

ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Dossier spécial

Transmarocaine, Touquet Raid

TESTS

Tente Quechua,
Chaussures TEVA,
Produits High5,
Duvet light Quechua,
Boostez votre VTT

INTERVIEW

Gévaudathlon,
Echappée belle,
Ivan Bizet,
Rudy Gouy Team Quechua

SANTE FORME

Test Evolis,
Gel strudel Mulebar,
Huiles essentielles EONA

CANICROSS

Trousse de secours pour chiens

COURSES

Ecotrail Paris IDF,
Raid Nature du Pont d'Arc,
Trail Drome Lafuma
SOMAD,
Las Caladas, Madagui,
Morocco Trail,
Stage Trail Optisport,
Trail pieds cloutés,
Trail du Mont Ventoux,
Raid du Haut de l'Arc,
Galopades tranchaises, LUT,
les 2 jours de la Creuse - CO,
Trail de Mirmande, Istery Bask
Trail des Cabornis,
Photos ARWS Ecuador

NEWS

Echappée belle, Tour des Rock Raideurs,
Saintélyon, France de Kilomètre Vertical,
Corporate Games, Ultra Trail Daurada,
Roc des Alpes, Pilatrail,
les Foulées du Laos, Marathon de Pékin,
Les foulées de la soie en Inde
The Track Outback race, Raid Centrale Lyon,
L'Aveyron Adventure Race, Transpyr,
Verdon Canyon challenge, Andorra Ultra Trail Vallnord,
Goodpeople.run.com, Rewild.fr, Stage trail optisport

N°19 Mai/Juin 2013



0705 2013

À chacun sa discipline !



100 % vélo 32 €



Runway 19 €



Neptune 25 €



Offroad
Bio 28 €



Yes we can vélo 19 €



Je cours donc je suis...
25 €



Desport 32 €



Calypso 25 €

Nouveautés



Tennis Flower 25 €



Foot Balloon 19 €



Basket Balloon 19 €



Snowmonster 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».

5 % du prix de vente
de nos articles est reversé à

SPORT SANS FRONTIÈRES
www.sportsansfrontieres.org

www.agatsu.fr

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

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



Photo de couverture : Echappée Belle 2013 © Jean-Luc Augier



Chers lecteurs,

Nous venons de vivre un moment exceptionnel avec la première retransmission en direct d'un raid aventure en Europe ! Les 27 et 28 avril, le Raid des Dentelles a servi de support au test d'AWEDIA, notre partenaire technique et financier, pour organiser une WebTV sur notre site web... avec un plateau TV où l'on a pu assister en direct à l'arrivée des raiders... (images vidéos en streaming à voir sur notre site). Nous travaillons déjà pour améliorer ce test et ainsi le proposer aux organisateurs... Aux dires de tous, c'est une réelle plus-value pour le raid aventure, nos statistiques démontrent un réel engouement sur ces quelques heures de direct... merci à tous ! Affaire à suivre...



Ce 19ème numéro d'EndorphinMag.fr revient sur la Transmarocaine et le raid aventure répertorié au Challenge National de la Fédération des Raids Multisports de Nature (FRMN) : le Touquet Raid. Retrouvez une rubrique Courses News toujours très riche avec de l'actu sur vos prochaines sorties..., les Interviews de Rudy Gouy et Ivan Bizet entre autres..., une rubrique Test fournie avec notamment les astuces de notre spécialiste Patrick Lamarre dans son article très dense sur « comment booster son vtt »..., une rubrique Santé Forme avec plusieurs tests... et enfin, une rubrique Canicross avec un zoom sur « la trousse de secours pour chiens »...

Notre site www.endorphinmag.fr permet un relais d'info ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (diffusion possible en français, anglais et espagnol). Nos 2 pages Facebook ([française](http://www.facebook.com/francaise) et [espagnole](http://www.facebook.com/espagnole)) viennent compléter ce relais d'actu... Enfin, le magazine, bimestriel, offre 4 rubriques, Courses News, Test, Santé Forme et Canicross...



Les magazines sont bimestriels mais notre activité ne s'arrête pas là : des Lives se font tout au long de l'année sur des courses de tout niveau tel que [l'Expedition Africa](http://www.endorphinmag.fr/Expedition-Africa) et le [Corsica Raid](http://www.endorphinmag.fr/Corsica-Raid) en mai... A chaque fois, une galerie photos vous est proposée sur <http://www.endorphinmag.fr/photo.php> ainsi qu'un récit dans le mag suivant...

EndorphinMag.fr est une petite équipe de bénévoles passionnés... discrète et très efficace... qui aimerait répondre à toutes les sollicitations mais... Un grand merci pour l'investissement de nos membres !

Merci à vous, chers lecteurs, restez fidèle, ça bouge à EndorphinMag.fr... faites le buzz autour de vous.... Ce webzine est gratuit alors autant en faire profiter vos amis !

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

EndorphinMag.fr Magazine web 100% gratuit

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrices en chef : Béatrice Glinche

Directrice Communications/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Jean-Philippe Deshayes, Alexandre Falq, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Mike Guillot, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Jérémy Sorel, Clément Valla, Nicolas Verdes.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Rudy Gouy, Ivan Bizet, Pierre Giscard, Chloé Sanvoisin, Florent Hubert, Romain Legoff, Willy Sababady, Sylvie Marie-Joseph, Philippe Chaput, Sophie Letessier, Perrine Cavillon, Jean-Luc Voisin, Nicolas Miquel, Robert Goin, Dujardin Willy, Gille Yves, Juliette Créte, Noémie Bucamp, François Follet, Marie-Noëlle Legendre, Sylvain Burglen, Vladimir Castro Rodas.

© photos : précisé sur les articles

3 ENDORPHINMAG.FR
Mai Juin 2013

Challenge National des Raids Multisports de Nature 2013

GEVAUDATHLON - 9, 10 et 11 mai
RAID AVENTURE VILLIERS EN LIEU - 25 et 26 mai
RAID DU MERCANTOUR - 8 et 9 juin
RAID DE L'AVALLONNAIS - 29 et 30 juin
RAID DE LA LICORNE - 10 et 11 août
ROC 37 - 7 et 8 septembre
RAID LANDAIS - 3 et 4 octobre

La finale nationale 2013
RAID TERRE D'AUDACE - 19 et 20 octobre
www.raidsmultisports.fr




| [AREuroSeries] | | 18 - 22 May 2013 - Corsica Raid | |
|---|----------------------------------|---|----------------------|
| European Series in Adventure Racing | | 21 - 23 June 2013 - Adventure Race Slovenia | |
| | | 21 - 24 June 2013 - Red Fox Adventure - Russia | |
| | | 23 - 28 July 2013 - Aveyron Adventure Race - France | |
| | | 20 - 25 August 2013 - Czech Adventure Race | |
| | | 2 - 5 August 2013 - Beast of Ballyhoura - Ireland | |
|  | Expedition Africa | South Africa | 3 - 12 May 2013 |
|  | Ecomotion/Pro | Brazil | 9 - 18 Aug 2013 |
|  | Bimbache Extrem | Spain | 8 - 14 Sep 2013 |
|  | XPD Expedition Race | Australia | 1 - 13 Sep 2013 |
|  | Gold Rush Mother Lode | USA | 18 - 22 Sep 2013 |
|  | Costa Rica Adventure Race | Costa Rica | Nov 29 - Dec 12 2013 |

ARWC

L'édito : Point de vue et équipe de rédaction

EDITORIAL

COURSES



- P40-47 ECOTRAIL PARIS IDF
- P58-59 SOMAD
- P60-61 GRUISSAN PHOEBUS TRAIL
- P62-63 MADAGUI TROPHY
- P64-65 MOROCCO TIZI N'TRAIL
- P68-69 TRAIL DES PIEDS CLOUTÉS
- P70-71 TRAIL DU VENTOUX ERGYSPORT
- P79-81 TRAIL DROME LAFUMA
- P82-83 COURSE MONTAGNE MIRMANDE
- P84 LYON URBAN TRAIL
- P85-89 RAID NATURE DU PONT D'ARC

- P90 ISTERY BASK
- P91-93 TRAIL DES CABORNIS
- P95-97 LES 2 JOURS DE CO DANS LA CREUSE
- P98 GALOPADES TRANCHAISES



INTERVIEW



- P20-22 INT...
CA...
- P24-26 INT...
- P28-29 INT...
- P30-31 INT...

DOSSIER SPECIAL



- P48-57 TRANSMAROCAINE
- P72-77 TOUQUET RAID

- P99 TEST GEL SRU...
- P100-101 TEST HOLISTE...
- P102 TEST HUILE DE...

- P32 TENTE QUECHUA
- P33 HIGHS HYDRATATION
- P34 CHAUSSURE TEVASPHERE
- P35 BOOSTER VOTRE VTT (CHIRU SONIC)
- P39 DUVET QUECHUA



TEST MATERIEL



P 06-18

ECHAPPÉE BELLE,
 FRANCE DE KILOMÈTRE VERTICAL,
 SAINTÉLYON, CORPORATE GAMES,
 ULTRA TRAIL DAURADA,
 TOUR DES ROCK RAIDEURS,
 LES FOULÉES DU LAOS,
 CHAMPIONNAT DE FRANCE D'ORIENTATION,
 ROC DES ALPES,
 COURSES NATURE EN ROUMANIE,
 LES FOULÉES DE LA SOIE EN INDE,



NEWS

P 06-18

THE TRACK OUTBACK RACE, LE MARATHON DE PÉKIN,
 GOODPEOPLERUN.COM, LE PILATRAIL,
 RAID CENTRALE LYON, L'AVEYRON AVENTURE RACE,
 TRANSPYR, LE VERDON CANYON CHALLENGE,
 L'ANDORRA ULTRA TRAIL VALLNORD, REWILD.FR

P 66-67 STAGE TRAIL OPTISPORT

INTERVIEW RUDY GOUY
 PITAINE TEAM QUECHUA
 INTERVIEW IVAN BIZET
 INTERVIEW PIERRE GISCARD GEVAUDATHLON
 INTERVIEW L'ÉCHAPPÉE BELLE



SANTÉ FORME

DEL MULEBAR
 EVOLIS
 MASSAGE MUSCULAIRE EDNA



Photos
 P104-109
 HUAIRASINCHI



P103 LA TROUSSE DE SECOURS
 POUR CHIENS



CANICROSS





ECHAPPÉE BELLE - HELLYHANSEN : ULTRA TRAVERSÉE DU MASSIF DE BELLEDONNE

Venez découvrir l'échappée belle, l'ultra traversée du massif de Belledonne. 140km et 10.000mD+ d'un parcours magnifique mais technique vous permettront de rallier Vizille (Isère) à Aiguebelle (Savoie).

Un parcours grandiose !

100% MONOTRACES, 200% TECHNIQUE, 300% MAGNIFIQUE. Le parcours est maintenant à 90% fixé et consultable sur la page [PARCOURS](#). Rejoignez les 1000 concurrents qui auront la chance de réaliser cette première édition.

Un espace naturel et sauvage !

L'Echappée Belle a pour objectif de faire découvrir un massif, sa culture, sa faune et sa flore ainsi que son histoire à travers un évènement sportif majeur écoresponsable. Nous mettrons ainsi tout en œuvre pour que cette philosophie soit respectée.

Une aventure humaine !

Difficile mais accessible : en effet, notre volonté est de permettre aux trailers de tous niveaux de participer à cette aventure en laissant des barrières horaires larges et en apportant de nombreux ravitaillements bien garnis ! Cette traversée reste néanmoins un véritable défi sportif.

Informations sur le site :

www.lechappeebelledonne.com

Crédit Photos : Jean Luc Augier – Lumière des Cimes.



SAINTÉLYON - 60^{ÈME} ÉDITION - 8 DÉCEMBRE 2013

Quand une poignée de pionniers hédonistes se sont lancés dans l'aventure du raid pédestre Saint-Étienne/Lyon en 1951, sur les sentiers enneigés des Monts du Lyonnais, ils étaient certainement loin de s'imaginer que 60 éditions plus tard, plus de 12 000 coureurs, de tous horizons, leur emboîteraient le pas, au départ de la plus grande classique de la course nature française. Un évènement désormais culte de fin de saison conjuguant des conditions hivernales et nocturnes avec la féerie unique d'un ruban de frontales ininterrompu entre deux grandes villes. Une aventure humaine à vivre et revivre. Cette soixantième édition sera monumentale à plus d'un titre : un parcours renouvelé à plus de

6 FORMULES AU CHOIX

- Saintélyon / **75 KM** Solo Chrono / limité à 6 000 dossards
- SaintExpress / **45 KM** Solo Chrono / limité à 2 500 dossards
- SaintéSprint / **21 KM** Solo Chrono / limité à 1 500 dossards
- Saintélyon relais 2 / **30.45 KM** / limité à 250 équipes
- Saintélyon relais 3 / **30.25.20 KM** / limité à 250 équipes
- Saintélyon relais 4 / **16.14.25.20 KM** / limité à 350 équipes



40%, empruntant d'anciennes portions «historiques» de la Saintélyon, portant le kilométrage total à 75km (dont 60% de chemins), un nouveau site village d'accueil pour tous les coureurs à Lyon Gerland, la création d'une nouvelle épreuve courte : La SaintéSprint, un final inédit sur Lyon, en pleine Fête des Lumières... et bien d'autres surprises.

« Courir la nuit, ça n'a rien à voir » www.saintelyon.com

60^{ÈME} ÉDITION - 8 DEC. 2013 / COMMUNIQUE DE PRESSE - AVRIL 2013

PREMIERS CHAMPIONNATS DE FRANCE DE KILOMÈTRE VERTICAL

Auréolé du succès rencontré lors de sa première édition en 2012, le kilomètre vertical de Saint Martin Vésubie, organisé par le Conseil Général des Alpes-Maritimes et la Commission Départementale des Courses Hors Stades 06, sera de retour **le 29 juin prochain**.

Unique dans le département

L'épreuve du kilomètre vertical de Saint Martin Vésubie servira de support aux premiers championnats de France de la discipline.

Cette ascension propose de gravir **les 1 150 m de dénivelé** reliant le centre du village à la cime de la Palu à **2 132 m d'altitude**, le tout sur une distance de 4,4km.

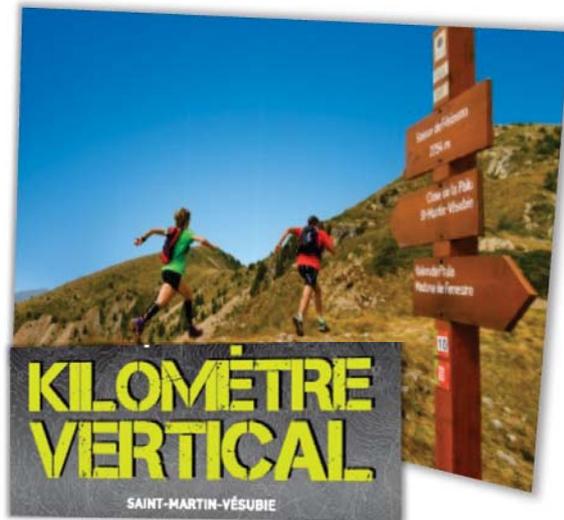
Plusieurs catégories sont retenues :

- Champion de France Homme toute catégorie
- Championne de France Femme toute catégorie
- Champion de France Junior Homme et Femme
- Champion de France Espoir Homme et Femme
- Champion de France Vétérans Hommes : V1, V2, V3, V4
- Championne de France Vétérans Femmes : V1, V2, V3, V4
- Champion de France par équipes mixtes (avec au moins un homme et une femme)



Des animations ludiques pour tous

En marge de cette épreuve sportive qui reste un rendez-vous populaire, de nombreuses **animations gratuites** seront au programme : Kid-trail (560m), mini-kilomètre vertical pour les plus jeunes, course d'orientation, ballades touristiques pour toute la famille ou encore prêt gratuit de vélos électriques. Des stands sur le village sport santé loisir seront également à découvrir. **INFOS sur <http://www.cdch06.com/>**



CORPORATE GAMES ANNECY-LE-VIEUX 2013
Du 5 au 7 JUILLET 2013
LE PLUS GRAND CHALLENGE MULTISPORTS INTER-ENTREPRISES AU MONDE

Vous aussi participez !
www.Corporate-Games.fr

ANNECY-LE-VIEUX

Bowling
Course à pied
Dragon Boat
Escalade
Football 6x6
Golf
Handball
Natation longue distance
Pétanque
Rugby Touch
Trail
VTT Cross Country

Participation : Rhône Alpes Grand Sud
Organisé par : Anancy le Vieux QYD Consulting

Du 5 au 7 juillet 2013, Anancy-le-Vieux accueille, pour leur retour en France, les Corporate Games, le plus grand rassemblement sportif interentreprises au monde ! Les inscriptions sont ouvertes et de grandes entreprises ont déjà confirmé leur participation. Quand sport et business font excellent ménage !

Les Corporate Games, qu'est-ce que c'est ?

Les Corporate Games, ce sont 25 ans de challenges sportifs interentreprises ouverts à tous, organisés partout dans le monde. Quelque 160 jeux ont été organisés depuis 1988, dans 53 villes hôtes réparties dans 25 pays et sur 5 continents. Depuis la création des Corporate Games, 18 000 entreprises pour 1 000 000 de participants se sont retrouvées autour des valeurs communes du sport et de l'entreprise. Sociétés privées, associations, collectivités territoriales se rencontrent dans le cadre de compétitions sportives conviviales et de rencontres inter-professionnelles ouvertes à tous.

En juillet 2013, les Corporate Games d'Anancy-le-Vieux attendent 100 entreprises et plus de 1500 athlètes de tous les jours et de tous les âges !

Chaque société, quelle que soit sa taille, peut inscrire de 1 à autant de collaborateurs qu'elle le souhaite pour concourir dans une discipline sportive ou plusieurs. Chaque collaborateur participe à 1 sport tout le week-end ou à 2 sports individuels avec différentes combinaisons possibles parmi la course à pied, le trail, le vtt ou la natation longue distance.

Pour les épreuves collectives, les entreprises constituent des équipes en interne ou en associant des fournisseurs ou clients si elles le souhaitent et tous les niveaux sont les bienvenus : l'esprit d'équipe, plus que la performance, sera plus que jamais mis à l'honneur et stimulé par l'ambiance conviviale des compétitions.

A noter : les équipes peuvent inclure des employés, des cadres, mais aussi des clients et des prestataires, à partir du moment où chaque équipe concourt sous le nom d'une entité.

Règlements de chaque discipline disponible sur : www.corporate-games.fr

alliance du sport et de l'entreprise

« Les Corporate Games permettent de renforcer la cohésion interne des salariés dans le cadre d'un événement sportif et convivial. Ils concourent aussi à la promotion de chaque société participante au niveau régional, national et en suisse genevoise, mais sont également prétexte à initier de nouvelles opportunités d'affaires. Enfin les compétitions sportives et les moments de convivialité permettront de faciliter les contacts professionnels », soulignent les organisateurs Jean-Christophe Audis et Emmanuel Piegay, respectivement directeurs généraux de Cameleon Organisations et de QYD consulting, les deux agences organisatrices. Les Corporate Games doivent ainsi également permettre d'initier de nouvelles relations professionnelles : quand le sport et le business s'allient pour le meilleur !

Les sports en compétition

- . Handball sur herbe,
- . Bowling,
- . Cross, course à pied,
- . Dragon boat,
- . Escalade,
- . Golf,
- . Football 6x6,
- . Rugby touch,
- . Pétanque,
- . Natation longue distance,
- . Trail,
- . Vtt Cross country.

« Chaque participant a le choix entre 12 sports »

COSTA MUNTANYES II ULTRA TRAIL DAURADA



The freezing temperatures over the weekend have started together with human effort and over 520 sports athletes who have dared to challenge the Ultra Trail II Muntanyes Costa Dorada (Tarragona). In total there were 4 races of different distances : the race queen, 90km and 4500m UTMCD positive slope, with 230 runners, the 46km and 2865m HTMCD of positive slope, departing Vilaplana, with 120 runners, and the trails around Prades of 10 and 21km with 170 runners. A show of trail running in an ideal environment as Muntanyes of Costa Dorada and focused in the town of Prades.

