swear word that you like to use?
6. Le sport que vous n'aimez pas ? What is the sport you do not like?
7. Si vous étiez un moyen de transport? If you were a mean of transportation?
8. Si vous étiez un paysage ? If you were a landscape?
9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?
10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? What is your favorite event in an adventure race?
11. Si vous étiez une chanson ? If you were a song?
12. Ouelle est votre devise ? What is your motto?

12. Quelle est votre devise ? What is your motto?



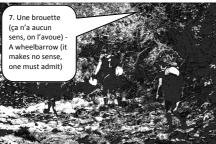


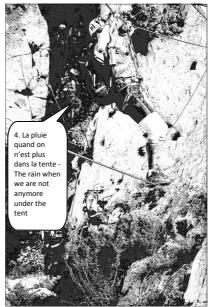


6. Le CATCH











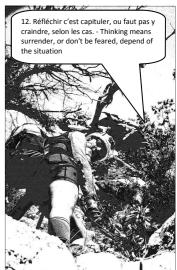














# Littoral Aventure – X Bionic 44.5 kg







CAMP DE BASE

### **PASSION RAID NANTES 43,5 kg**

orld Championship





#### **Nantes** ierre François (PierO), 35 ans, la montagne (partout où ça grimpe), Specialized 11Kg

VIAUD Céline, 35 ans, l'eau (c'est une sirène), Cannodale 9,5Kg

DUBOST Loïc, 38 ans, les volcans d'Auvergne (attention quand ça

GUERIN Pierre, 37 ans, la mer et la montagne (c'est tellement eau!!!). Spezialized 11 Kg

SAS Alain François, Axeld, Orvia, Avilog, Hypred France, Specialized

PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT Name, Surname, age, Specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing spot

BASE CAMP



PARTNERS / SPONSORS

Nantes ierre François (PierO), 35 years, Mountains (every where it is limbing), Specialized 11Kg

VIAUD Céline, 35 years, water (this is a mermaid), Cannodale

DUBOST Loïc, 38 years, Auvergne volcanoes (beware when it explodes), Lapierre 12 Kg

GUERIN Pierre, 37 years, mountains and sea (this is so amaizing!!!). Spezialized 11 Kg

SAS Alain François, Axeld, Orvia, Avilog, Hypred France, Specialized

1. Votre boisson favorite? What is your favorite drink?
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure? What is your favorite sweet (during a race)?
3. Le son, le bruit que vous aimez? What is the sound or noise that you like?
4. Le son, le bruit que vous détestez? What is the sound or noise that you do not like?
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori? What is your favorite oath or swear word that you like to use?
6. Le sport que vous n'aimez pas? What is the sport you do set like?
7. Si your éties more de la contraction.

ou like to use?
Le sport que vous n'aimez pas ? What is the sport you do not like?
Si vous étiez un moyen de transport ? If you were a mean of transportation?
Si vous étiez un paysage ? If you were a landscape?
La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?
O. Votre épreuve préférée en raid aventure ? What is your favorite

event in an adventure race?

11. Si vous étiez une chanson? If you were a song?

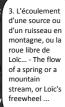
12. Quelle est votre devise ? What is your motto?



1. Le red bull... aprés 3 jours de course PierO et Céline s'en partage un (idem en soirée), moi perso mon estomac ne supporte pas. - Red Bull drink. After 3 days racing PierO and Céline share one. For myself, my stomac do not like it.

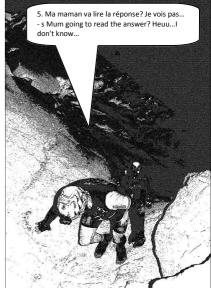






c'est une blague avec Céline qui est une championne de Triathlon - The triathlon ... just kidding with Celine who is a champion of Triathlon