Pre Race .. <http://youtu.be/iQ227tp189l>

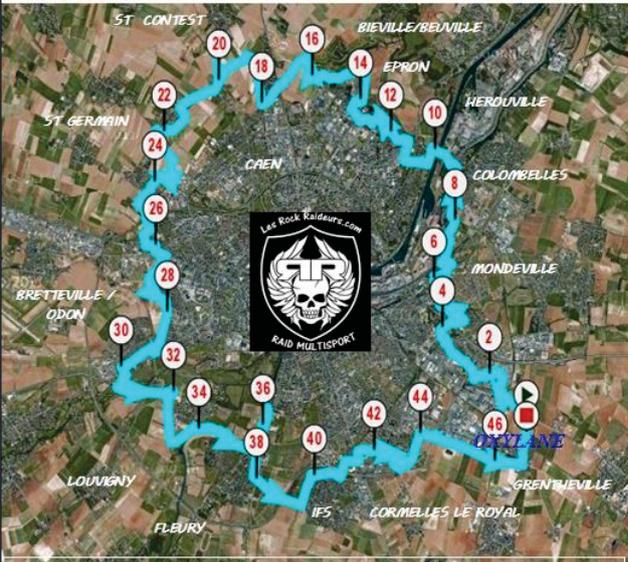


DIMANCHE 27 OCTOBRE 8h30 LE TOUR 2013 des ROCK RAIDEURS
1-RANDO VTT / CYCLO-CROSS accessible à tous = 5 euros

-Le Tour en 50 km (1 ravito)
-Le 1/2 Tour en 27 km (1 ravito)

2-RANDO PÉDESTRE Parcours surprise 8 km = 3 euros

ACCUEIL Accueil 5 étoiles : Café, viennoiserie, douches, verre de l'amitié !
PARTENAIRE Trophée du « TOUR DES RR » offert au CLUB le plus représenté
VILLAGE OXYLANE Renseignements : www.rockraideurs.com
DECATHLON Ou visitez la page Facebook « LE TOUR 2013 DES ROCK RAIDEURS »
MONDEVILLE



Nous sommes un jeune club de raid multisports implanté sur l'agglomération de Caen depuis septembre. Notre marraine, Karine Baillet a contribué, grâce à sa notoriété, à notre envol. Nous sommes maintenant bien reconnus sur les raids de la région. Avant d'organiser notre propre raid, nous travaillons activement à notre manifestation du **27 octobre 2013 : "LE TOUR DES ROCK RAIDEURS 2013"**, une rando vtt ouverte à tous "autour" de l'agglomération caennaise. Nous nous démarquons par notre accueil 5 étoiles grâce à notre partenaire principal, le village OXYLANE DECATHLON de Mondeville (14).

Nous avons décidé de chouchouter nos participants :

- petit déj, dès l'inscription
- vestiaires et douches pour se faire beau après l'effort
- ravitaillement sur le parcours
- ravitaillement, verre de l'amitié à l'arrivée
- un trophée au club le plus représenté !

Nous pratiquons la course à pied et le vtt principalement, mais c'est la bonne humeur et la convivialité qui font notre force et nous motivent.

Une page spécifique est dispo sur notre site internet <http://rockraideurs.jimdo.com/le-tour-2013-rando-vtt/>

Gilles Fremanger, président des ROCK RAIDEURS

PHOTOGRAPHER TOUS LES SPORTS GUIDE PRATIQUE - ÉRIC BALEDENT

Véritable pense-bête du photographe de sport, ce guide pratique détaille, pour chaque discipline, le matériel adéquat et les bons réglages, mais aussi l'emplacement idéal, sur le terrain de sport, selon le type d'images envisagées : action, vue d'ensemble, détail, ambiance... Il donne aussi de nombreux conseils pour se faire accepter dans les tribunes les mieux placées, prendre des photos sans gêner les sportifs ni les autres photographes, se créer un réseau de relations locales pour être au courant des compétitions, etc...

Une approche concrète apportée par un professionnel expérimenté, avec des astuces de terrain, des check-lists et, surtout, de nombreux diagrammes pour matérialiser les meilleurs points de vue selon la discipline concernée.

Disponible dès le 5 avril 2013

172 pages

Prix : 19,90 €

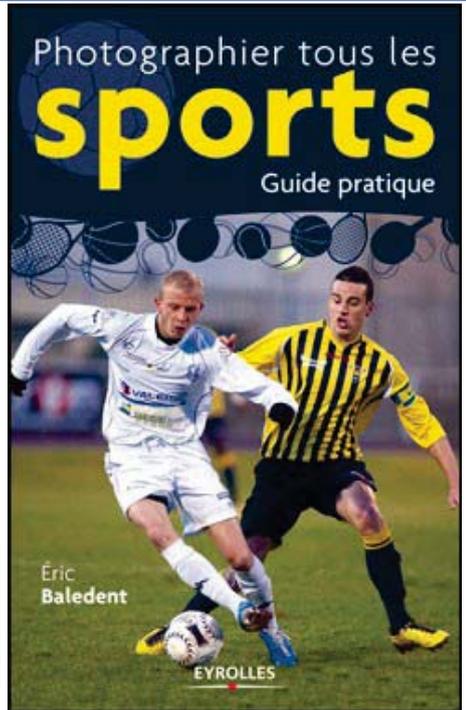
ISBN : 978-2-212-13280-9

Code éditeur : 13280

EYROLLES

À propos de l'auteur :

Éric Baledent est photographe sportif professionnel. Il a créé sa propre agence de presse spécialisée dans les événements sportifs et travaille régulièrement pour le journal *Le Parisien*. Ses images ont été publiées également par *L'Équipe*, en France et par l'agence Action Plus, en Grande-Bretagne.



LES FOULEES DU LAOS

1ère Edition du 1^{er} au 11 mai 2014 (date à définir)

Nouveauté SDPO 2014 : Le LAOS, le pays de la douceur de vivre, du sourire de ses habitants, du silence, de la spiritualité et des saveurs. Après le Vietnam, SDPO poursuit sa route dans le sud-est asiatique et s'installe au Laos. Bienvenue au "Royaume du Million d'Éléphants" pour un inoubliable voyage sportif dans cette contrée lointaine. Si son histoire l'a longtemps tenu à l'écart du monde, le pays s'ouvre désormais progressivement.

Infos et inscriptions sur www.sdpo.com



sport
développement
performance
organisation
www.sdpo.com

COURSE D'ORIENTATION LES 25 ET 26 MAI À BONNEUIL-MATOURS (86)

Le club Poitiers Course d'Orientation organise les Championnats de France en individuel et les Championnat de France des clubs de Course d'Orientation les 25 et 26 mai 2013 en forêt domaniale de Moulière à Bonneuil-Matours (86), lieu dit «La Logerie».

Une organisation marathon pour ces deux manifestations d'ampleur nationale qui rassembleront l'ensemble des clubs français et décerneront les titres de Champions de France en individuel (par catégories) et en équipe (relais). Toutes catégories confondues, entre 1500 et 2000 participants seront présents.

Un sport de compétition exigeant : Course tout terrain, la course d'orientation (CO) nécessite de conjuguer vitesse de déplacement et rapidité de décision (choix d'orientation - relation carte terrain). Les épreuves se dérouleront sur une carte de 7,2km dont 3km inédits au 1/10000ème réalisée spécialement par un cartographe professionnel agréé. Le tracé des circuits est en cours : 14 circuits pour 17 catégories (homme et femme, de 10 à + de 70 ans) pour la course en individuel et différentes combinaisons et pour les circuits des relais.

Environnement : Afin de limiter l'impact sur le milieu naturel l'accueil des participants et du public, le parking, les pôles de départ et d'arrivée seront totalement situés en dehors de la forêt domaniale. Des toilettes sèches, une limitation et un tri des déchets seront mis en oeuvre. L'approvisionnement en eau sera effectué grâce au Siveer (Syndicat des eaux de la Vienne), aucune bouteille d'eau ne sera distribuée.

Valorisation locale et régionale : Des entreprises et artisans locaux ont été contactés pour la présentation ou la fourniture de spécialités alimentaires locales (par exemple : Toilettes and CO de Neuville et différents producteurs locaux). Nous favorisons les circuits courts pour la restauration (concurrents, public et bénévoles).

Sport en famille : Pour faciliter la participation « en famille », une garderie gratuite sera proposée sur place. Pour les enfants à partir de 5 ans et pendant les 2 jours, des ateliers de découverte, permanents et gratuits, seront mis en place. Avec l'aide d'étudiants de l'Université de Poitiers, les enfants pourront découvrir un Lab'o, des mini-circuits, des circuits ficelle et classiques, le jeu des cerceaux ou de bêtet revisité façon CO. Pour les plus grands, comme il est d'usage dans notre sport, des circuits seront proposés le samedi après-midi aux non licenciés, sur le même principe que les compétiteurs. Trois circuits de niveau différents (3, 6 et 10km) seront mis en place avec des bénévoles pour expliquer les notions élémentaires.

Sport et entreprise : Le samedi 25 mai, un challenge inter-entreprise sera proposé de 17h00 à 19h00. Par équipe de 2, sur un circuit de 6km, participez sous les couleurs de votre entreprise, collectivité ou association et vivez un moment « sport nature » dans le cadre d'une organisation et sur un site sortant de l'ordinaire !

Sport scolaire : Ce sport est en plein essor en France notamment par la pratique scolaire. Deux manifestations auront lieu en amont de ce week-end. Les mardi 21 et mercredi 22 mai en partenariat avec l'USEP (Union Sportive de l'Enseignement du Premier Degré), l'UNSS (Union Nationale du Sport Scolaire) et UGSEL (Union Générale Sportive de l'Enseignement Libre) des ateliers seront proposés toute la journée aux élèves des écoles du premier et du second degré du département. Plusieurs centaines d'élèves sont attendus sur le tout nouvel Espace Sport d'Orientation du parc des Sablons et du centre équestre du Grand Poitiers. Les enfants et leurs familles seront ensuite invités à assister à la manifestation.

Partenaires : Les dirigeants et les membres du club Poitiers Course d'Orientation remercient l'Etat (DRDJS), le Conseil Régional Poitou-Charentes, le Conseil Général de la Vienne, la Communauté d'Agglomération du Pays Châtelleraudais, la Ville de Poitiers, la commune de Bonneuil-Matours, l'Office National des Forêts, les commerçants et l'Office de Tourisme de Bonneuil-Matours, l'entreprise Sinéo, ERDF Vienne et Sèvres, le Crédit Mutuel Enseignant, Siveer, Augereau, la Fédération Française de Course d'Orientation, la Ligue Poitou-Charentes, le Comité Départemental de la Vienne pour leur soutien (bientôt rejoints, nous l'espérons, par d'autres partenaires contactés plus tardivement).

www.poitiersco.org





Un rêve pour un enfant malade

L'association Aladin soutient les enfants gravement ou longuement malades, en les aidant à réaliser un projet qui les fait rêver ou qui leur tient particulièrement à cœur. Elle participe également à l'amélioration des conditions de séjour à l'hôpital, en collaboration étroite avec le personnel soignant afin de connaître les besoins des enfants.

Née en 1991, à l'initiative du personnel soignant d'un service de l'hôpital des enfants de Bordeaux, déclarée à la préfecture le 4 novembre 1991.

Ce service accueillait des enfants pour des traitements lourds. Le personnel médical et paramédical sensible au traumatisme créé par ces hospitalisations, s'est penché sur les projets, les rêves de ces enfants car, comme tous les enfants, ils avaient des rêves difficiles à faire émerger et à réaliser au sein d'une cellule familiale elle-même très perturbée par la maladie.

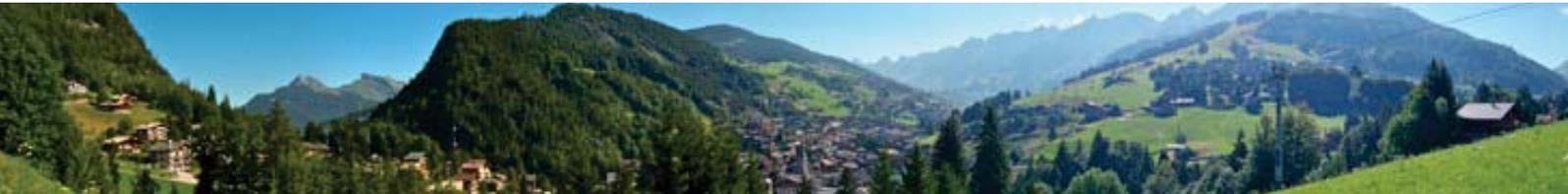
Jean-Marc, 11 ans, ayant laissé en Guadeloupe sa famille, est hospitalisé pour une grave maladie. Mutique, il refuse d'adhérer aux soins nécessaires et n'a qu'une idée : passer Noël dans sa famille, "au pays". Le personnel du service (auxiliaires, infirmières, médecins et étudiants) met alors tout en œuvre pour essayer de réaliser son rêve et l'amener ainsi sur le chemin possible de la guérison. C'est ainsi que l'Association ALADIN va naître pour pouvoir concrétiser ce projet : financer le voyage, organiser les prises en charges, obtenir les autorisations médicales et administratives. Jean-Marc a passé une semaine dans sa famille. Il est revenu transformé, plein de courage, acceptant de se laisser soigner. Devant ce beau succès, l'Association a pu poursuivre avec enthousiasme et persévérance son action auprès des enfants gravement malades grâce à la lampe magique d'Aladin...

En plus de manifestations organisées avec des partenaires, des sportifs s'engagent en récoltant des dons lors des épreuves (Diagonale des fous, Trans Aq, marathon du Médoc, etc.) ou organisant des manifestations sportives (10km de Saucats, Trail de nocturne de Peujard). www.aladin33.com

Vous pouvez également soutenir l'association Aladin en visualisant une publicité de 20 secondes qui générera un don. Pour visualiser cette publicité, cliquer sur le lien suivant : <http://www.mailforgood.com/association/aladin-un-reve-pour-un-enfant-malade>



Philippe à l'arrivée de la Diagonale des Fous en 2012



IÈRE ÉDITION DU ROC DES ALPES - 14 AU 16 JUIN 2013 -

La Rando Roc All Mountain est désormais **complète ! Si la Rando Roc All Mountain affiche complet avec ses 900 inscrits, ce sont près de 3 000 participants qui ont déjà coché les dates du 14 au 16 juin sur leur calendrier sportif !**



Pour ceux qui ne sont pas inscrits, profitez vite des places restantes.

ASO Challenges est là pour vous accompagner et vous aider à réaliser tous vos défis.

Plus intuitive, cette nouvelle plateforme d'inscription vous propose de nombreux conseils sportifs et nutritionnels et vous aide à planifier votre entraînement pour être au top en juin sur La Clusaz !! Alors, n'attendez plus et créez dès maintenant votre profil sur www.asochallenges.com pour cette toute première édition ! Et n'oubliez pas de suivre toute l'actualité du Roc des Alpes sur les comptes [facebook](https://www.facebook.com/rocdesalpes) et [twitter](https://twitter.com/rocdesalpes) de l'événement. Ensemble, relevons votre défi !

Le Roc en dimension internationale

Le « Roc Marathon » du Roc des Alpes (samedi 15 juin) intègre les Marathon Series UCI, comme son grand frère le « Roc Marathon Mondovélo » du Roc d'Azur (vendredi 12 octobre). Les deux épreuves permettront ainsi aux athlètes de gagner des points UCI. Les discussions entre Amaury Sport Organisation (A.S.O) et l'Union Internationale Cycliste (UCI) ont débouché sur l'intégration au calendrier international de l'épreuve Marathon organisées dans le cadre du Roc des Alpes (à La Clusaz) et confirme la possibilité de cumuler des points UCI sur le Roc d'Azur (à Fréjus et Roquebrune-sur-Argens). Une très bonne nouvelle pour les organisateurs et une reconnaissance de leur expertise et de leur savoir-faire. « La présence du marathon du Roc d'Azur et l'entrée du marathon Roc des Alpes dans le calendrier UCI va amplifier l'importance de ces événements dans leur globalité, se réjouit Alexandre Maslin, à la tête des deux épreuves. Il va aussi permettre de positionner le marathon du Roc des Alpes comme une référence, de le crédibiliser et d'en faire une course phare du week-end. Les Elites seront forcément plus nombreuses attirées par les points UCI et par un price money adapté. Ce label représente toujours une belle vitrine pour l'épreuve et va aussi encourager les amateurs et fans de VTT à y participer car ça reste une épreuve grand public par excellence. »

Roc d'Azur

Durant de nombreuses années, les épreuves du Roc, en particulier l'historique « Roc d'Azur » du dimanche, long de 52km, et le Roc Marathon Mondovélo (83km, 2700m dénivelé positif), ont permis de cumuler ces fameux points UCI si précieux pour grimper dans la hiérarchie mondiale. Le vainqueur du Roc Marathon en octobre dernier, devenu la première étape de la Série Marathon UCI 2012-2013, le Tchèque Jaroslav Khulavay, champion olympique en titre, occupe par conséquent la tête du classement, à égalité avec le Sud-africain Charles Keeey, victorieux de l'étape n°2, à Mpu-malanga (Afrique du Sud), disputée le 23 février dernier (chez les femmes, la Britannique Sally Bigham, sacrée à Fréjus et la Sud-africaine Arianne Kleinhans sont à égalité).

Roc des Alpes

Dès sa première édition, le Roc des Alpes aura donc également droit à son label. Programmé le samedi 15 juin, le Roc Marathon (82km, 3800 m de dénivelé positif) constituera en plus pour tous les cadors de la discipline une très belle répétition, deux semaines avant les Championnats du monde, à Kirchberg, en Autriche.

Infos sur www.rocdesalpes.com/fr/

LE PROGRAMME

| VENREDI 14 | SAMEDI 15 | DIMANCHE 16 |
|----------------------------|-------------------------------------|---|
| SALON TEST - 14h => 19h00 | SALON TEST - 09h => 13h00 | SALON TEST - 09h => 15h00 |
| ROC DOWN Reconnaitances | ROC DOWN Qualifications / Finale | ROC LIGHT |
| ROC ELIMINATOR | ROC MARATHON | ROC TANDEMS |
| | RANDO ROC ALL MOUNTAIN | ENDUROC |
| | KID ROC 2 / 4 / 6 / 8 km | ROC DES ALPES |
| | | ROC DES ALPES CAJETS - CAJETTES JUNIORS FEMMES |
| | | RANDO ROC GOURMANDE |



Roumanie

Les 3 courses nature à ne pas manquer !



La Roumanie, une nouvelle destination pour les amoureux de course nature.

Il y a quatre ans, nous nous installons en Roumanie avec beaucoup d'inquiétude. Ce pays ne bénéficie pas d'une très bonne réputation. Nous gardons en mémoire les images des orphelins et plus récemment, les faits et actes commis par certains Roms, une architecture marquée par l'époque communiste... Mais après quatre années d'intégration, nous avons constaté que la Roumanie, c'est bien autre chose. A trois heures de vol de Paris, vous découvrirez un pays surprenant, un peuple très accueillant et resté fidèle à ses traditions, une capitale hétéroclite, des paysages préservés, un mode de vie éloigné de la folie des grandes villes. Pratiquant déjà la course à pied en France, je me renseigne sur les courses existantes dès mon arrivée en Roumanie et découvre à ma grande surprise qu'une seule course est répertoriée dans les calendriers internationaux : le marathon de Timisoara. Quelle déception !

La Roumanie : un pays loin des clichés

Mais, nous découvrons bientôt l'existence du marathon de Bucarest et de sa moitié, le semi-marathon. Nous poursuivons nos recherches sur le net et découvrons une structure organisatrice de randonnée en vtt. Nous organisons un week-end avec plusieurs familles françaises et leurs enfants. De fil en aiguille, nous faisons connaissance avec d'autres guides locaux tout autant passionnés par leur pays et animés par le désir de partager leur amour de la nature. C'est ainsi que je me retrouve à m'entraîner dans la montagne pour un premier marathon de 42km avec 2500m de dénivelé. Depuis, intégrée parmi ces coureurs, je découvre chaque année de nouvelles courses. Dans tout le pays, le nombre de courses nature ne cesse d'augmenter depuis trois ans. Le charme de ces événements repose sur deux facteurs : la passion des organisateurs et les paysages à vous couper le souffle – au sens propre comme au figuré – méritant une pause pour les apprécier. Ces courses sont exigeantes avec un dénivelé prononcé, ce qui en fait tout l'intérêt. La région des Carpates bénéficie d'un relief dédié idéal pour « course nature ». De plus, les ambiances de courses sont très conviviales, danses et musiques folkloriques participent de l'animation. En cheminant sur les routes forestières ou les chemins de randonnées, vous allez à la découverte de villages isolés, d'églises traditionnelles et de l'habitat de montagne. Pour nous, citadins, on peut se demander comment est-il possible de vivre aussi éloigné des standards de vie urbains ? Les habitants croisés sur les chemins, vous offrent l'eau, les encouragements nécessaires pour poursuivre votre route dans les meilleures conditions. En parcourant les paysages des Carpates, vous partez à la découverte à la fois de paysages de montagne, d'un mode de vie authentique et d'une population d'une extrême gentillesse. Vous finirez votre course comblés, en réussissant une belle performance sportive mais, également, riche d'images inoubliables et de riches rencontres humaines.

Les trois courses nature roumaines à ne pas manquer : Nous avons testé de nombreuses courses nature pour vous durant ces trois années, et pour l'année 2013, nous vous recommandons les courses suivantes.

1 L'Eco marathon de Moečiu, le 11 mai 2013, avec deux distances : 14km avec 600m D+ et le Marathon en forme de trèfle à trois feuilles, avec 2400m D+ et en 3 boucles (une 14,2km, une seconde de 14,5km et une dernière de 13,2km). Tout au long de ce marathon, vous serez ébloui par les panoramas sur les trois principaux massifs montagneux de Roumanie, le massif de Piatra Craiului, le massif de Bucegi et au loin, celui de Fagaras. La forme du tracé, offre la possibilité de recevoir les encouragements de vos amis ou famille en repassant par le point de départ. Vous courez sur des routes forestières, des chemins de randonnée, dans les sous-bois ou sur les crêtes des collines. Un parcours très agréable et une ambiance très conviviale. <http://www.ecomarathon.ro>. La participation vous apporte un point d'inscription à l'UTMB.



2 La seconde course est **l'Ultra Trail de Fagaras**, sur trois jours, du 30 août au 1 septembre, par équipe de deux, masculine, mixte ou féminine. Vous couvrirez le massif de Fagaras et approcherez le point culminant de la Roumanie, 2535m. 50% du parcours se fait à plus de 2000 m d'altitude. Vous courez, marcherez, escaladerez tout cela en une seule journée et toujours en binôme. Parfois, vous vous demanderez comment vous pourrez franchir cette barre rocheuse ! C'est alors qu'une nouvelle énergie apparaîtra, tant l'envie d'atteindre le sommet est forte. Qu'importe comment vous y arriverez mais il faudra aller au bout. A chaque fois, la beauté du paysage vous transporte et à deux, c'est plus facile pour cette course très exigeante. A l'issue des trois jours, une fois la ligne d'arrivée franchie, vous vous sentirez invulnérable et tellement heureux de partager cela avec tous « les finishers ». Vous découvrirez également le charme des pensions roumaines ainsi que la nourriture traditionnelle.

3 La troisième est certainement l'une des plus difficiles en Europe : **le Marathon de Piatra Craiului**, le 5 octobre, 41km avec 2150m D+. Organisée par la même structure que l'Ultra Trail de Fagaras, vous vous engagez en toute sécurité car l'encadrement est parfaitement rodé. Vous débutez la course par la traversée du village de Zănești avant de vous engager dans un canyon et entamer la première partie de la course qui vous mènera jusqu'au sommet de Piatra Craiului à travers sous-bois et pâturages. Au sommet, vous vous demanderez comment vous allez pouvoir descendre ! A partir de là, vous utiliserez cordes, chaînes, bâtons pour redescendre sur l'autre versant beaucoup plus rocaillieux. Vous courez dans les éboulis en effleurant la paroi. Puis ouf ! vous retrouverez les sous-bois avec l'avant-dernier ravitaillement. La dernière ascension sera bien longue. Mais sur la ligne d'arrivée, vous serez accueilli comme un champion ! Et le soir, un hommage est rendu à chaque finisher quelle que soit sa place.

Nous avons rencontré sur cette course un bel esprit sportif.

Infos Pratiques :

Vol :

Il existe des liaisons aériennes directes depuis Paris GDG ou Beauvais, depuis Nice et Lyon. Le tarif sur ligne régulière entre 300 et 500€ A/R, sur les low cost entre 150 et 250€.

Location de voiture :

Nous trouveriez les loueurs traditionnels Hertz, Avis, Europcar à l'aéroport.

Hébergement :

Nous pouvons vous recommander des pensions entre 30 et 40€ la chambre par nuit avec petit déjeuner.

Inscriptions aux courses :

Le tarif d'inscription aux courses varie entre 15 et 150€ pour les courses sur plusieurs jours.

Si l'aventure roumaine vous tente, n'hésitez pas à me contacter pour plus de détails ou vous aider dans la préparation de votre voyage en Roumanie.

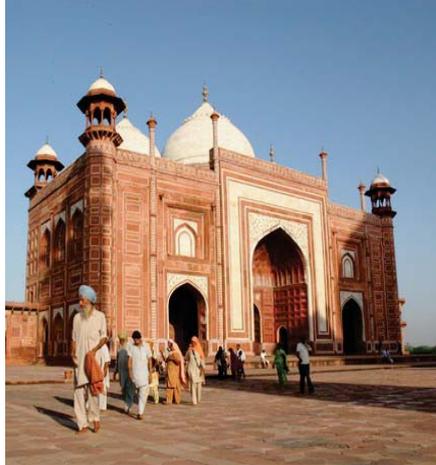


nathalie.dvd@gmail.com



LES FOULÉES DE LA SOIE EN INDE

18^{ème} Edition du 23 sept. au 5 oct. 2013



Cette formule originale et unique en son genre qui se déroule dans son intégralité sur le territoire Indien permet à l'ensemble des concurrents, de mettre leur capacité physique à l'épreuve tout en gardant un œil ouvert et attentif sur les côtés historiques, culturels et humains des contrées traversées, sur les sites touristiques les plus prestigieux de la planète. Une épreuve française au pays de maharajahs.

Les régions parcourues seront L'Uttar Pradesh et le Rajasthan, 13 jours de découverte et d'aventure. Nous quittons la Chine et réorientons notre tracé, mais sans nous éloigner de la Route de la Soie, puisque l'Inde en constituait un des 3 axes à partir du centre de l'Asie (les deux autres étant la Chine et le monde méditerranéen).

Cette compétition de treize jours, vous fera découvrir les magnifiques monuments qui caractérisent l'Inde. L'Uttar Pradesh avec le Taj Mahal, un des monuments le plus beau au monde et le Rajasthan sont incomparables pour la richesse et la couleur de leurs palais et citadelles. Ce sont incontestablement les régions les plus fascinantes du nord de l'Inde. Fidèles à notre concept, nos parcours sillonneront également campagnes et villages traditionnels.

Les participants découvriront des paysages grandioses et des villes qui sortent de l'ordinaire, par leur authenticité et leur simplicité. Les traditions auront leur place, au même titre que le sport qui prend une dimension supplémentaire en traversant des étendues désertiques ou rurales, mais toujours exotiques.

Infos et inscriptions sur www.sdpo.com



LA TRANSPYR (8 ÉTAPES VTT, 850KM/25000MD+)

Course vtt (et cycliste sur route) par étapes traversant les Pyrénées espagnoles de la Méditerranée à l'Atlantique. **Départ de Roses le 6 Juillet, arrivée à San Sebastian le 13 Juillet.**

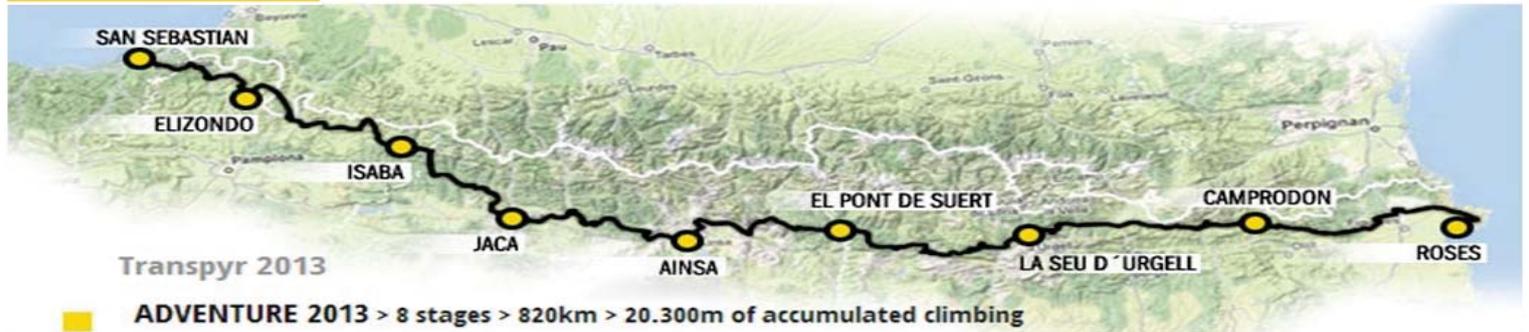
Plus d'informations ici : www.transpyr.com

La TransPyr en quelques chiffres :

- 820km de distance
- 25 000m de dénivelé cumulé
- 8 étapes de 85 à 130km
- 18 nationalités représentées
- 300 équipes engagées

Une équipe EndorphinMag.fr, composée de Christophe Antonoff et Olivier Vachez, sera dans la course.

Objectif du team EM :
Finir dans le Top 20 et dans la bonne humeur !



Le mag des sports Outdoor
ENDORPHINMAG
LIVE à venir sur

Le magazine des sports Outdoor
ENDORPHINMAG
Kiosque d'Info "EndorphinMag.fr"

Le mag des sports Outdoor
Bimestriel gratuit, 100% web
ENDORPHINMAG.FR SUR FRANCE INFO !
Ecoutez en podcast l'interview de notre Rédactrice en chef diffusée le 23 mars sur 105.5 FM.
Interview réalisée par Jean-Christophe Bourdillat dans Kiosque d'Info... sur France Info ! <http://www.franceinfo.fr/kiosque-d-info-jean-christophe-bourdillat>

www.68raa.com

CHAMPIONNAT DE FRANCE MILITAIRE DE RAID AVENTURE

68

15, 16, ET 17 OCTOBRE 2013 LA VALBONNE

http://cfmraid2013.skyrock.com

Marathon de Pékin



MARATHON DE PEKIN 2013

33^{ème} édition du 17 au 23 octobre 2013

Participez à ce marathon avec l'organisation des Foulées de la Soie, n°1 des courses en Chine. Par son ambiance exceptionnelle, cette épreuve est unique en son genre et se rapproche de plus en plus des plus grands marathons du monde...

La course à pied et la découverte culturelle

Sur la place Tien An Men, d'où sera donné simultanément à 9h, le départ des 3 courses, marathon, semi et 9km, l'ambiance sera festive. On dit que nous extériorisons nos émotions beaucoup plus que les chinois ne le font, mais ce jour-là, le bonheur de se trouver sera largement partagé. La place Tien An Men située entre la Cité Interdite et le mausolée de Mao accueillera plus de 30000 concurrents.

Ce marathon de Pékin réunit la Chine d'hier et d'aujourd'hui. Cette Chine qui s'ouvre, aux multiples facettes, pleine de contrastes étonnants. Ce marathon nous enthousiasme par sa simplicité, son dépaysement total. La Chine authentique est là, mêlée à la modernité. Un je ne sais quoi fait de multiples petites choses qui se croisent : une sensation d'immensité, un rêve chinois fait de senteurs étonnantes, une ambiance nulle part ailleurs semblable.

Infos et inscriptions sur www.sdpo.com



Jean-Luc Augier

Photographe de montagne et nature

www.lumieredescimes.com



L'action

L'ambiance

L'eau

La roche

La faune

L'homme

L'économie

GOOD PEOPLE RUN

Un réseau social vertical dans le domaine de la course à pieds.

Vous n'arrivez pas à vous motiver pour sortir courir ? Vous venez de déménager et vous voulez découvrir les parcours qui vous entourent ? Vous en avez marre de défier votre coureur virtuel programmé sur votre nouvelle montre GPS ? Vous voulez enfin courir avec des gens de votre niveau ? Vous souhaitez rencontrer des nouveaux partenaires de course ? Vous souhaitez vous entourer et organiser une course à pieds dans votre région ? Bref vous devriez devenir membre de www.goodpeoplerun.com



GoodPeopleRun est né en 2009 d'une idée très simple : créer un réseau social vertical dans le domaine de la course à pied, afin d'échanger mais surtout de faire courir les gens et ce quelque soit leur niveau. « L'idée m'est venue alors que je voyageais beaucoup et j'en avais marre de courir seul sur mon tapis de course alors que je savais qu'autour de moi il y avait des gens du coin qui se feraient un plaisir de me faire découvrir leurs parcours » Martin Gaffuri, directeur de Goodpeoplerun.

Pour cette occasion Martin Gaffuri, tête pensante au projet plus que promoteur, a fait naître ce site en compagnie de Jean Dubearmes, en créant dès 2010 leur société Goodpeoplerun.

Aujourd'hui, GPR compte plus de 15 000 membres en France et en profite durant ce mois d'avril pour faire évoluer son site internet. En rendant son interface plus ergonomique, en facilitant la navigation, en rendant le site plus rapide et en proposant de nombreux modules près à améliorer votre entraînement.



GOODPEOPLERUN... TOGETHER !

ET SI LA COURSE À PIED ÉTAIT UN SPORT COLLECTIF ?

"GPR, 100% Running"

Sophie DUARTE

Athlète, Route < 40K

Toulouse (31)

Pourquoi avoir choisi GoodPeopleRun ?

Courir à plusieurs, c'est partager des expériences donc d'autant plus réjouissant. Mes ambitions de sportive de haut niveau ne m'empêchent pas de rester proche des coureurs amateurs. Avoir pu conserver ce lien est pour moi une réussite et une richesse à développer !

Pourquoi GoodPeopleRun m'a choisie ?

Je suis restée simple et lie toujours performance avec plaisir. La course à pied nous donne la chance de nous connaître nous-mêmes en explorant nos limites. Cette pratique permet de multiples rencontres et la découverte de différents paysages et cultures.

goodpeoplerun.com/runner/sophie-duarte

"13 ambassadeurs GPR en France"

Le site internet permet donc de créer des groupes d'amis ou plutôt des groupes de « runners ». On peut ainsi devenir fan des courses que l'on aime, membre d'un groupe de « runners » du coin, déposer nos photos et vidéos en rapport à un entraînement, à une course, découvrir des nouveaux événements. Bref, on peut tout faire, encore de quoi passer des heures à surfer sur le net mais avec un objectif commun : sortir de chez soi pour aller courir ensemble. Le site propose également un retour sur ses entraînements (nombre de kilomètres, temps de course, dénivelé...). Il permet aussi de déposer le tracé GPS de sa séance grâce à sa montre GPS ou son téléphone portable. De quoi trouver une nouvelle source de motivation.

Une version mobile fut créée lors de la première version bêta du site internet mais étant donné le changement récent du site, l'équipe Goodpeoplerun devrait bientôt se pencher sur une nouvelle version. Il faudra être patient, aucune date ne nous a été communiquée. Un blog a également été créé ainsi qu'une page Goodpeoplestory, où l'on y retrouve les différents rendez-vous à venir, des news des ambassadeurs et des sujets originaux sur le monde de la course à pied.

4 personnes sont impliquées dans ce projet : Martin Gaffuri, Timothée Nalet, Jean Dubearmes et Olivier Rocques. Beaucoup d'autres personnes sont membres actifs de GPR. Parmi eux, 13 ambassadeurs sont d'ailleurs présents partout en France pour aider à mettre en place des événements (courses/entraînements/tests).

Un groupe de sportifs de haut niveau qui s'engagent dans différentes villes partout en France pour promouvoir ce projet et ainsi organiser des événements dans leur région.

De nombreux magasins commencent à porter les couleurs de la marque en organisant justement des sorties tests. Intéressés par la valeur communautaire du site, les magasins organisent des sorties ou des rencontres afin de communiquer sur leur shop.

Des partenaires comme Newbalance et Iostar font déjà partie de l'aventure et équipent entièrement les ambassadeurs qui profitent de l'occasion pour réaliser des sorties tests réservées aux membres du site.



"GoodPeopleRun vous accueille sur son tout nouveau site"

Goodpeoplerrun.com ce n'est pas seulement un lieu de rencontre mais c'est aussi une entreprise qui aide à l'organisation des courses à pied. Plus d'une centaine d'organisateur font déjà confiance à GPR. Vous me direz qu'ils n'ont rien inventé ! En effet ! Cela-dit, ils permettent à des petites courses d'avoir une organisation professionnelle accompagnée d'une visibilité avec des inscriptions simplifiées sur internet. Cette organisation permettra aux membres de GPR de ne rentrer ses coordonnées qu'une seule fois pour toutes les inscriptions aux courses. Du coup, fini l'oubli du certificat médical.

Avant la course, vous retrouverez toutes les infos vous concernant et après la course vous retrouverez sur votre page tous les résultats, les photos, les vidéos de l'évènement. Un gros plus est proposé aux organisateurs avec la création d'une page spéciale sur leur course, afin de mieux communiquer, mais aussi de simplifier l'organisation de leur compétition et surtout de retrouver tous les résultats, les photos et les vidéos de la course. Ainsi chacun pourra échanger sur chacune des courses, de quoi permettre un super retour sur l'évènement.

Les tarifs sont moins élevés que la concurrence. Pour ce partenariat l'organisateur à deux choix soit prendre en charge les inscriptions des coureurs, soit leur laisser le surcoût de 1 € + 2.9% du montant par inscription.

www.goodpeoplerrun.com

"Des organisateurs font déjà confiance à Goodpeoplerrun"



D'un point de vue logistique, c'est très intéressant. Par rapport à la méthode manuelle, c'est un gros gain de temps, tout est rentré dans les tableaux. Evidemment, je le recommande.

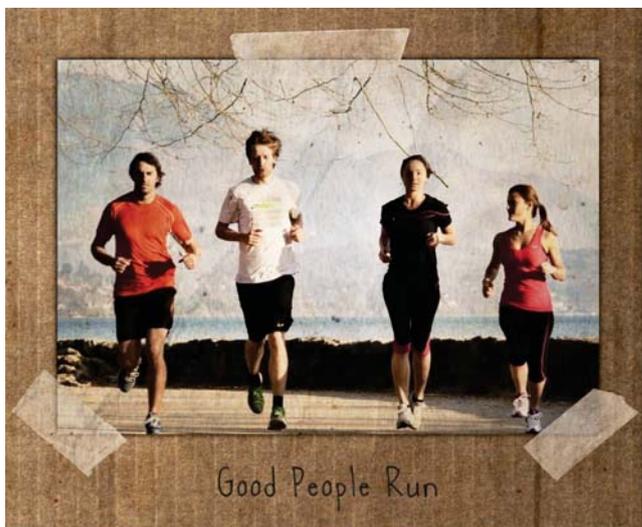
Tessa Durand - Trail du Pic de Bure

Notre petite course sur les hauteurs de Pilat prenant chaque année plus d'importance, l'équipe s'est naturellement tournée vers l'inscription en ligne. Nous avons trouvée une équipe réceptive, attentive à nos remarques et réactive, pour que tout se passe pour le mieux.