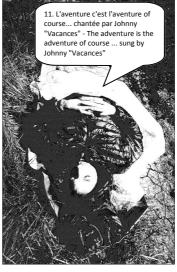
















9.Le chameau pour toucher les royalties du camel bag The camel to pocket the royal-

qui surprend

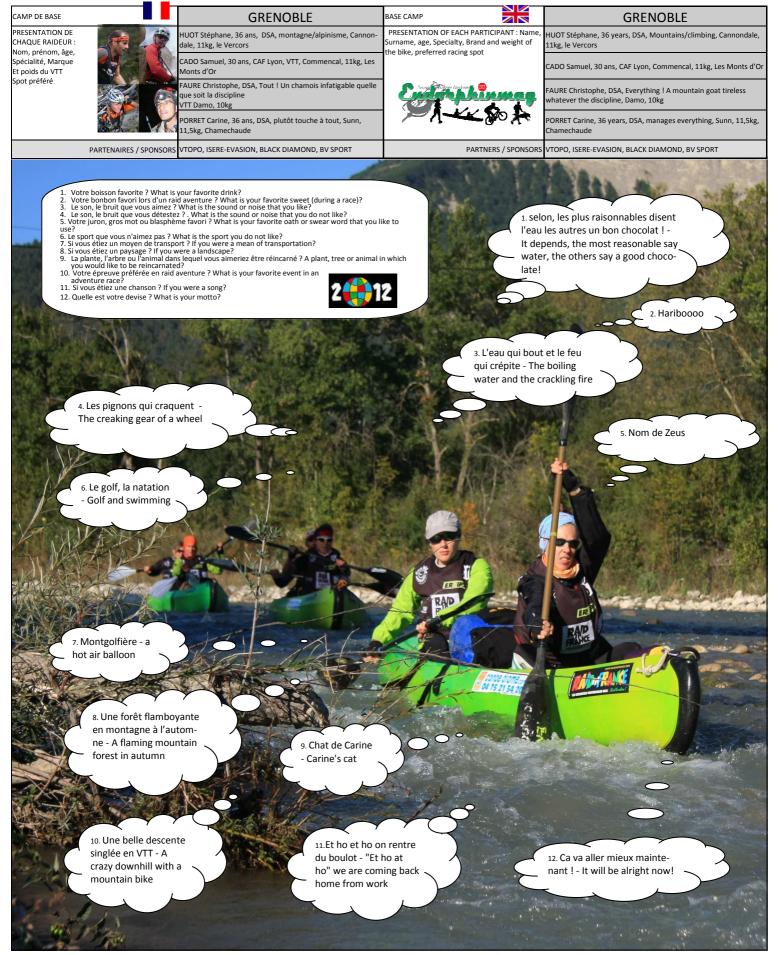
ceux qui se font

bronzer sur la plage - A wave that grows, grows and that surprises those who are tanning on the beach



### **TEAM VTOPO 43.5 kg**





### TEAM SXM 42,8 kg

Adventure Racing World Championship



CAMP DE BASE

PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR Nom, prénom, âge Spécialité, marque et poids du VTT Spot préféré



SAINT-MARTIN (FWI) REY Bruno, 48 ans, Team-captain et team-leader, VTT et kayak de mer

DE THIERSANT Pascal , 49 ans, orientation, haute-montagne, expédi-

BOSIO Dominic, 44 ans, sports d'eaux vives et orientation, es courses-

BONNEAU Patricia, 49 ans, polyvalente, VTT, Scott Spark 29 Expert,

Marina Fort-Louis (Saint-Martin) +...

PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT: Name, Surname, age, Specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing

BASE CAMP

SAINT-MARTIN (FWI)

REY Bruno, 48 years, Team-captain and team-leader, mountain bike and sea kayak, Pro-Light 10 kg

DE THIERSANT Pascal , 49 years, Navigation, high mountain, verseas expedition, skiing-climbing, Lapierre 11,5 kg

BOSIO Dominic, 44 years, water sports and navigation, trecks,

BONNEAU Patricia, 49 years, versatile, mountain bike, Scott Spark

PARTNERS / SPONSORS Marina Fort-Louis (Saint-Martin) +...

Pro-Light 10 kg

1. Votre boisson favorite? What is your favorite drink?
2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure? What is your favorite sweet (during a race)?
3. Le son, le bruit que vous aimez? What is the sound or noise that you like?
4. Le son, le bruit que vous détestee? Yhat is the sound or noise that you do not like?
5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori? What is your favorite oath or swear word that you like to use?
6. Le sport que vous n'aimez pas? What is the sport you do not like?
7. Si your éties you service pas?

you like to use?

6. Le sport que vous n'aimez pas ? What is the sport you do not like?

7. Si vous étiez un moyen de transport ? If you were a mean of transportation?

8. Si vous étiez un paysage ? If you were a landscape?

9. La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?

10. Votre épreuve préférée en raid aventure ? What is your favorite event in an adventure cace?

8. Patagonie argentine

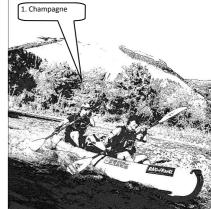
Argentine

event in an adventure race?

11. Si vous étiez une chanson? If you were a song?

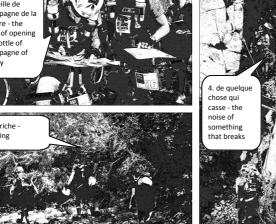
12. Quelle est votre devise ? What is your motto?

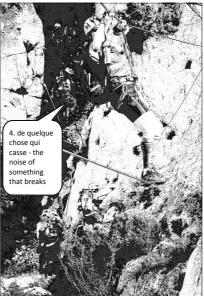


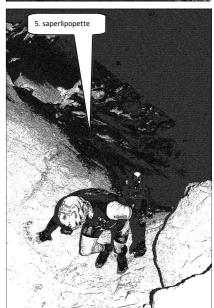
























### TEAM AGDE RAID AVENTURE 42,2 kg







PRESENTATION DE CHAQUE RAIDEUR

Nom, prénom, âge, Spécialité, marque et poids

### **Thule Adventure Team 42 kg**

Adventure Racing World Championship





du VTT , Spot préféré

Gotebörg (Suède) pour notre capitaine, Stockolm (Suède) pour Per et Font-Romeu pour les 2 frenchies

FLINTA Martin (capitaine), 38 ans, bricolage avec du duc tape, Chiru Pulse 10,5 kg, Iles Canaries VESTLING Per, 38 ans, spécialiste du bush walking, Chiru Pulse 10,5 kg

BOISSET Jacky, 32 ans, cherche le matos léger parfois trop light!!!Chiru Pulse 10,5 kg, Font-Romeu

GUILLOT Myriam, 33 ans, cuisinière de l'équipe, Chiru Pulse 10,5 kg.

THULE of course, Matos : Garmin, Chiru, Isostar, Volvo, OMM, Xsocks,

BASE CAMP 

PRESENTATION OF FACH PARTICIPANT: Name, Surname, age, Specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing



PARTNERS / SPONSORS

Goteborg (Sweden) for our captain, Stockholm (Sweden) for Per and Font Romeu (France) for the 2 frenchies

FLINTA Martin (capitain), 38 years, tinkering with the "Duc" tape Chiru Pulse 10,5 kg, Canary Islands VESTLING Per, 38 years, specialist in bush walking, Chiru Pulse

10,5 kg, Canary Islands BOISSET Jacky, 32 years, looking for light equipment sometimes too light!!! Chiru Pulse 10,5 kg, Font-Romeu

GUILLOT Myriam, 33 years, cook of the team, Chiru Pulse 10,5 kg,

THULE of course, Matos : Garmin, Chiru, Isostar, Volvo, OMM, Ksocks, Hope, Northwave

PARTENAIRES / SPONSORS Hope, Northwave

- 1. Votre boisson favorite? What is your favorite drink?
  2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure? What is your favorite sweet (during a race)?
  3. Le son, le bruit que vous aimez? What is the sound or noise that you like?
  4. Le son, le bruit que vous détestee? Yhat is the sound or noise that you do not like?
  5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori? What is your favorite oath or swear word that you like to use?
  6. Le sport que vous n'aimez pas? What is the sport you do not like?
  7. Si your éties you service pas?

- ou like to use?
  Le sport que vous n'aimez pas ? What is the sport you do not like?
  Si vous étiez un moyen de transport ? If you were a mean of transportation?
  Si vous étiez un paysage ? If you were a landscape?
  La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?
  O. Votre épreuve préférée en raid aventure ? What is your favorite
- event in an adventure race?