Benoît Garcin - Trail des étoiles de Gimel



Il existe aussi un **shop en ligne** avec différents produits logotés Goodpeoplerrun (des chaussettes, casquettes, t-shirts...) et cette idée serait venue d'une forte demande des membres inscrits sur le site qui voulaient revendiquer leur appartenance à ce réseau social du net.



On souhaite donc longue vie à ce réseau plus que prometteur.

Alors venez vous inscrire, c'est gratuit, venez partager votre expérience, venez courir et trailer en groupe.

Devenez membre, devenez fan !!!

ENDORPHIN

Crédits photos : ©photos Goodpeoplerrun

GOODPEOPLERRUN.COM

PILATRAIL (VÉRANNE 42) - 2 JUIN 2013

Une aventure humaine au coeur du Parc du Pilat

Le Pilatrail est une course nature entre 550 et 1432 m d'altitude dans le Parc Naturel Régional du Pilat, empruntant à 98% sentiers et pistes forestières, offrant des vues magnifiques sur la vallée du Rhône, la chaîne des Alpes et les Monts du Lyonnais. Circuit très escarpé avec les montées de Saint Sabin, le col du Gratteau, le crêt de la Perdrix (1432m), puis le retour par la Jasserie, le crêt de l'Oeillon (1365m), la traversée de nombreux chirsats et le passage délicat des Trois Dents (1204m), avant la plongée sur le village de Véranne.

Les organisateurs s'attachent à privilégier l'accueil, la convivialité et le plaisir pour tous. A noter que l'édition 2013 intègre le Cascadia Tur de Brooks. Un polo technique et une paëlla sont offerts à tous les participants. Possibilités de choisir sa distance sur le parcours au 11 km et de randonner pour les accompagnateurs. Les bâtons sont autorisés. La notoriété du PILATrail s'étend bien au delà de la région Rhône-Alpes et les 686 arrivants de l'édition 2012 témoignent du succès grandissant de ce Trail.

Info et inscription: <http://www.pilatrail.fr/>

www.pilatrail.fr

21 km
dénivelé 950 m

45 km
dénivelé 2100 m

98 % de sentiers

Dimanche 2 juin 2013

VERANNE - 42 -

PILATrail des Trois Dents

Rhône-Alpes

Mairie de
VÉRANNE

ENDURANCE
SHOP
SAINT-ETIENNE

CASCADIA TOUR
BROOKS

Rejoignez-nous sur Facebook

LE JOURNAL
DES GRANDES ÉCOLES
& DES UNIVERSITÉS

RAID CENTRALE LYON

12-13 OCTOBRE
2013

Relevez le défi, créez la légende.

RAID CENTRALE LYON

12 et 13 Octobre à Lyon
VTT, Trail, course d'orientation,
escalade, canoë, tir...

Organisé par une équipe de 16 élèves-ingénieurs sportifs et passionnés, ce tout jeune arrivant est en train de trouver sa place dans la cour des grands. Le Raid Centrale Lyon est un raid semi-nature, semi-urbain, qui organise une journée d'épreuves dans la ville de Lyon de façon à permettre à ses participants venant de toute la France de découvrir ou redécouvrir cette ville qui fut autrefois la capitale des Gaules. De par son relief irrégulier, Lyon a de quoi donner du fil à retordre même aux raideurs les plus expérimentés, et c'est bien ce sur quoi compte l'équipe du Raid en proposant durant cette journée de la course d'orientation, du canoë sur la Saône, du Trail urbain et des acti-fun. Chaque année réinventé par une nouvelle équipe, le Raid Centrale Lyon organise également une journée d'épreuves dans la nature, ainsi que des épreuves nocturnes...

- 3 niveaux de difficulté pour que les débutants comme les plus aguerris
- parcours de 40 à 70 km.
- épreuves par équipe de deux, ouverts aux étudiants comme aux entreprises.

Inscriptions sur www.raid-ecl.fr

AVEYRON
ADVENTURE RACE

L'AVEYRON ADVENTURE RACE

INTÈGRE L'ADVENTURE RACING
EUROPEAN SÉRIES

Depuis sa création en 2010, les organisateurs de l'Aventure Aveyronnaise avaient une ambition : Faire de ce raid un événement majeur en France et pourquoi pas en international. En 2013, c'est chose faite ! L'Aventure Aveyronnaise devient L'Aventure Aveyron Adventure Race, passe de 30h Non-Stop à 60-70h Non-Stop et rentre sur le circuit Européen. Cette excellente nouvelle permettra d'accueillir des équipes internationales sur le territoire Aveyronnais et Français. C'est une bonne nouvelle également pour les raideurs, car ce circuit Européen permet d'accéder à un classement Européen, mais aussi l'équipe vainqueur de la Coupe d'Europe sera invitée sur l'ARWC (Championnat du monde des Raids multisports). Ce sera donc une traversée intégrale de l'Aveyron par équipe de 4 du Sud au Nord, de Nant à Laguiole, du 24 au 28 Juillet 2013 avec un parcours d'environ 430km. Déjà 35 équipes inscrites et que nous prendrons que 60 équipes. Il ne faut pas tarder pour s'inscrire !

www.aveyronadventure.com

AREuroSeries



Outback RACE | ultramarathon

THE TRACK

THE TRACK OUTBACK RACE

2e Edition - Du 8 au 17 mai 2013

Dans quelques jours, aura lieu la deuxième édition de THE TRACK Outback Race : une aventure unique de 520 km en 9 étapes et 10 jours de compétition entre Alice Springs et Uluru, dans l'Outback Australien !

Un parcours exceptionnel !

C'est dans un décor authentique au parfum d'aventure que se déroulera cette compétition hors norme. Les participants partiront du West MacDonnell National Park pour 2 étapes très techniques. Ils prendront ensuite la direction du Sud, traverseront des Territoires Aborigènes pour rejoindre le Finke Gorge National Park. La deuxième partie de la course les conduira au pied du Mt Conner puis à Uluru, lieu emblématique de l'Australie.

La volonté de Canal Aventure est d'organiser des événements qui permettent de découvrir la beauté des paysages et la richesse des cultures qui composent notre planète. **Animé par des valeurs simples mais essentielles notre engagement est également de valoriser et préserver l'authenticité des lieux et des peuples que nous rencontrons.** C'est pourquoi nous proposons des courses avec un nombre limité de participants. Seulement 11 compétiteurs, représentant 8 pays, prendront le départ le 8 mai (France, Allemagne, Belgique, Espagne, Argentine, Taïwan, Liban, Turquie).

Les candidats à la victoire!

L'espagnol Vicente Juan Garcia Benito est le grand favori mais l'aventure sera longue et des coureurs très expérimentés seront dans la course : Sylvain Hémard (France), Christian Sebastian Colque (Argentine), Alper Dalkılıç (Turquie).

www.canal-aventure.com

CHALLENGE NATIONAL
FRMN
www.raidsmultisports.fr

RAIDUMERCANTOUR
FRMN

8/9
Juin
2013

RAIDUMERCANTOUR
FRMN

K10 RAID
DECOUVRE
LE RAID

RAIDUMERCANTOUR
Vallées ROYA BEVERA
Alpes-Maritimes

Infos : www.raidumercantour.com \ 04 93 04 92 05

CONSEIL GENERAL
DES ALPES
MARITIMES

FRMN
GARMIN

CAMELBAK
Julbo

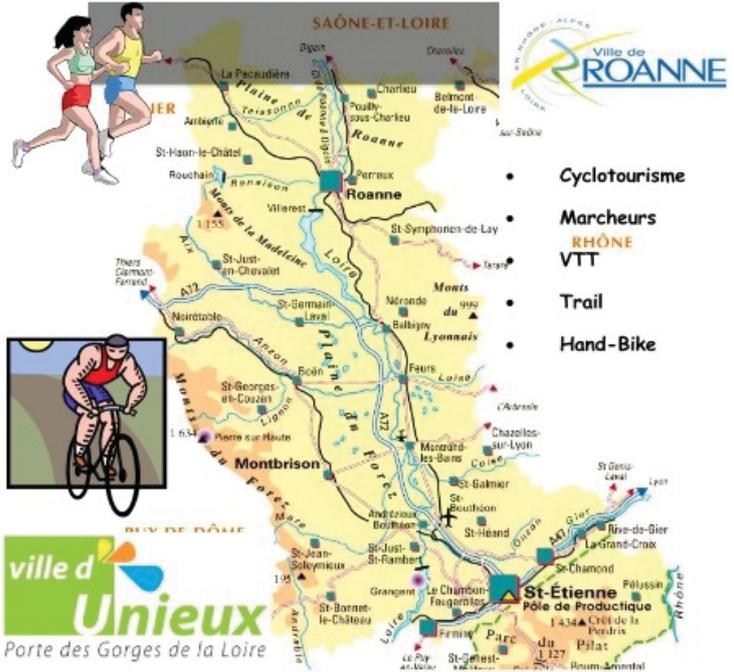
SPORTS
ALPINES
SCIENTEC
NUTRITION

SABA
SKINS

Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

1 ère édition de la TRANSLOIRE

93KM 600 Organisé par le CDOMS LOIRE



Ville de
ROANNE

- Cyclotourisme
- Marcheurs
- RHÔNE
- VTT
- Trail
- Hand-Bike

ville d'
Unieux
Porte des Gorges de la Loire

Les 1er et 2 JUIN 2013

Départ : ROANNE

Pour tout renseignement :
06/37/09/36/89

Arrivée : UNIEUX

WWW.trans-loire.fr

CONSEIL GENERAL
LOIRE
EN RHÔNE-ALPES

Crédit Mutuel
LA banque à qui parler

AB
AGRICULTURE
RURALISME

29 Et 30 JUIN 2013
RAID DE L'AVALLONNAIS

7ème étape du Challenge
National 2013 des Raids
Multisports Nature

CHALLENGE NATIONAL
FRMN
www.raidsmultisports.fr

2 JOURS, 3 étapes
125KM au total
VTT, Trail, Canoë...
100% EN ORIENTATION
EQUIPE DE 2 OU 4
OUVERT À TOUS
Renseignements et inscriptions:
WWW.avallonsportnat.org



GAILLEFONTAINE, 76
Compainville & Beaussault

TRAIL du PAYS de BRAY
19 MAI 2013



4 courses nature et trail,
8 et 15 kms ouvert aux marcheurs



8 Kms (course et marche),
15 Kms
30 Kms 600mD+
55 Kms 1100mD+



Pasta Party gratuite pour les
coureurs des 15, 30 ou 55 kms,
et lots terroir ou technique pour
tous les inscrits !



Inscription et règlement sur notre site:
http://espacetraildupaysdebray.e-monsite.com
Christophe : 02.35.09.87.75 de 14H à 19H

LE VERDON CANYON CHALLENGE

fête ses 20 ans (1993-2013)

Jean Giacosa a su faire de sa passion depuis 20 ans un rendez-vous annuel et incontournable où chaque année de plus en plus d'amoureux de la nature et des grands espaces (ils étaient 500 en 2012) hommes et femmes de tous âges, de tous horizons et de tous niveaux sportifs, viennent repousser leur propres limites et vivre cette aventure extrême. Accessible aux coureurs confirmés comme aux débutants motivés, LE VERDON CANYON CHALLENGE 2013 propose le choix entre 3 épreuves TRAIL, 33 Km +1600m de dénivelé, 50 Km + 3125m de dénivelé, 100 km +6680m de dénivelé. Cette année LE VERDON CANYON CHALLENGE fêtera ses 20 ans, son créateur Jean GIACOSA lui donne une nouvelle envergure et souhaite faire de cette course pionnière, la course de référence dans le monde du Trail Running. Entouré de divers professionnels (sécurité, logistique, guides de hautes montagnes, sportifs, techniciens)... bénévoles mais aussi quelques partenaires institutionnels partageant les mêmes valeurs, LE VERDON CANYON CHALLENGE est doté pour grandir encore. Les 20 ans seront célébrés tout au long de ces 2 jours et plus particulièrement, lors de la remise des prix, dimanche 16 juin. Les 4 villages participants Aiguines, Les Salles du Verdon, Moustier Ste Marie et la Palud, seront aussi de la fête et organiseront une multitude d'animations sur leur commune. Plusieurs nouveautés cette année : **LE VERDON CANYON CHALLENGE s'ouvre :**

- aux familles en les accueillant avec un parcours ludique, leur faisant découvrir le patrimoine naturel et architectural des villages ;
- aux entreprises de la région soucieuses de garder un esprit de cohésion, en leur proposant de s'inscrire pour un parcours de 8 kilomètres ;
- Le Verdon Canyon Challenge sera cette année un espace de test avec un stand pour tester un système de récupération et un simulateur de la circulation ;
- Cette magnifique course est aussi une chaîne de solidarité puisqu'elle permet au centre pénitentiaire de Toulon-La Farlède de faire participer quelques détenus et au centre EPIDE du 93 (Centre de réinsertion) de venir avec un public en réinsertion sociale et professionnelle. Infos sur www.trailverdon.com



L'ANDORRA ULTRA TRAIL VALLNORD

ATTEND PRÈS DE 5.000 PERSONNES POUR CETTE ÉDITION

Les amis et le public peuvent partager les temps forts de la course avec les coureurs. Les inscriptions à l'Andorra Ultra Trail Vallnord progressent bien : l'admission de nouveaux athlètes à la Ronda dels Cims est déjà fermée, ayant atteint le nombre maximum de 300 participants, et le nombre maximum d'inscriptions pour le Trail a été repoussé à 600. Au total cette année, on attend plus de 2.000 coureurs qui vont voyager à Ordino pour affronter la compétition, auxquels viendront s'ajouter des accompagnants pour atteindre 5.000 personnes. Pour les coureurs chaque course est un défi et ils trouvent dans le public et leurs amis un soutien maximal. Par conséquent, l'organisation de la compétition propose un dispositif efficace permettant d'accéder aux endroits les plus intéressants où doivent passer les coureurs afin de leur manifester leur soutien et partager avec eux quelques instants.

www.andorraultratrail.org

LANCEMENT DU PREMIER JEU

GRANDEUR NATURE, EN RÉALITÉ ALTERNÉE

pour découvrir autrement les Préalpes et le Haut-Jura !

OUVERTURE DU JEU prévue dès le 28 juin !

REWILD

Un jeu de piste innovant entre fiction et réalité :

Organisé par la Grande Traversée des Alpes et les Parcs naturels régionaux du Haut-Jura, du Massif des Bauges, de Chartreuse et du Vercors, Rewild est un grand jeu à énigmes grandeur nature, trans-territorial et gratuit, qui allie itinérance et technologies numériques, principalement à destination des 18-25 ans. Du 28 juin au 30 septembre, seront proposées des sessions de jeu de 1 à 5 jours, à pied ou à VTT sur la piste de phénomènes inexplicables, dans lesquelles les Rewilders se lancent, roadbook et Smartphone en poche... Lors de la

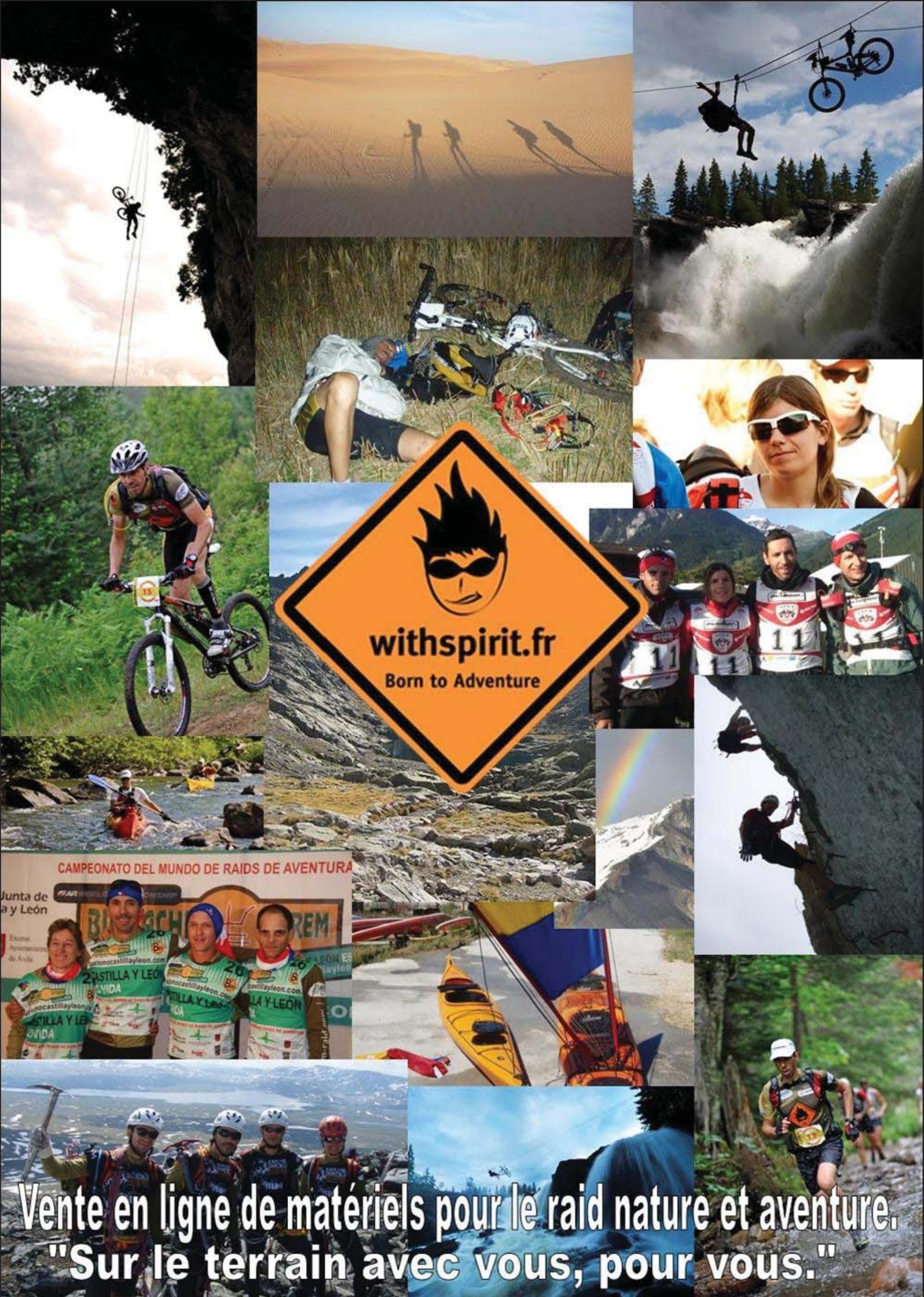
3ème édition des Trophées Innovation et Tourisme organisés par Rhône-Alpes tourisme en novembre 2012, Rewild a remporté le 1er prix de sa catégorie « Outils numériques au service de la découverte des territoires ».

A partir du vendredi 28 juin : aidés de roadbooks téléchargeables sur le site, les joueurs partent pour des sessions de jeu à la carte, de un à cinq jours, à pied ou en VTT dans les massifs et dans les quatre villes-portes. Au retour, les joueurs inscrivent leurs réponses sur le site internet et accèdent au dénouement de l'aventure.

Retrouvez toutes les informations sur le jeu et les parcours dans la Montagne sur REWILD.FR



LANCEMENT DU PREMIER JEU EN RÉALITÉ ALTERNÉE POUR DÉCOUVRIR AUTREMENT LES PRÉALPES ET LE HAUT-JURA !



Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.
"Sur le terrain avec vous, pour vous."

Rudy GOUY Capitaine du Team Quechua



© photos B. Glinche

Crois moi, tu ne fais pas le fier...et les mots restent au fond de la gorge...

A l'aube de la saison, EndorphinMag.fr a voulu en savoir plus sur les mouvements dans le Team Quechua...

Retour sur leur abandon lors de la finale mondiale des raids aventure, en septembre dernier, au Raid In France... et surtout, un zoom sur leurs objectifs 2013 !

EndorphinMag (EM) : *A la fin du RIF, tu avais évoqué vouloir stopper les raids longs, etc...*

Rudy Gouy (RG) : Ce RIF a été la fameuse goutte d'eau... la mort de Lolo, notre décision (pas facile...) de participer au RIF avec notre coéquipier Franck qui s'était préparé comme tout le monde à cette éventualité de remplacement (mais bien sûr pas dans ces conditions !), le remplacement de dernière minute de Sandrine par Elodie (qui elle aussi avait suivi toute la préparation !) suite à un problème de sang (carence d'une protéine... donc pas de RIF !) nous avions vraiment fait une belle course avec toutes ces catastrophes à un mois de notre objectif de plusieurs années... pas parfaite mais au delà de nos espérances dans les conditions de départ... Elodie et Franck ont été à la hauteur voire au dessus de toutes nos attentes durant cette course malgré leur inexpérience des raids longs et du RIF et surtout du poids sur les épaules qu'ils avaient (remplacement, objectifs, notoriété de l'équipe, etc, etc...) pas facile, facile à gérer... et pourtant, nous avons répondu présents (et en particulier nos 2 remplaçants !) en nous battant devant avec les meilleures équipes (quasi pro ou semi-pro...) jusqu'à environ 2 à 3 heures de la fin de cette course dantesque et encore à la bataille pour la 3ème ou la 4ème place...

Une chute due à la fatigue, au manque de sommeil et aussi à notre manque de lucidité de voir que Franck n'était pas dans son état normal... il suffisait de s'arrêter pour dormir un peu (1 heure ou 2)... nous avions 4h d'avance sur les 5èmes... mais nous ne le savions pas ! Et vu que nous 3 (Elo, Bill et moi) étions bien dans le rythme, nous voulions en terminer au plus vite... cela aurait pu nous coûter cher, cela nous a coûté cher... heureusement sans conséquences à moyen ou long termes pour notre ami Francky... heureusement ! Mais j'ai eu très peur, nous avons eu très peur... quand tu dois appeler sa femme (Franck a 2 enfants en bas âge...) et lui dire que Franck a été évacué en hélico... crois moi, tu ne fais pas le fier... et les mots restent au fond de la gorge... ne sachant quoi lui dire pour la suite même si les médecins m'avaient assuré qu'il était hors de danger... d'ailleurs merci à Pascal (Bahuaud, bien sûr), au médecin de l'orga (je ne sais plus son nom) et au PGHM de Nice (qui était venu aussi avec un médecin...) pour leur rapidité d'intervention sur zone et leur réconfort si important dans ces moments là... ils ont été tout simplement très pros ; mais aussi très humains !

Ensuite, notre plus grande victoire dans cette histoire et je l'ai dit maintes fois, ça a été de retrouver Franck en pleine forme pour mon anniversaire avec ma famille (ma sœur habite les hauteurs de Nice...) le vendredi soir (il est sorti le lendemain soir de sa chute de l'hôpital !) ainsi que l'ovation faite par les coureurs à la cérémonie de clôture... cela nous a fait tout simplement chaud au cœur...

Bien sûr, nous sommes tous forcément un peu frustrés de cette "mauvaise" fin au vu de l'investissement de ces dernières années... mais cette frustration n'est rien à côté de la bonne santé de l'ensemble de l'équipe !!!

Tout ça pour expliquer mes propos à chaud... plus de raids longs dans ces conditions ! Notre gestion du sommeil sera maintenant différente, voilà ce que cela voulait dire mon message... peut être cela nous coûtera les premières places mais bon, quelle importance... le plus important n'est pas de gagner mais la manière dont tu le fais ! Il faut que cela reste un plaisir et un jeu... Nous participerons peut être encore à des raids longs... mais la lucidité de l'ensemble de l'équipe (et donc sa bonne santé...) restera notre priorité...

Nous n'avons jamais été des mercenaires, des jusqu'au-boutistes... la part de plaisir de se retrouver et de s'amuser, même dans des conditions difficiles voire extrêmes, a toujours été notre principal objectif... le résultat a toujours suivi... forcément... mais l'inverse n'est pas forcément vrai...

Cette victoire a été une sensation de grand soulagement

Je voudrais dire aussi que notre victoire au championnat de France de raids en mixte nous a quelque peu soulagés... nous avions vraiment envie que cette mauvaise série s'arrête ! Une mauvaise impression que la guigne nous suivait... et cette victoire a été une sensation de grand soulagement pour toute la "team raid Quechua" !

EM : *Thomas n'est plus votre manager, vous avez trouvé son remplaçant ?*

RG : Non, nous fonctionnerons donc en autonomie en se répartissant le boulot...

EM : *Vos objectifs 2013 ??*

RG : Plutôt des raids nationaux ainsi que les championnats d'Europe en France sur un raid (l'Aventure Aveyronnaise...) que nous adorons particulièrement... et en plus sur les terres de notre Lolo (originaire de Millau).

EM : Allez-vous au Corsica Raid ? (il y aura un live EndorphinMag...)

RG : Normalement oui, l'orga nous réserve une place... en plus, le terrain de jeu est superbe ! Nous attendons la fin de la saison d'hiver (nous sommes très pris car bossant pratiquement tous comme moniteur de ski ou similaire...) afin de nous réunir et de voir les dispo de chacun...

EM : Avec l'arrivée de Franck et Elodie dans la team... et le départ de Thomas... c'est un nouveau Team Quechua qui se profile sur les lignes de départ ! Comment se positionne la marque Quechua compte tenu de ces changements de personnes ?

RG : Franck est déjà dans la team depuis longtemps... 2010, si je me souviens bien... il a couru le Costa Rica et la Tasmanie avec nous en raids longs, plus de nombreux raids nationaux... C'est un coéquipier exemplaire qui donnera tout pour le team ! Trop peut être... il faut encore qu'il apprenne à bien communiquer avec le reste de l'équipe durant les raids longs car c'est important et que notre manque de lucidité nous empêche de voir l'évidence (cf RIF 2012)... où se situent sa fraîcheur physique, son mental, son envie de sommeil, etc etc... Je pense qu'il s'en veut beaucoup pour le RIF 2012 car il se rend responsable de notre arrêt de course... En fait, nous sommes tous responsables et moi, le premier ! Car c'est moi qui ai la plus grande expérience et j'aurais du voir ce qui crevait les yeux à tous ceux qui nous ont vu sur la dernière transition de la course ! Donc, il aura à cœur de montrer ce qu'il sait faire cette saison encore et son niveau physique incroyable... Pour moi, il n'a rien à prouver car je connais très bien toutes ses qualités et ce sera un moteur pour l'équipe, j'en suis sûr !

Elodie est là, quant à elle, depuis le début de l'année 2012 et ses débuts sont très prometteurs tant sur les raids courts que les raids longs... Ancienne fondeuse de très haut niveau, c'est une force de la nature... Maintenant, elle s'est mise à l'orientation depuis quelques années et réussit déjà que ce soit à pied comme en ski... elle est en équipe de France militaire de CO et participe aux championnats du monde quasiment chaque année... Elle a un titre de championne du monde militaire de skiO et 3ème en individuelle ! C'est incroyable comme elle a vite progressé...

Mais notre 2ème féminine est encore plus récente dans la team ! Perrine Blanc a couru le raid ED-HEC en juin 2012 et la finale du challenge en octobre 2012 et a remporté toutes ses courses... Jurassienne et fondeuse comme Elodie, elles se connaissent et s'apprécient énormément... c'est important pour la cohésion de l'équipe... Je ne doute pas de ses capacités tant mentales que physiques et je suis très content qu'elle soit dans notre équipe cette année...

Oui, bien sûr, le départ de Thomas a modifié notre fonctionnement... on se répartit plus les rôles et on compense son rôle de manager et de contact avec les partenaires...

Pour Quechua, ils sont toujours derrière nous ! Cette année, moins de budget mais c'était prévu... L'année dernière était une grosse année avec un énorme investissement de tous y compris de notre marque passion ! Cette année, nos objectifs sont moindres au niveau international... c'est une année de transition pour mieux rebondir dans les années futures... et nous avons de beaux raids nationaux et les championnats d'Europe en ligne de mire... Ce ne sera pas une team ou une année au rabais si c'est cela ta question et nous donnerons le meilleur de nous-mêmes pour briger les très places... et donner du fil à retordre aux autres équipes françaises...

EM : Avez-vous de nouveaux équipements ?

RG : De nouvelles couleurs... quelques modifs dans la liste de nos partenaires... mais rien de très novateur pour l'instant... ou alors, je te cache une info... qui sait ?

En tous cas, tu le verras sur nos prochaines courses... info ou intox ???

EM : Avez-vous fixé un gros objectif pour 2013... et pour 2014 ? Quelles épreuves sont des objectifs majeurs pour cette année ?

RG : l'Aventure Aveyronnaise qui sera le support des championnats d'Europe sera notre plus gros objectif 2013... A côté de cela, le Corsica et/ou le

raid EDHEC (cela va dépendre de nos dispo...) plus bien sûr les championnats de France en octobre...

Pour 2014, c'est trop tôt... laissez-nous nous mettre en route pour cette nouvelle saison et les idées pour 2014 viendront avec...

EM : Le Corsica Raid sera le premier gros raid après la saison hivernale... côté entraînement, comment se gère la transition ?

RG : Côté volume, c'est bon, on a donné tout l'hiver... Par contre, nous l'avons fait pour la plupart en ski (ski de rando, ski de fond, ski alpin, télémark...), donc il va falloir réhabituer nos muscles au vtt et aux chocs de la course à pied... + le kayak !

Reprise pour ma part avec la course d'orientation, avec des sélections le 11 avril pour les championnats de France militaire de CO en juin (qui seront sélectifs pour les championnats du monde militaires en Suède en août !)... je continuerai la transition en alternant les séances de ski de rando avec le vélo et la course à pied ou la CO ainsi que le kayak, quand je le pourrai...

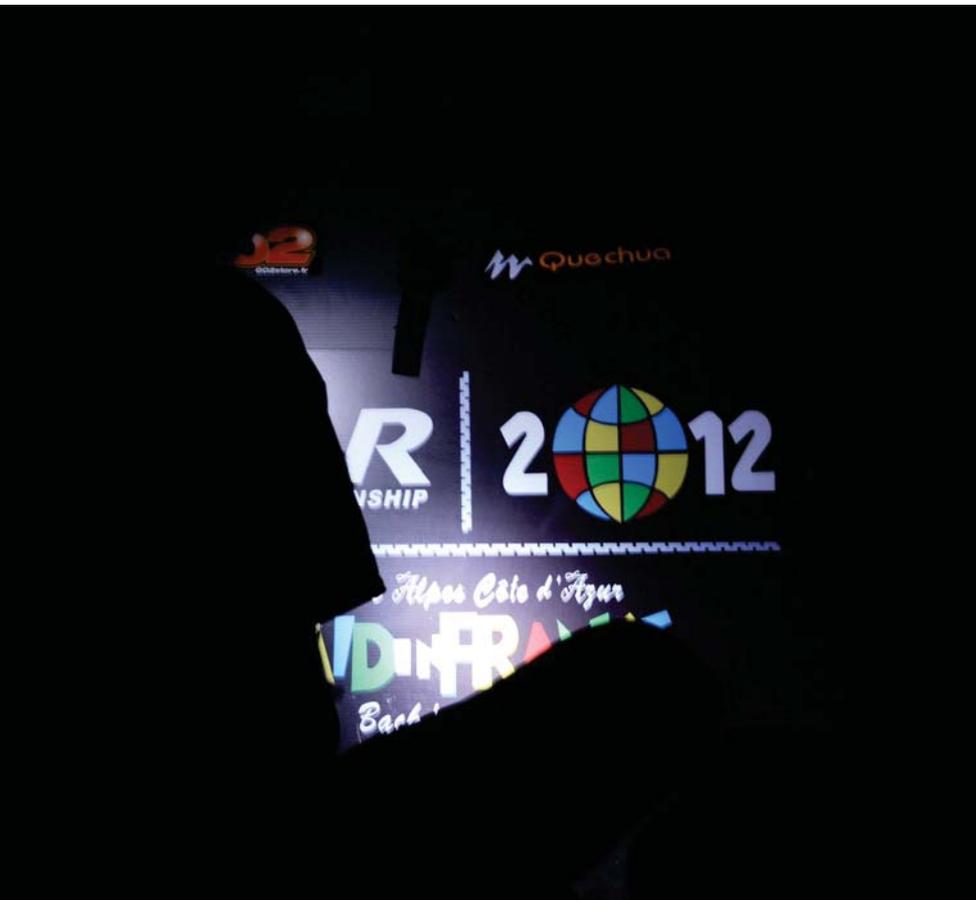
Vu la neige qu'il reste sur le plateau du Vercors, impossible de faire du vtt pour l'instant... je vais donc faire pas mal de route, ce sera très bon pour la puissance, moins bon pour la technique et le pilotage ! Notre premier raid important sera à vtt : « Les chemins du soleil »... donc il faudra être en cannes... ensuite, quelques séances d'escalade, rappel et autres canyoning courant mai (en + de tout le reste !) et je serai déjà bien affûté pour le raid au mois de juin... et avoir un pic de forme fin juillet !

Team Quechua

(extraits du palmarès)

intégralité sur <http://www.teamraidquechua.com/palmares-270>

- 2003 Vainqueur de la Coupe du monde
- 2004 2ème du classement général de la coupe du monde
- 2005 Vainqueur de la Coupe du monde



INTERVIEW

EM : Après une seconde place en 2012, qu'attendez-vous du Corsica Raid 2013 ?

RG : La victoire bien sûr ;) Non, sans rire, autant de plaisir et de beaux paysages qu'en 2012, ce que je ne doute pas vu le terrain et les organisateurs ! Je n'y étais pas, pour ma part, mais je n'ai eu que des bons retours de mes équipiers...

EM : Un dernier mot ?

RG : Merci à tous nos partenaires et notamment le plus ancien "Quechua" pour leur soutien et leur confiance sans qui ces aventures seraient encore plus difficiles voire impossibles...

Merci à mes coéquipiers pour le plaisir, la souffrance, la joie mais aussi la douleur que l'on prend tous ensemble et qui nous mène à la victoire... sur nous-mêmes, bien sûr !

Merci à ma petite famille, Mathilde et Nath, pour leur soutien malgré mes trop nombreuses absences pour ma passion...

Et pour ma part, je tiens à remercier le 13ème régiment du Génie, le Centre National des Sports de la Défense (CNSD), l'École Militaire de Haute Montagne (EMHM) et bien sûr l'Armée de Terre qui me soutiennent également et qui m'accordent quelques libertés pour mes entraînements et mes compétitions !

Voilà, j'ai tout dit... enfin, je crois...

Ah oui, bien sûr !!! : un immense merci à EndorphinMag pour me laisser m'exprimer en toute liberté...

ENDORPHIN

© photos B. Glinche



YaNoo.Net



Route - Trail - Ultra

Bretagne et Grand Ouest

Toute l'actu, résultats, calendrier, reportages

Bretagne

Pays de la Loire

Basse Normandie

Centre

Inclus

vosre carnet d'entraînement gratuit

Partenaires : courir-a-paris.com
boutique-yanoo-running.fr
carnetdentrainement.fr

YaNoo.net
Route - Trail - Ultra
Bretagne et Grand Ouest





Rencontre avec Ivan BIZET...

Le lauréat du TTN court 2012, Ivan Bizet est peu connu du grand public. Néanmoins, il est l'un des 7 ou 8 meilleurs coureurs de montagne depuis près d'une dizaine d'années.

Après 3 victoires et 2 deuxièmes places en 2012, il a confirmé son statut de favori en prenant une belle 3ème place au trail Givré (1ère étape du challenge 2013).

Le trail Drôme Lafuma (2ème étape du challenge) a été pour nous l'occasion d'apprendre à mieux connaître ce champion discret et humble.

Peux-tu te présenter brièvement ?

J'ai 32 ans (dont 20 années de course à pied dans les jambes !). Je travaille depuis 2005 dans une direction départementale, en tant que conseiller pour le ministère en charge de la Jeunesse et des Sports. J'aime beaucoup la montagne, les grands espaces, la nature, le calme.

Qu'est-ce que le titre de champion de France du TTN court a changé pour toi ?

Pas grand-chose ! Je n'ai rien changé de la simplicité qui me caractérise ; je continue à m'investir toujours autant dans ma profession, je reste sans équipementier (en général, je ne suis pas du style à aller chercher les sponsors, je me contente de ce que j'ai)... Et à la fois beaucoup ! Car un titre de champion de France, quel qu'il soit, ne laisse aucun sportif indifférent. C'est une magnifique récompense, après des années et des années de travail, souvent passées dans l'ombre ou dans le doute. Cela apporte forcément un regain de fierté et aussi de la confiance en soi. Enfin, par rapport à tout l'entraînement accompli auparavant, je pense que cela vient attester que l'on n'était pas tant que ça dans le faux.

Pourquoi viens-tu de prendre ta licence à XTTR63 ? Un petit mot sur le club que tu découvres...

C'est avant tout une adhésion en tant que sympathisant, car je partage tout à fait les valeurs développées dans ce club, tourné vers la pratique multisports de nature et de montagne.

Je trouve qu'XTT Raid est avant tout une grande famille. Entre les membres, qui sont tous des passionnés, il y a beaucoup de convivialité, d'entraide également, sans oublier le professionnalisme démontré dans toute l'organisation des épreuves (un grand bravo, au passage, aux personnes bénévoles qui s'y investissent avec autant de rigueur !).

Comment es-tu arrivé au trail ? Pourquoi avoir choisi cette discipline ?

Le trail !?! J'avoue que j'en faisais depuis longtemps sans le savoir ! Un peu comme Monsieur Jourdain dans le *Bourgeois Gentilhomme* de Molière.

A vrai dire, j'ai commencé par la course de montagne assez jeune, vers 13-14 ans, avec une préparation plus poussée en junior en vue de préparer les championnats de France de la spécialité, une fois l'été venu.

J'ai donc, depuis ces années, accumulé un gros foncier en montagne, mon travail spécifique de dénivelé en terrain varié correspondant tout à fait à ce qui est devenu ensuite le trail.

En compétition, je suis resté jusqu'à peu sur le circuit de courses de montagne (5^{ème} du challenge national en 2011), participant également en parallèle à des courses nature (entre 12 et 20km) régulièrement. En dehors des massifs montagneux, on trouve d'ailleurs plus facilement des courses nature qui, quand elles offrent un peu de dénivelé, permettent de faire la transition entre les cross et la montagne.

Depuis quelques années, j'ai intégré progressivement du trail court dans ma préparation des courses de montagne : La Pastourelle, dans le Cantal, en 2008 ; le sentier des Druides, à Tence, en Haute-Loire chez Julien Rancon, le trail hivernal du Sancy depuis 2010...

Et puis l'an dernier, je me suis retrouvé, un peu par hasard au début, sur le circuit du TTN court. En fait, une dynamique s'était créée depuis 2011 dans mon club autour du trail court, donc je m'y suis greffé : nous avons ainsi depuis l'an passé un sponsor (« Lunettes en Scènes », magasin d'optique à Moulins) qui nous met à disposition un camping-car pour nos déplacements, avec une prise en charge des frais par mon club FFA, l'Entente Athlétique Moulins-Yzeure-Auvernes.

Du coup, cela me simplifie amplement la donne, plutôt que de rouler tout seul dans ma pauvre AX jusque parfois dans les Pyrénées pour aller disputer des manches de courses de montagne.

Qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?

Ce qui me plaît dans le trail, c'est à la fois le côté montagneux des épreuves, l'environnement naturel dans lequel on évolue, mais aussi le défi, l'aventure ; il y a également la variété du terrain et le profil sans cesse changeant qui me conviennent tout à fait.

Après une belle 3^{ème} place au trail Givré (1^{ère} étape du TTN court 2013), quels sont tes objectifs cette année ? Et à plus long terme ?