  11. Si vous étiez une chanson? If you were a song?
- 12. Quelle est votre devise ? What is your motto?





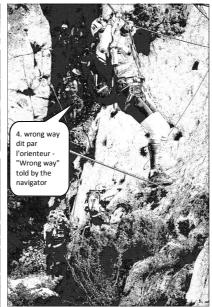


6. la natation















Amazon fully clothed on the









# **TEAM Raidlight LSN 41,14kg**





### **TEAM ISSY AVENTURE 2**

- withspirit.fr 40,9 kg

Adventure Racing World Championship





BASE CAMP CADIHAC Jérôme, 32 ans, VTT et orientation, Sunn Shamann 10 kg, Pic

LESTARQUIT Laurent, 41 ans, Orientation de préférence la nuit et dans e brouillard, Sunn Shamann Finest 10.2 kg, Le Monétier les Bains

HENTGEN Caroline, 39 ans, Triathlète, Sunn Shamann 10.5 kg, Les

LAMARRE Patrick, 46 ans, Spécialiste VTT et matériel light Sunn Shamann 10.2 kg, Vallée de l'Alzou (Aveyron).

Ville d'Issy les Moulineaux, Sunn, Lupine, withspirit.fr, Gloryfy, Mule-

PRESENTATION OF EACH PARTICIPANT: Name, Surname, age, Specialty, Brand and weight of the bike, preferred racing



PARTNERS / SPONSORS

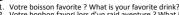
CADIHAC Jérôme, 32 years, Mountain bike and navigation, Sunn hamann 10 kg, Pic Saint Loup

LESTARQUIT Laurent, 41 years, Navigation preferably at night and n fog, Sunn Shamann Finest 10.2 kg, Le Monétier les Bains.

HENTGEN Caroline, 39 years, Triathlete, Sunn Shamann 10.5 kg,

AMARRE Patrick, 46 years, Mountain bike specialist and light quipment tester, Sunn Shamann 10.2 kg, Valley of Alzou

Town of Issy les Moulineaux, Sunn, Lupine, withspirit.fr, Gloryfy,

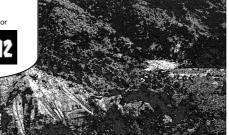


PARTENAIRES / SPONSOR

- 1. Votre boisson favorite? What is your favorite drink?
  2. Votre bonbon favori lors d'un raid aventure? What is your favorite sweet (during a race)?
  3. Le son, le bruit que vous aimez? What is the sound or noise that you like?
  4. Le son, le bruit que vous détestee? Yhat is the sound or noise that you do not like?
  5. Votre juron, gros mot ou blasphème favori? What is your favorite oath or swear word that you like to use?
  6. Le sport que vous n'aimez pas? What is the sport you do not like?
  7. Si your éties you service pas?

- ou like to use?
  Le sport que vous n'aimez pas ? What is the sport you do not like?
  Si vous étiez un moyen de transport ? If you were a mean of transportation?
  Si vous étiez un paysage ? If you were a landscape?
  La plante, l'arbre ou l'animal dans lequel vous aimeriez être réincarné ? A plant, tree or animal in which you would like to be reincarnated?
  O. Votre épreuve préférée en raid aventure ? What is your favorite
- event in an adventure race?

  11. Si vous étiez une chanson? If you were a song?
- 12. Quelle est votre devise ? What is your motto?







vélo - A











8. Un paysage sauvage, vallonné ou montagneux sans construction, route ou ligne électrique à perte de vue. - A wild landscape, hilly or mountainous terrain without building, road or power line of sight













# **TEAM Pentathlon des neiges Processia ? kg**





# Prochain mag: en Juillet! d'ici là... on peut se croiser?

Pssst! Qu'on se le dise... si vous souhaitez nous rencontrer, EndorphinMag.fr sera présent :

- Au Corsica Raid, du 26 au 30 mai, <a href="http://www.corsicaraid.com/">http://www.corsicaraid.com/</a>
- A l'Apex Race, du 5 et 10 juin, <a href="http://theapexrace.com/">http://theapexrace.com/</a>