Comme je suis bon joueur, en 2013 je remets en jeu mon titre de champion de France. Cela veut dire que je vais tenter à la fois le classement au TTN court (sur l'ensemble de la saison) et le championnat de France (qui à partir de cette année, se déroule sur 1 course). La concurrence s'annonce encore plus rude, avec le retour de Manu, plus quelques nouveaux venus, il faudra se donner à fond. A plus long terme, j'espère concrétiser une sélection en équipe de France en course de montagne. Et puis on verra dans quelques années si je monte ou pas sur le trail long ; mais pour l'instant, j'ai encore à progresser sur les épreuves courtes (cross, semi) et puis surtout j'apprécie toujours davantage de travailler le rythme et l'intensité plutôt que la grande endurance.

Après Julien RANCON et Manu MEYSSAT, tu es le 3^{ème} « coureur en montagne » à remporter le challenge du TTN court. Quelles sont les qualités que développe cette discipline et qui vous permettent de gagner ?

Ce n'est pas un scoop : la course de montagne demeure une excellente école pour aborder tout le hors stade, du cross-country jusqu'au trail long, en passant par la route.

Il faut savoir qu'il existe 2 spécialités : la montée sèche ou la montée-descente. La base indispensable en montagne, déjà, est d'être bon grimpeur ; mais il faut aussi pouvoir « rouler » vite sur le plat, ne serait-ce que pour être capable d'assurer un départ rapide pour se placer, ou pour relancer sur les replats entre deux bosses. Il faut un minima savoir descendre, car de toute façon, même sur un parcours globalement montant, il faut en principe pouvoir encaisser des petites descentes intermédiaires, voire en toute fin de parcours.

Les dénivelés proposés sont généralement exigeants (au championnat de France 2011 à Tardets, dans le Pays Basque, il y avait presque 1000m positifs et négatifs sur seulement 12km !). Cette belle discipline correspond donc avant tout à un effort athlétique autour d'1h de course, à + ou - 15mn près.

L'effort de compétition va solliciter des registres élevés de puissance aérobie, alors que certains groupes musculaires doivent apprendre à résister à la montée d'acide lactique. Pour pouvoir compter parmi les meilleurs montagnards, au-delà du foncier qui doit toujours être maintenu, il est indispensable de savoir travailler en qualité : fartleck, côtes courtes, montées longues en fractionné, séances de VMA sur piste...

En général, un bon coureur de montagne a une bonne base de rythme et de puissance musculaire qui lui permet de « s'éclater » sur le court (corridas, 10km route, 5000m piste, cross) comme sur du plus long (trail court ou long, semi et marathon).

Des garçons comme Julien, Manu ou moi, qui venons de l'athlétisme traditionnel (piste et cross), sommes assez complets, nous continuons à travailler l'intensité et apprécions aussi bien d'aller vite sur le plat que de lutter contre des pentes infernales à 25 ou 30 %.

Quel que soit le type de parcours, nous sommes un peu des « passe-partout ». C'est pour cela que le trail est aussi notre seconde peau.

Quels sont tes points forts et tes points faibles ?

Mes points forts : un gros foncier, de bonnes aptitudes de puissance aérobie, des qualités de grimpeur, de descendeur, mais aussi et surtout de bonnes dispositions à enchaîner les montées-descentes ; sans oublier le mental, car je ne crains pas la confrontation et en général je me bagarre jusqu'à la ligne d'arrivée.

Mes points faibles : mes départs de course (je pars volontairement prudemment pour éviter de « brûler » mes cartouches dès les premiers hectomètres de course, mais du coup je me laisse parfois enfermer, notamment lors des championnats importants de cross), la gestion du ravitaillement en course (je pars généralement trop léger en terme de ravito liquide et solide, car venant d'épreuves plus courtes, je n'ai pas encore tout à fait la culture à boire et m'alimenter en plein effort).

Peux-tu nous présenter en quoi consiste ton entraînement ?

L'hiver, je me prépare en faisant la saison de cross.

Pour cela, c'est un programme plutôt classique, avec du travail sur piste (VMA courte et longue), des côtes courtes (entre 10 et 20, sur 30s à 1mn), du fartleck.

Au printemps et l'été, c'est là que je fais un maximum de sorties spécifiques avec du dénivelé. Si je suis en vacances dans les Alpes, c'est très simple à organiser. Par contre, dans le département où je travaille, l'Allier, c'est un peu plus compliqué car les montagnes sont loin de chez moi, donc je dois me programmer des sorties certains week-ends.

Cela consiste en du dénivelé continu à train soutenu (blocs de 5 à 20mn) mixé avec du fractionné court (30-30, 40s-20s, par ex). Mes sorties durent entre 1h30 et 2h30, pour atteindre 1000 à 1500m de dénivelé.

Pour schématiser, c'est du fartleck en terrain montagneux, mixant fractionnés court et long, mais en atteignant un certain volume.

A noter que très souvent, je ne regarde même pas la montre, je fractionne au terrain, à l'envie et à la sensation. J'estime qu'en trail, on n'a pas besoin de millimètre tant l'entraînement comme pour préparer un 5000m ou un marathon, ce qui n'empêche pas de faire de temps en temps quelques séances tests.

Combien d'heures de sport fais-tu en moyenne dans une semaine ?

C'est une donnée très variable chez moi, cela dépend de pleins de paramètres, dont mon travail qui est souvent très prenant.

Je dirais donc 6h/semaine en moyenne, mais cela n'est vraiment qu'une moyenne car cela peut varier de 3h certaines semaines chargées de boulot où du lundi matin au vendredi soir j'oublie que je suis coureur, à 15h (sur une semaine de stage).

Peux-tu nous détailler tes 15 derniers jours d'entraînement avant le trail de la Drôme ?

C'est un exercice délicat, car je programme un peu au jour le jour, en fonction de mes disponibilités et de l'endroit où je me trouve.

Ce qui est sûr, c'est que je serai une semaine avant sur le marathon de Paris en tant que guide handisport pour accompagner un athlète malvoyant clermontois (Nicolas Bompard, record personnel à 2h47 !), pendant environ 22km (je prends le relais d'un autre guide autour de la mi-course).

Pour la Drôme, comme je serai en congés dans le sud de la France les 2 dernières semaines de mars, je m'organise un stage sportif « à ma sauce personnelle » jusqu'au 1^{er} avril. Là, je vais essayer d'encaisser un max de sorties qualito-quantitatives spécifiques en montée-descente (voir plus haut).

Ensuite, étant de retour chez moi en plaine les 2 semaines avant le trail, je ferai 4-5 jours avant, en entretien, une séance tonique de côtes courtes (par ex, 12 x 1mn sur une pente à 15 %, récup retour 1mn15) et à J-10, même exercice sur 20 côtes.

Si tu n'avais pas fait du trail, dans quel sport aurais-tu pu (ou aimé) faire carrière ?

J'aime beaucoup l'effort du cyclisme. Si je n'avais pas été détecté jeune pour l'athlétisme, je me serai sûrement investi dans ce sport. Sauf que dans un peloton, je crains un peu la promiscuité (et les « magouilles »...) ; donc, pour éviter ça, je crois que je me serais plutôt spécialisé dans le contre-la-montre.

Qu'espères-tu réaliser ou assouvir dans cette discipline ?

Au-delà de la performance recherchée par tout compétiteur qui se respecte, je compte grâce au trail assouvir mon besoin d'évasion et de découverte de grands espaces. Chaque sortie d'entraînement ou de compétition est aussi un bon moyen de s'aérer le corps et l'esprit, d'oublier un peu le stress du boulot ainsi que les soucis du quotidien.





Quelle est l'image que véhicule le trail pour toi ?

J'en ai une image ambivalente : j'ai du trail une représentation à la fois positive, car cette discipline procure un certain plaisir par son côté découverte mais aussi un peu aventure ; et puis le trail, c'est très convivial, on ne se prend pas trop la tête, c'est souvent une belle fête et un partage entre des coureurs de tous niveaux, que l'on soit coureur assidu ou simple joggeur.

Mais en parallèle, j'ai l'impression que le trail peut également partir à la dérive, avec en premier lieu une surenchère dans les distances et dans les difficultés proposées aux concurrents. D'ailleurs, bon nombre de traileurs s'en remettent à leur équipement dernier cri et le contenu de leurs bidons de boisson énergétique, alors qu'ils ne sont pas forcément bien préparés à encaisser physiquement des efforts hyper longs de 50, 80 ou 150 km, ni à prendre des risques pour leur santé, pour ne pas dire pour leur vie (!). Et du coup, dans tout ça, je crains qu'on en perde un peu la recherche de l'excellence sportive : le niveau moyen des pelotons tend à baisser, on finit par en oublier toute l'importance à accorder au travail de la qualité à l'entraînement. On a vraiment changé de modèle sportif en quelques années, l'objectif maintenant, c'est de durer sur des épreuves les plus longues possibles, mais plus de tenir une certaine intensité sur une distance déterminée. C'est pour cela que je maintiendrai toujours ma participation à des championnats de cross et de course de montagne, car ce souci de l'excellence sportive est bel et bien présent dans l'esprit d'une majorité de concurrents.

As-tu une tactique précise lorsque tu t'élances dans une compétition ?

Oui ! Déjà, ne pas me « flinguer » bêtement dans les premiers kilomètres de course (ce qui compte, ce n'est pas d'être dans les premiers au départ, mais à l'arrivée...).

Donc, si ça part vraiment vite devant, j'essaie, dans la mesure du possible, de revenir progressivement sur les meilleurs, même si cela doit me prendre 10 voire 25km.

Et puis, il faut savoir que je ne me décourage pas facilement en course, même quand le schéma semble ne pas tourner à mon avantage : jusqu'à l'arrivée, je ne lâche rien, je me dis que ceux qui sont devant n'ont qu'à bien se tenir et qu'ils n'ont pas intérêt à « exploser » et que ceux qui sont derrière, il va falloir qu'ils viennent me chercher...

Qu'est-ce qu'il faut savoir pour devenir un bon traileur ?

Déjà, c'est une discipline qui demande de la maturité physiologique, une bonne connaissance de soi et aussi une certaine expérience de la course à pied.

De façon plus triviale, on va dire que c'est plutôt un truc de trentenaire, voire de quarantenaire : les vétérans ont donc de beaux jours devant eux... ce qui n'empêche pas aux plus jeunes de venir s'essayer pour apprendre et tenter de se mêler à la lutte.

Pour chaque épreuve dans laquelle on s'est engagé, à mon sens, il faut bien avoir en tête le profil du parcours, avoir, si possible, pu reconnaître certains passages clés de la course, sans oublier la configuration des derniers kilomètres.

Il faut également avoir conscience que durant une compétition, il peut y avoir de nombreux chamboulements au niveau du classement.

Comme un trail correspond à plusieurs heures d'effort, si soi-même on parvient à doser de façon optimale sa course, il y a de bonnes chances de rattraper du monde devant : car au niveau de l'adversité, tout peut se passer (surrégime, hypoglycémie, blessure, erreur de parcours...).

Jusqu'à la fin, si on s'est préparé correctement, il faut avoir confiance en ses capacités et essayer de se donner jusqu'à la ligne d'arrivée.

ENDORPHIN



TRACK & NEWS

trackandnews.fr

News

Test produits

Santé

Récits



trackandnews.fr



Sur le chemins de vos passions

Running - Trail - Rando - VTT - Cyclo

www.trackandnews.fr



Rencontre avec Pierre Giscard, organisateur du Gevaudathon...

EM : Mike Guillot pour EndorphinMag (**EM**): Le Gevau est dans les courses du challenge, cela change t'il quelque chose pour vous ?

PG : Pierre Giscard (**PG**) pour l'équipe d'organisation : Le Gevau fait partie du challenge cette année, nous avons postulé car nous pensons qu'il est important d'être intégré au challenge. De plus, la fédé nous laisse notre liberté d'organisateur. Elle ne nous impose rien, nous conservons "notre substance, notre moelle".

Le challenge s'implante très nettement dans le milieu des raids, en faire partie nous garantit une certaine lisibilité dans les medias spécialisés et nous assure aussi un plateau très intéressant.

Le fait le plus marquant, c'est le nombre important de nouvelles équipes qui vont découvrir notre raid. Sur le Gevau 2012, nous avons 80 % des équipes qui avaient participé en 2011 ; cette année, c'est environ 50/50.

Les nouvelles équipes vont avoir la chance et le privilège de découvrir un superbe département.

EM : Quels conseils donneriez-vous aux raideurs qui s'élancent pour la première fois sur le Gevau ?

PG : Le premier conseil que l'on peut donner, c'est de garder des forces pour la soirée du samedi !!

Plus sérieusement, pour les raideurs qui vont découvrir le Gevau, il n'y a pas de conseils particuliers ; tout simplement arriver entraîné : il y a environ entre 4000 et 5000m de dénivelé sur les trois jours.

Tous les supports d'orientation seront présents (CO IOF, vtt' O IOF, photo aérienne, road book), les parcours vtt sont relativement techniques, les trails aussi.

Les CO et vtt'O sur carte IOF nous permettent d'avoir des tracés relativement intéressants pour les orienteurs et les néophytes.

La principale caractéristique du Gevau est un nombre important de monotraces.

EM : Et pour ceux qui connaissent, auront-ils des surprises ?

PG : Pour les fidèles, chaque année, on leur réserve quelques surprises pour qu'ils aient envie de revenir l'année suivante.

L'année 2013 ne dérogera pas à cette philosophie !

EM : Au vu du programme de la troisième mi-temps, le Gevau c'est aussi une aventure humaine partagée ; cette valeur vous tient à cœur ?

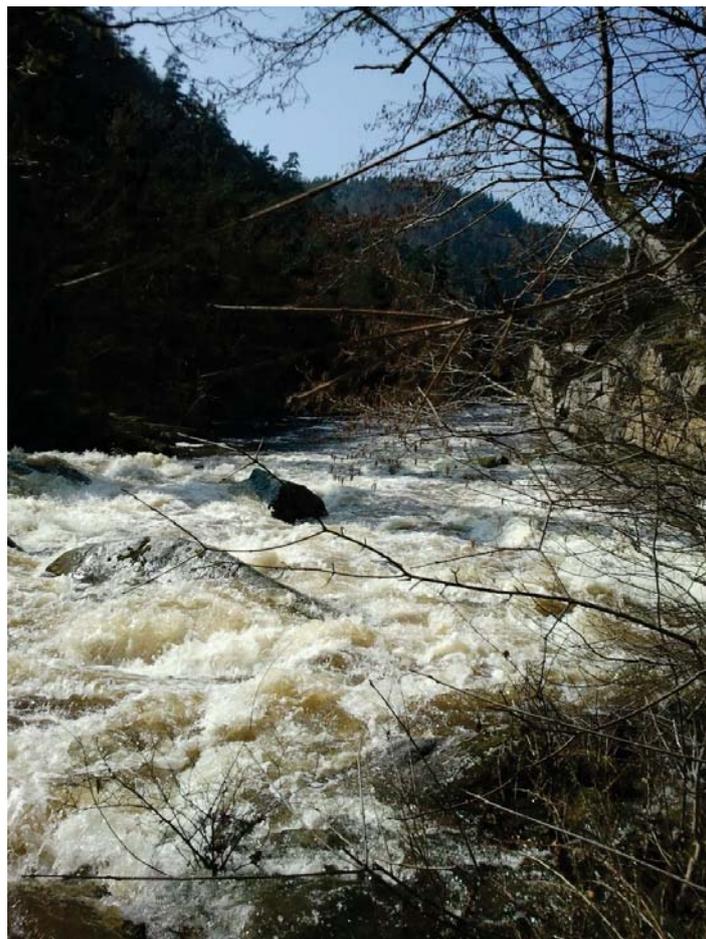
PG : Lors du premier Gevau en 1997, nous avons instauré le repas de clôture avec une petite soirée. Celle-ci a évolué en même temps que le Gevau. Aujourd'hui, la soirée fait partie intégrante du Gevau !

C'est un moment très fort de partage, de convivialité, d'échanges entre l'organisation et les raideurs. Nous sommes très très attachés à ces valeurs.

Enfin, pour conclure, aujourd'hui nos hommes politiques nous parlent de "choc de compétitivité", de "choc de moralité".

L'organisation promet aux concurrents du Gevau 2013 de vivre un choc d'AUTENTICITE pendant 3 jours !!!

ENDORPHIN



Programme du Gevaudathon





e
n 2013

Jeudi 9 mai 2013 (Marvejols)

Remise des dossards de 16h à 18h30 (salle polyvalente de Marvejols)

1. Epreuve surprise de nuit et en orientation

Vendredi 10 mai 2013

1. Run and bike
2. Course d'orientation sur carte IOF
3. Vtt Orientation sur carte IOF
4. Trail
5. Vtt suivi d'itinéraire
6. Canoë

Samedi 11 mai 2013

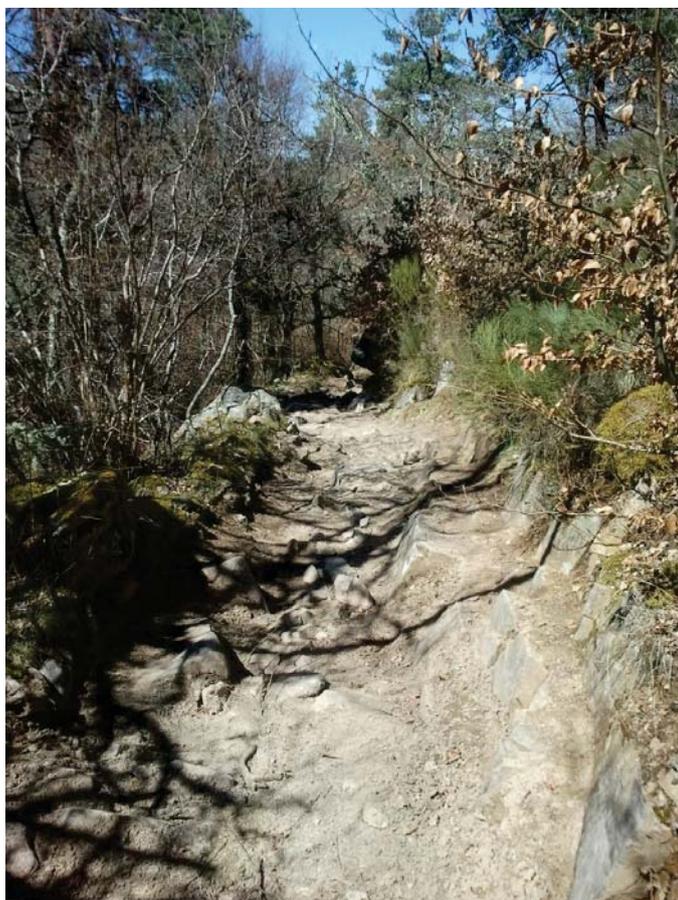
1. Trail Orientation sur carte IGN
2. VTT Road-book
3. Course d'orientation sur photo aérienne
4. Run and bike
5. VTT road-book
6. Course d'orientation au score sur carte IOF

Repas et remise des prix

Dimanche 12 mai 2013

Match de foot : Organisation - Concurrents

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



Ultra-Trail "l'Echappée Belle"

30, 31 août et 1er septembre



L'ECHAPPEE BELLE
1ERE EDITION

Bonjour Florent (Hubert), merci de nous accorder cette entrevue au sein des locaux de [Bioparhom](#) à Savoie Technolac. Tu nous accueilles aujourd'hui pour nous parler de l'Ultra-Trail « l'Echappée Belle », qui aura lieu le week-end du 30 août 2013 au cœur du massif de Belledonne.

EndorphinMag (EM) : Quand est né le projet de traversée du massif de Belledonne en trail ?

Florent (FH) : Il y a environ 4/5 ans. Il a fallu, dans un premier temps, repérer les sentiers, redécouvrir le massif en quelque sorte. Puis nous avons eu connaissance de [l'Espace Belledonne](#). C'est une association qui fédère tous les projets au sein de massif de Belledonne. Elle est là pour promouvoir le massif. Son président, le maire de Revel, monsieur Michon, est le plus fervent défenseur du massif. Nous lui avons présenté le projet en avril 2012 ainsi qu'à l'Espace Belledonne. Il a été sous le charme d'entrée et nous avons reçu le feu vert de l'ensemble des élus locaux faisant partie de l'association.

Puis, faisant partie du Team Savoie Endurance, les membres se sont joints au projet à titre bénévoles.

Enfin, nous avons eu un accélérateur du projet grâce à Helly-Hansen qui a signé un engagement pour 3 ans. Ainsi nous allons pouvoir le pérenniser. En tout dernier lieu, en septembre 2012, nous avons fait la reconnaissance du parcours et le rêve est devenu réalité.



Jean-Luc Augier - www.lumieredesclimes.com

Nous voulions faire une traversée...

EM : Pourquoi avoir fait un ultra en Belledonne ?

FH : Nous voulions faire une traversée. Le format par étapes peut être envisageable mais il n'y a pas de capacité d'hébergement importante sur le massif. Et, en fait, il s'avère que le format par étapes est peut-être plus compliqué à organiser. Dans le futur, on pourrait imaginer une formule kilomètre vertical ou une course par équipe, par exemple. Nous avons plein d'idées, il faut qu'elles mûrissent !

EM : La date choisie est-elle la bonne ? Lorsqu'on voit le calendrier des ultras, la période est très chargée ?

FH : Le massif de Belledonne est un massif très chassé. L'ouverture de la chasse est le premier week-end de septembre. Les élus ont été clairs : « Pas après l'ouverture de la chasse ». De plus, l'enneigement tardif de Belledonne (jusqu'à mi-juin) ne permet pas une course en début de saison. Donc, le choix a du se faire entre mi-juin et fin août. Nous avons donc pensé à fin août car c'est la fin des vacances et ainsi nous espérons avoir un maximum de bénévoles et nous ne voulions pas entrer en concurrence avec l'UTMB. Mais, il est clair qu'en termes de secours et de bénévoles, les différents organisateurs des ultras de fin août se font un peu de concurrence.

EM : Venons-en au parcours à proprement parler. Pourquoi un lieu de départ à [Vizille](#) ? N'y avait-il pas d'autres villes possibles ?

FH : En fait, Vizille est au sud du massif donc c'est la première raison de son choix dans le cadre de notre traversée. Mais Vizille est aussi un point d'accès facile qui dispose de bonnes infrastructures routières. En plus, la ville s'est dotée d'équipements flambants neufs, comme la nouvelle salle des fêtes. Ils ont aussi l'habitude d'organiser des événements. Par exemple, ils ont accueilli récemment le semi-marathon Grenoble-Vizille qui a permis à plusieurs milliers de pratiquants de couvrir la distance.

EM : Le départ de la course se fera donc où ? Dans le château ?

FH : Très exactement, dans le parc du château et plus précisément sur la corvée de Janie. Endroit bien connu des grenoblois où se déroulent les fêtes révolutionnaires. Nous rejoindrons ensuite le GR qui monte sur le massif. Nous serons donc dès le départ sur sentier.

EM : Et ensuite ? Expliquez-nous cette première partie de parcours jusqu'au plateau de l'Arselle ?

FH : Cette première montée va permettre d'étiéner le peloton grâce au GR549 jusqu'à Montsec pendant 4km. Ensuite, on passe en mode single où l'on pourra avoir de magnifiques points de vue sur le massif de l'Oisans et ses faces nord.

EM : Le point emblématique du parcours s'avère être la croix de Belledonne. Pourquoi un passage là-haut alors que la traversée passe normalement en dessous au col de Freydanne ?

FH : En fait, sur le parcours, nous ne passons pratiquement que des cols. Nous voulions y inclure un point haut qui fusse un sommet, un vrai. La croix de Belledonne s'est imposée d'elle-même. En plus, le temps pour y aller n'est pas très long lorsqu'on passe à son pied et nous avons prévu de faire passer les concurrents par les Rochers Rouges. Donc, pas d'aller-retour prévu. Le point de vue sera magnifique avec une vue à 360°. Il y a aussi une vue sur le Lac Blanc vers lequel les concurrents descendront.

EM : Ensuite qu'y a-t-il au programme ?

FH : Et bien justement cette descente sur le Lac Blanc, à tous points de vues sublime puis une arrivée au refuge Jean Collet. Il disposera de quelques lits pour pouvoir dormir si besoin.

Un ravito chaud sera servi. Il sert aussi de point d'évacuation, le cas échéant. Ensuite, une traversée en « balcons » jusqu'aux lacs des 7 Laux. Le balisage sera réfléchissant pour les derniers qui passeront de nuit. Les concurrents verront bien les lacs puisque le sentier passe très très prêt. S'en suit la longue descente jusqu'à la base de vie de Fond de France.

EM : Justement, venons-en à cette base de vie. C'est le point central de la traversée. Va-t-il y avoir des animations, comment va se présenter la base de vie ?

FH : Le maire de la commune de la Ferrière, Gérard Cohard, est partie prenante du projet. Il est moteur et nous le remercions pour ça. Des places de parking en nombre pour accueillir les visiteurs, et des animations enfants seront prévues. La base de vie disposera de 50 lits pour pouvoir dormir. Un repas chaud assis sera servi aux traiteurs. Kinés et podologues seront disponibles.

EM : La suite du parcours se présente comment ?

FH : Une belle montée de 800m de dénivelé attends les concurrents à la sortie de la base de vie pour rejoindre le hameau des Gleyzin. Initialement, nous ne devons pas passer par le hameau. Mais, pour sécuriser le parcours (la route arrive aux Gleyzin) il nous est paru essentiel d'avoir un point opérationnel de secours de nuit. Les coureurs remonteront sur 1500m de dénivelé jusqu'au col du Moretan. Sur la descente, nous mettrons quelques points lumineux (passage de nuit orange) pour la sécuriser. Ensuite descente du Veyton pour remonter en haut du collet d'Allevard. A ce titre, nous tenons à remercier la station de Super Collet qui mettra à disposition du public, le télésiège permettant d'accéder au sommet de la station pour voir les coureurs passer à la Pierre du Carre. Ensuite, direction le splendide vallon des Férices pour rejoindre Val Pelouse où là encore les spectateurs pourront venir en masse. La fin du parcours permettra de rejoindre Aiguebelle par le Chapotet.

EM : Quel est le profil des participants ?

FH : Nous avons 50% qui viennent de la région Rhône-Alpes. 25% sont sur le reste des régions et 25% d'étrangers.

EM : Connaissent-ils la difficulté du terrain lié à la qualité des sentiers et à l'altitude ?

FH : En effet, nous avons une zone de 40km, entre le col de la Botte et Fond de France à plus de 2000m d'altitude. Nous avons donc mis en place une table de marche qui permet à tout un chacun de voir les horaires annoncés par rapport au kilométrage et au dénivelé. Nous avons mis aussi en place un jeu de couleurs de vert à noir pour indiquer la difficulté des sentiers. Le ressenti que nous avons est bon et cette table de marche est bien acceptée.

EM : L'un des sujets à ne pas omettre est le parcours de repli. La météo en montagne est aléatoire et un orage est vite arrivé. Est-il en place ?

FH : Il est pratiquement finalisé. Mais attention, nous ne parlons pas de parcours de repli. En effet, les sentiers empruntés dans ce cas pourraient bien faire l'objet d'un autre trail tout aussi beau. En plus, nous préférons parler d'option de repli. Alors, qu'est-ce qu'une option de repli ? Il s'agit d'une zone où l'on sort du parcours standard. Elle peut être activée si besoin et nous pouvons revenir sur le parcours initial à la fin de celle-ci. Notre parcours de repli est donc jalonné de plusieurs options de repli sur lesquelles nous pourrions jouer. Pour activer ces options de repli, nous serons en lien direct avec notre routeur météoFrance et avec le relais des bénévoles sur place par radio.

EM : Du côté des bénévoles, vous avez le nombre requis ou vous en cherchez encore ?

FH : Le nombre minimum de bénévoles que nous devons atteindre est de 150. Pour l'instant nous en avons 120. Idéalement, nous souhaiterions près de 200 bénévoles. Nous proposons des missions en altitude pour des personnes sportives pour le contrôle des coureurs, par exemple. Des missions en vallée peuvent intéresser d'autres personnes pour orienter le public, gérer les parkings, organiser les ravitos.

EM : Comment sont organisés les secours sur une épreuve d'une telle ampleur avec les difficultés de terrain ?

FH : Les secours sont soumis à la réglementation de la FFA (Fédération Française d'Athlétisme) de 2012. Nous devons donc suivre le cahier des charges. Mais la principale règle qui dicte toutes les autres est la suivante : **nous devons être capables d'intervenir en moins de 30 minutes**. Pour cela nous avons un personnel médical important : 40 secouristes, 6 médecins, 10 infirmières. Nous disposons des groupes de secouristes sur les points hauts du parcours par petits groupes. Ensuite, nous avons pris la décision de couvrir par radio l'ensemble de la course. Nous avons aussi un maillage de signaleurs très important et chaque coureur aura dans son sac un cyalume (il s'agit d'un bâton lumineux en plastique que la personne peut déclencher si besoin). Bien entendu, chaque athlète aura son propre téléphone portable. Nous avons toutes les autorisations nécessaires pour faire intervenir les ambulances et 4/4 si besoin. Mais la clé d'un bon secours, c'est la communication. C'est la raison pour laquelle nous serons équipés de radios permettant un dialogue rapide et construit.

EM : Avez-vous des têtes d'affiche sur la course ?

FH : Sandrine Béranger sera la grande favorite du plateau féminin. Du côté masculin, nous avons la joie d'avoir Stéphane Couleaud.

EM : Un dernier mot ?

FH : Nous sommes tout aussi impatients que vous de voir le jour du départ arriver. Toutes les conditions seront réunies pour faire une belle épreuve.

ENDORPHIN

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

Jean-Luc Augier - www.lumieredescimes.com

QUECHUA

TENTE 3 places

bivouac / randonnée QuickHiker II

Tente Quechua QuickHiker II

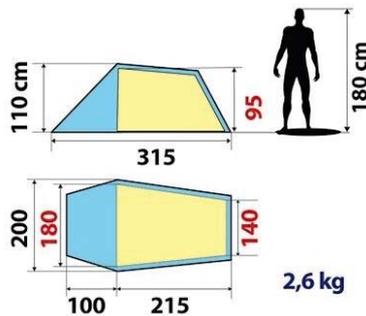


Lors du Morocco Tizin'Trail, j'ai testé la tente **QuickHiker II QUECHUA**, conçue pour trois personnes en BIVOUAC ou RANDONNÉE.

Cette tente se veut facile au montage et rapide au démontage. Il s'agit d'un bon compromis entre la légèreté et la compacité. 2,4kg et peu encombrante, elle se range aisément dans le sac de voyage. Compacte, légère et spacieuse, la tente est effectivement rapide au montage. En moins de cinq minutes, la tente est montée. Pratique avec sa structure en dôme semi-autoportante, le montage est assez rapide et pas besoin d'être à plusieurs. Montée, la tente Quechua QuickHiker II, présente une hauteur de chambre appréciable, il y a deux entrées de part et d'autre de la tente avec un espace de rangement devant. Cette tente est agréable pour une occupation de deux personnes, ce sont deux vraies places. Cependant le test s'étant effectué au Maroc entre 1100m et 1900m d'altitude dans les montagnes du Moyen Atlas, les ouvertures type « moustiquaires » ont laissé passer le vent et le froid. Cette tente est à mon sens faite pour des températures plus clémentes mais avec un bon duvet, ça passe !!



Quechua



Prix de vente : 189,90€

Infos techniques :

Poids et compacité : 1,96 kg. Housse de 40cm x 12cm x 12cm avec sangles de compression. Une deuxième housse basique est fournie pour gagner en poids si besoin ! Arceaux aluminium "DAC Featherlite NSL" très légers et robustes. Tissu très léger et résistant en polyester ripstop partiellement recyclé.

Habitabilité : 2 personnes. 2 portes latérales : 1 avec espace de rangement pour vos sac-à-dos.

Espace : Largeur chambre : max. 130cm ; 110cm à la tête et 80cm aux pieds. Des rehausseurs aux 4 coins augmentent le volume utile dans la tente. L'abside de 40cm de large au maximum propose un espace de rangement dégagé de la porte de la chambre.

Accès : 2 portes latérales. Hauteur max chambre : 95cm. 1 abside pour le stockage des sacs à dos et chaussures.



Imperméabilité : Toutes les tentes Quechua sont validées en laboratoire (tente entière sous 200 litres/heure/m² et pendant 4 heures !) et en mission test. Tissu double toit en polyester ripstop enduit de silicone à l'extérieur et de polyuréthane à l'intérieur, tapis de chambre enduit PU 5000mm. Toutes les coutures sont étanchées par bandes thermocollées). La chambre en polyester respirant et déperlant et en moustiquaire permet d'éviter le contact avec les gouttes de condensation.

Arceaux : Arceaux aluminium 9mm "DAC Featherlite NSL" pour leur légèreté et une résistance maximale à la casse et au gel.

www.quechua.com

CONCLUSION : Le démontage est tout aussi rapide, il ne faut pas beaucoup de temps pour remettre dans sa housse l'ensemble de la tente et elle se range comme au premier jour. Ce qui n'est pas négligeable car parfois certains articles une fois sortis de leur emballage, ne rentrent plus au moment de la remise... ce qui est vraiment un bon point.

ENDORPHIN

Points forts : légère et compacte
Point faible : tente pour températures clémentes

HIGH5
SPORTS NUTRITION



ADVANCED SPORTS NUTRITION

J'ai testé pour vous les produits d'hydratation de la gamme High5...

TESTEUSE : Alexandra Flotte

Raideuse : Finisher Raid Nature du Pont d'Arc 2013, Raid Nature du Pont d'Arc, Aventure Aveyronnaise, Raid Nature 42 2012, Transmarocaine 2011...
Traileuse : finisher trail Icebreaker, Via Podiensis 2012, Saintélyon 2011...
Vététiste : MB Race
Orienteuse : licenciée au NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne)



HIGH5
SPORTS NUTRITION

est une société britannique fondée par des athlètes, il y a près de 20 ans, pour aider les sportifs à atteindre leurs objectifs et profiter à fond de l'événement grâce à une bonne gestion de leur alimentation.

Pour le Raid Nature du Pont d'Arc (week-end de Pâques), une sympathique opportunité de courir sous les couleurs de **ProbikeShop** nous a été offerte. En plus de la dotation textile qui nous a été faite, on m'a proposé de tester des produits d'hydratation de la gamme High5.

J'ai commencé le test par **X'treme Energy source** : stimulant d'avant entraînement de par sa forte teneur en caféine, **X'treme Energy Source** est la boisson idéale à prendre 1/2h avant de partir rouler quand on n'y a pas bien le goût ! Elle peut également être utilisée lors de séances d'entraînement longues et intenses ou pour récupérer quand les taux de glycémie sont bas (contient des électrolytes et du magnésium).

Le mot « caféine » me faisant un peu peur (je n'aime pas le café), c'est un peu à reculons que j'ai pris la première fois ce produit.

Présenté en sachet/dosette de 50g, il est à verser dans un bidon d'eau pour reconstituer 500ml de boisson, il est pratique à transporter dans le sac de sport ou à glisser dans le maillot de vélo.

J'ai été surprise par le goût : de premier abord assez fort (caféine), le goût des agrumes prend très vite la relève et laisse une bonne sensation de fraîcheur.

Au fur et à mesure des prises, j'ai vraiment accroché avec ce produit. Très digeste, il ne revient pas.



Composition

| TYPICAL VALUES | Per 10g (KJ/Kcal) | Per 100g (KJ/Kcal) |
|----------------------------|-------------------|--------------------|
| Energy | 716/170 | 152/1376 |
| Protein (g) | 0 | 0 |
| Carbohydrate (g) | 47 | 94 |
| of which sugars (g) | 17 | 34 |
| of which fructose (g) | 16 | 32 |
| Fat | 0 | 0 |
| Trans Fat (g) | 0 | 0 |
| of which saturated (g) | 0 | 0 |
| Dietary Fibre (g) | 0 | 0 |
| Sodium (g) | 0.4 | 0.8 |
| Potassium (mg) | 90 | 180 |
| Magnesium (mg) | 10 | 100 |
| Caffeine (mg) | 150 | 300 |
| Osmolality (50g / 500ml) | | 302mOsm |
| Acidity (pH) (50g / 500ml) | | 3.9 |

ENERGYSOURCE XTREME: CITRUS



ADDITIVES / ALLERGENS:

Artificial colours: NO
Preservatives: NO
Natural flavours: YES
Artificial sweeteners: NO
Vegetarian OK
Dietary/Vegan: OK
Allergens as defined by EU legislation: None in the ingredients

INGREDIENTS:
Maltodextrin, Crystalline Fructose, Sucrose, Natural Fruit Flavouring (Orange, Lemon, Grapefruit) With Other Natural Flavouring, Magnesium Gluconate, Tri Sodium Citrate, Acidulant: Citric Acid, Malic Acid, Taurine, Calcium Gluconate, L-Carnitine, Potassium Citrate, Caffeine, Sodium Chloride

J'ai testé ensuite **Energy Source**, la boisson de base de chez High5. Des études ont montré que cette boisson permettait d'aller 26% plus loin et 9% plus vite. Bon perso, je ne peux pas vraiment dire ça ; comme dirait mon mari « On ne fait pas d'un âne un cheval de course ! » mais par contre, j'ai roulé à tous les entraînements et sur le Raid Nature du Pont d'Arc sans défaillances (en moyenne 40km de vtt) alors que je suis en pleine « restriction diététique ».

Le goût agrumes est également très agréable et n'est pas pesant sur l'estomac (pourtant j'ai facilement des brûlures d'estomac à cause des agrumes).

Energy Source se présente également en sachet/dosette de 47g à reconstituer dans 500ml d'eau. Les sachets se déchirent à la main, pas besoin de ciseaux, nickel ! Boisson basique qui passe bien.



Enfin, j'ai testé **Zéro de chez High5 (goût agrumes)**.

Cette fois, le produit se présente sous forme de tube de 10 comprimés.

Très emballée par ce concept de comprimé (facile à transporter, à reconstituer) et par le fait qu'il présente **zéro sucre et zéro calorie** (l'idéal en cette période de « restriction diététique »), c'est finalement le produit qui me convient le moins !!

Lors de la dissolution dans le camel-back, l'effervescence entraîne une augmentation du volume de la poche et la sensation de boisson gazeuse (qui l'est sans vraiment l'être !!) ne m'a pas du tout séduite !

Le « pétillant » enlève le goût des agrumes, je serais incapable de déterminer le parfum s'il n'était pas noté sur le tube !!



Où trouver les produits de la gamme High5 ?

Seul distributeur en France :

<http://www.probikehop.fr>

27.90€
Le pot d'1.4 kg



1.49€
La dosette de 50g



Bilan du test :

J'ai vraiment été séduite par **X'treme Energy source** et **Energy Source**. Aucune défaillance énergétique grâce à la prise de ces boissons (en entraînements et compétition). Le parfum « agrumes » laisse une très agréable sensation de fraîcheur ; les autres arômes sont également alléchants (fruits rouges, tropical, orange...). **A tester !**

A noter cependant : sur le Raid Nature du Pont d'Arc, après 6h à boire des produits High5, j'avais envie d'eau. Petit désagrément vite remédiable par le transport d'un bidon d'eau sur le vtt, par exemple ou par l'arrêt aux ravitos !

Prochain test, la gamme solide ???

ENDORPHIN

TEST MATERIEL

par Virginie Sénéjoux

Mars 2013

TEVASPHERE Chaussures

eva
Live Better Stories



Durant la course de la SoMad, j'ai pu tester les chaussures TevaSphere. Cette chaussure dispose de la technologie TevaSphere, qui utilise un talon sphérique et des goussets d'appui pour améliorer la foulée, réduire l'impact et promouvoir la stabilité sur terrain imprévisible.

A la prise en main, la chaussure est assez légère et les matériaux utilisés semblent sécher rapidement. Le design est original et la gamme se décline en plusieurs couleurs.

A la mise au pied, la chaussure est assez rigide, le serrage est astucieux avec un lacet serrage rapide.

Lors du test, durant la course, je suis passée par divers obstacles notamment dans de la boue et dans l'eau et il ressort que la chaussure a un retrait de l'eau rapide, il n'y a pas le « floc floc » habituel ; elle sèche vite.

Son talon sphérique aide au maintien du pied au sol, la chaussure ne glisse pas, les semelles sont antidérapantes. Je n'ai eu aucune difficulté pour passer sur tous les obstacles humides. La « capsule » qui se trouve au niveau de la voûte plantaire apporte une stabilité dans le mouvement.

ENDORPHIN

Prix de vente : à partir de 120€

POINTS FORTS :

- Séchage rapide,
- Accroche de la semelle
- Son poids

POINTS FAIBLES :

- Rigidité
- Prix



Spherical Heel
Natural Point of Impact,
More Efficient Stride

TevaSphere point of impact
Square heel point of impact

Spider365
All-terrain Traction
Rubber Outsole

Support Pods
Lightweight, Ultra-Stable

Stability Zones

UNFOLLOW

TEVASPHERE

Change your shoe,
not your stride.

Plus d'infos : www.teva.co.uk

Boostez votre VTT pour la saison

Le printemps installé, le calendrier de la saison sportive établi, le corps affûté ou presque, il reste à apporter quelques précisions à votre préparation.

Sur une base de vtt Chiru Sonic, je vous propose de parler mécanique avant d'attaquer la rude saison 2013.

Le principe est de vous donner **quelques conseils et astuces** dans la préparation de votre vélo pour obtenir le meilleur de votre monture.

Pour compléter cet article, nous découvrirons, dans le prochain numéro, un vtt en 29 pouces qui sera préparé pour l'Ultra Marathon MB RACE 2013 avec quelques astuces spécifiques.

Le vélo présenté ci-après pèse **9.6kg**. Pas mal d'éléments d'origine ont été changés pour gagner pratiquement 1kg par rapport au modèle initial, sans renier sur la fiabilité des composants car cela reste essentiel en course nature ou raid aventure.

Exemple : par expérience, je ne monte plus de selle avec rails carbone sur mes préparations. Si les rails carbone sont très performants en terme de poids, ils s'adressent plutôt à des crosseurs légers qui recherchent la performance pure et le poids le plus optimal. Mais pour un raideur qui a besoin d'un minimum de confort, qui peut être plus lourd qu'un pur cycliste (à cause du poil aux jambes ; -)) et qui peut, en plus, porter un sac à dos, le choix se portera plutôt sur des rails titane.

Restons sur la partie supérieure du vélo avec les poignées tournantes.

Ce système de changement de vitesses reste marginal, même si SRAM a enfin mis à jour ses twisters en 2x10 et 3x10 mais, à mon avis, présente des avantages dans la pratique du raid.

Ce système permet de changer très rapidement de vitesses (plus rapidement qu'avec un shifter) et peut être manipulé même avec les doigts gelés ou avec des mouffes. Si l'on est blessé à un doigt ou à la main, actionner les vitesses reste facile. Ensuite, après plusieurs jours à rouler sous la pluie, lorsque les câbles s'enrassent, changer les vitesses avec des manettes peut devenir difficile alors qu'avec la force du poignet, cela restera toujours plus facile avec des poignées tournantes.

Et pour finir, l'entretien et le changement de câble est plus facile et plus rapide.

Concernant les câbles, justement : il existe des kits permettant un entretien très réduit, comme le **kit I-Link**. Le système complet comprend gaines et câbles faciles à installer, les gaines étant un alignement de tubes aluminium qui s'emboîtent les uns dans les autres et permettent d'ajuster la longueur de gaine sans aucune coupe. Cette gaine au look hi-tec est bien rigide une fois assemblée et ajustée. Il suffit de passer le câble dans le liner et installer ce dernier normalement. Il est alors abrité dans le liner plastique et ce dernier s'enfile dans la gaine « collier ». Le câble est ainsi abrité des impuretés et le passage des vitesses reste doux et précis pendant au moins deux saisons ou plus, le kit restant plus léger qu'un ensemble gaines/câbles traditionnel.

Petite astuce de raider from withspirit.fr pour vos câbles: « habillez » les extrémités exposées avec une gaine thermo-rétractable avant de fixer l'arrêt-oir ; vous éviterez ainsi qu'il s'effiloche lors de vos bartassages. Faites de même pour le dérailleur avant et pour le bout de câble du blocage de fourche si vous en avez un. Efficace et aspect hi-tec garanti, vous éliminez de surcroît le risque de vous blesser au démontage du vélo ou lors des portages.

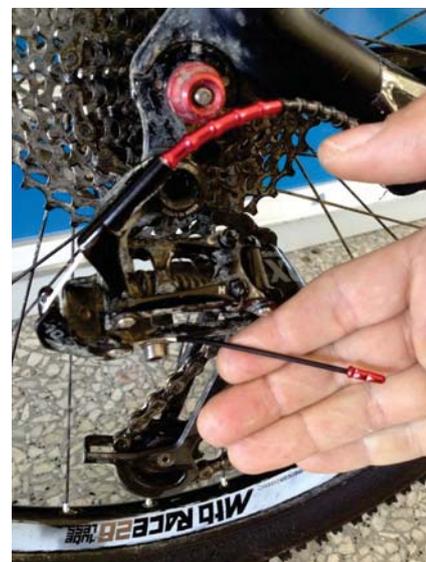
Toujours sur le poste de pilotage, on pensera à nos petites mains et à leur confort avec les grips. Une bonne préhension du guidon est primordiale. L'enfilement des grips se fera à l'aide de laque à cheveux qui permettra aux grips de s'installer rapidement et les maintiendra ensuite fermement en séchant.

Des matériaux comme le silicone permettent désormais d'allier confort, durabilité et maintien tout temps malgré leur aspect lisse.

Sur ce montage, des **silicones FRM** à épaisseurs différenciées ont donné toute satisfaction dans toutes les conditions.



Préparation Chiru Pulse FBI (Fresh Bike Improvements) par Withspirit.fr, dealer et préparateur Chiru. Les photos du montage et d'autres astuces sur la page facebook **Chiru Bike France**.



La selle : Attribut purement personnel, il faut en user plusieurs pour trouver « chaussure à son pied ». Pour les raids longs, on n'hésitera pas à sacrifier un peu le poids pour un modèle confortable. Pour les selles évidées, l'essayer au préalable car certains modèles peuvent causer des échauffements malgré le trou si les bordures de ce dernier sont mal réalisées. Ici, une selle Prologo Zéro II PAS, évidée, légère ; soit un bon compromis et la possibilité de la personnaliser avec un petit flag français sur le croissant de selle. C'est le « killing detail » sur les raids internationaux.

Les serras
 A privilégier
 vous perm
 sur les lon
 ainsi que p
 caissi sur le
 Mon modè
 light, le Ca

La tige de selle est un modèle KCNC Ti Pro Lite. Le carbone n'est pas forcément le meilleur choix pour cet élément car pas forcément plus léger qu'un bon modèle alu. Visserie titane pour le poids et la solidité, comme la quasi-totalité de la visserie sur ce vélo (potence, étriers, axes pédales, vis disques...). Outre la solidité et le gain de poids, le titane garde un aspect irréprochable sur le vélo.



Infos VTT CHIRU sur contact@withspirit.fr

Le pédalier : Si vous n'avez pas cédé à la mode du 2x10, pas d'inquiétude, vous ne serez pas pénalisés par un 3x9 ou 3x10. J'ai opté pour un 3x10 car ce vélo est destiné aux raids longs. Il sera cette année sur le Bimbache ARWS Spain et sur la finale mon... Costa Rica ARWC. Donc, le choix d'un classique 22-32-42, associé à une cassette 10 vitesses. Un peu à contre-courant avec ce pédalier triple mais sur les raids où l'on a un gros sac, une grosse fatigue et où l'on peut avoir à tra... (e) coéquipier(e), on appréciera le petit plateau de 22. Le pédalier ROTOR 3D+ est un pédalier alu, léger et les plateaux sont ovales. La forme des plateaux est particulière mais le changem... à peine perceptible sur un réglage intermédiaire. Pour plus de précisions: www.rotorfrance.com Le pédalier en axe de 30 est monté sur des roulements céramiques ROTOR BSA 30.

ges rapides pour tige de selle :

er par rapport au serrage classique car il
et de régler la hauteur de selle. Très utile
gues portions descendantes et techniques
pour le démontage du vélo et la mise en
es grands raids.

èle préféré, le plus beau et l'un des plus
arbon Ti QR Evo avec levier titane.

Le poste de pilotage comprenant des éléments importants. Ici la possibilité de gagner du poids.

Sur cette préparation, on retrouve un cintre NEW ULTIMATE, le plus léger de sa catégorie, une potence ROTOR 53X, des twisters SRAM et des freins HOPE RACE.

Pensez à appliquer sur votre cintre un petit adhésif transparent si vous montez un porte-carte. Cela protégera votre guidon tout en permettant une meilleure tenue (le collier de porte-carte va s'ancrer sur le film transparent).



Les pneus seront de préférence tubetype et montés sans chambre si vos roues le permettent. Le profil dépendra des conditions, de la saison, du terrain, de votre style de pilotage. Profil polyvalent et roulant à privilégier sur les raids longs. Toujours emporter une chambre à air, même si vous roulez en tubeless. Pensez à renouveler votre latex avant les épreuves de compétition.



iale au
acter un
ment est

La roue : Composant essentiel et prioritaire pour optimiser votre vélo. Si votre base est saine et déjà légère, le montage de roues performantes peut transformer votre vélo.

Donnez votre préférence à des roues permettant le montage en tubeless de n'importe quels pneus (tubetype, Tubeless Ready et tubeless). Ainsi, vous pourrez monter des tubetypes sans chambre et ainsi avoir un couple roue/pneu léger et performant.

Mes préférences vont aux roues American Classic, aux françaises Astérior ou à NoTubes pour leur profil spécifique et leur poids. Ici des American Classic MTB Race.

Si vous avez cédé à la mode du 29 pouces, des roues légères voire haut de gamme s'avèrent indispensables pour que votre vélo soit aussi fantastique que ce que vous a promis le vendeur..

Vous pourrez découvrir la **préparation FBI d'un 29 pouces Chiru Pulse** dans le prochain numéro.

Le **groupe de transmission** reste une affaire de préférence personnelle et parfois d'habitude. Sachez qu'il est possible de gagner du poids sur la cassette et le pédalier en priorité mais que cela ne va pas améliorer très visiblement le fonctionnement de votre transmission car tous les groupes, du moyen au haut de gamme, ont un fonctionnement plus que correct dans toutes les conditions. Pour trouver de belles pièces, légères, solides et bien finies, il faut parfois faire preuve de curiosité et aller voir chez les petits fabricants français, anglais, italiens ou allemands.

Pour les blocages de selle, par exemple, je suis devenu fan des modèles Carbon Ti. (Italie) et pour les blocages de roues, Tune (Allemagne) propose ces très légers et très discrets modèles axe titane et levier carbone.



Si vous souhaitez alléger votre vélo, privilégiez des composants réputés, il est facile désormais d'avoir des retours sur les produits, ajoutez y votre expérience et votre personnalité et surtout, mettez la main dans le cambouis !!

Le bricolage personnel de votre vélo vous permettra de mieux le maîtriser, de mieux connaître et apprécier chaque élément, comme de déceler son point faible.

Comparez, pesez, réglez, ajustez, essayez, montez, démontez, remontez. Et ainsi, en raid et dans des conditions désastreuses, avec un petit outil, vous réglerez de gros problèmes et permettrez à votre équipe de continuer.

ENDORPHIN



QUECHUA

Sac de Couchage Rando 0°C Light

Quechua



J'ai testé lors des bivouacs au Morocco Tizi n'Trail en mars/avril 2013 au Maroc, le sac de couchage Rando 0°C light de chez Quechua, sous tente.

Les bivouacs se situaient à diverses altitudes variant de 1100m et 1900m. Dès mon arrivée au campement, je retirais le sac de couchage de 1,6kg, en taille L, de mon sac de voyage et après avoir monté la tente Quechua QuickHiker II, j'installais le duvet. Son retrait de la housse fait, le duvet rouge et noir semble douillet et chaud.

Ce dernier, en forme de sarcophage, large aux épaules, avec fermeture par zip, a une possibilité de jumelage (associer un sac à zip droit avec un sac à zip gauche). Ce duvet possède une collerette et une capuche. La notice dit qu'il est conçu pour dormir à une température proche de 0 degré, ayant une température de confort à 0°C et une température limite à -5°C.

Ça tombe bien car les températures qui sont annoncées pour les nuits en bivouacs sont dans les alentours de 0°C.

Lors du coucher et en me glissant dedans, j'ai tout de suite la sensation d'un sac douillet ; il est épais et moelleux. Je me sens bien et au niveau de la taille, je me tourne facilement. Le tissu est d'aspect robuste et le toucher est soyeux et agréable. La fermeture éclair ne gêne pas, elle se ferme et s'ouvre aisément. La collerette est enveloppante, la capuche est préformée et tient bien au niveau de la tête, sans être serrée. A l'intérieur du sac, une petite poche avec un scratch est présente et bien pratique, notamment pour y placer soit des boules Quiès ou/et, dans mon cas, un tube de baume à lèvres.

A l'intérieur, la chaleur est homogène sans zones de froid, malgré deux nuits assez fraîches, je n'ai pas eu froid, vêtue d'un short et d'un simple tee-shirt. Il a fait entre 1°C et -1°C.

Le rangement du sac est simple, il suffit de le rentrer en vrac dans la housse. Elle se ferme par un cordon de serrage et peut se serrer d'avantage avec l'aide de quatre sangles, placées sur le tour de la housse. Il est assez volumineux mais pas plus que d'autres marques et rappelons le, il s'agit d'un sac 0°C.



Prix : 79.95 €

FICHE TECHNIQUE

Composition :

Tissu intérieur : 100% polyamide. Tissu extérieur : 100% polyester, Empiècement : 100% polyamide et garnissage : 100% polyester.

Conseils d'entretien :

Pour le lavage, évitez de mélanger votre sac avec d'autres vêtements ou couleurs délicates, mettez 1/3 de dose de poudre à laver, réglez votre machine sur le programme synthétique, 30°C. Pour le séchage, étendez le sac dans un endroit sec et aéré, sans l'exposer au soleil ou près d'une source de chaleur, ou séchez-le en machine, à basse température. Astuce : un drap de sac permet d'espacer les lavages, ce qui conserve la performance thermique.

Température d'utilisation :

"Nous affichons sur l'ensemble de nos sacs de couchage, les "températures de confort" testées par un laboratoire indépendant (AITEK) selon la norme européenne EN 13537 du 11/04/2002. La "température de confort" est la limite inférieure de confort à laquelle l'utilisateur en posture détendue est globalement en équilibre thermique et n'a ni froid ni chaud (déterminé pour une femme standard et dans des conditions normales d'utilisation).

Température limite confort : température limite à laquelle l'utilisateur du sac de couchage recroquevillé est globalement en équilibre thermique et n'a ni froid ni chaud (déterminé pour un homme standard et dans des conditions normales d'utilisation).

Caractéristiques :

Tailles : M stature<1m70 / L stature<1m85 / XL stature<2 m.
Zip Gauche.

Poids : M 1,4 / L 1,6 / XL 1,8 kg

Dimensions plié : M021x37cm/L21x40/ XL21x43

Volume plié : M 13 / L 14 / XL 15 L.

Coloris : rouge

POINTS FORTS :

- Prix
- Confort

POINTS FAIBLES :

- Volume
- Poids

CONCLUSION

Au final, il s'agit d'un sac de couchage qui s'en sort bien avec **2 avantages de taille : son prix et son confort** et s'il fallait parler de **défauts**, je dirais son **volume et son poids**.

ENDORPHIN

www.quechua.com



ECOTRAIL PARIS IDF



**Plus de 80%
de sentiers
et chemins...**

Pour l'édition 2013 de l'Ecotrail de Paris, le rendez-vous pour le départ est sur l'avenue du château à Meudon (92).

30km officiels attendent les coureurs sur 82% de sentiers et chemins avec 600m de dénivelé positif.

Le tracé passera par la forêt domaniale de Meudon, de Fausses Reposes, le domaine national de Saint-Cloud, l'île Saint-Germain, les quais de Seine et le quai qui amènera les coureurs au pied de la Tour Eiffel. Je me place dans le sas coureurs 3h/3h30, assez proche de l'arche de départ, vêtue d'un trois quart CW-X, d'une veste Salomon (hiver) ainsi qu'une sous-couche car il fait froid (4/5 degrés). Je porte un sac OXSITIS et des trails North Face aux pieds.

Cette année, il y a des sas de niveaux, ce qui permet une meilleure fluidité de la course.

Le top départ est donné à 10h, les coureurs s'élancent à vive allure. Nous passons à proximité de l'Observatoire de Meudon, site magnifique, mais interdit au public en temps normal. Le parcours est agréable, même s'il fait froid. Les quelques côtes et descentes s'enchaînent, le parcours est vallonné mais très roulant. Le terrain est tout de même gras, la boue et le reste de neige se mélangent, le terrain est glissant par moment, cela fait un mixte entre forêt verte et forêt blanche.

Le ravitaillement de St Cloud, du 22ème kilomètre, est copieux tant en sucré, qu'en salé, mais juste le temps de prendre un quart d'orange et c'est reparti. La connaissance de la fin de course aide car à partir de là, il reste huit kilomètres pour arriver au pied de la dame de fer.

© photos Orga, V. Sénéjoux, N. Verdes

A la sortie du parc de St Cloud, le musée de la céramique est présent à notre droite, nous empruntons cette année les escaliers et tous les escaliers qui existent !

Nous longeons les péniches, quelques petits détours de quelques mètres nous sont proposés à cause des travaux.

Nous traversons le rond-point d'Issy et passons dans le parc de l'île St Germain, en empruntant à chaque fois les escaliers. Nous rentrons dans le parc de Boulogne pour ressortir au niveau du RER Val de Seine. Le Pont du Garigliano, France Télévisions, le ballon du parc André Citroën, Javel, nous redescendons sur les quais, nous remontons, Pont d'Iéna, puis le mail menant à l'arrivée. A l'arrivée, une surprise est là, une tour Eiffel en ballons éclairés : c'est une belle arrivée !

L'Ecotrail de Paris est toujours une belle course à faire.

Virginie - Finisher du 30km en 2h51



Nicolas Verdes, 40 ans, policier, nous fait le plaisir de nous relater sa course, voici son récit :

« Après trois mois de préparation assidue, dont les deux dernières semaines avec plus de 10h d'entraînement, il était temps de prendre enfin le départ de la sixième édition de l'Ecotrail, pour 80km au milieu des immensités forestières de Versailles, Guyancourt, St-Cloud ou encore Meudon. Malgré des températures fraîches (2/3°) et la neige encore présente par endroits, j'étais prêt à en découdre. Après une dernière mélodie, servie par les cors de chasse, le décompte horaire était lancé...

5, 4, 3, 2, 1... Goooo, c'est parti pour neuf à dix heures de course...

Je m'étais placé sur le devant de la scène histoire d'accompagner les futurs « têtes », dont le vainqueur, durant les 400/500 premiers mètres, avant de caler ma vitesse de croisière sur une allure plus raisonnable. Toutefois je me rends compte que je suis parti trop vite.

Dans cette allure rapide, il ne m'aura fallu que 32, voir 33 kilomètres pour « exploser » et ralentir. La fatigue, le froid ambiant et le début de quelques contractures bénignes ont commencé lentement à me détériorer le moral.

Au 40ème kilomètre, la galère continue, les jambes semblent ne plus en vouloir, mais avancent malgré tout. Comme sur un marathon, le « mythique mur des 30 », semble agir. Dans les bosses tout le monde semble à l'agonie, silencieux, en arpentant sans mot dire le chemin qui nous mène au sommet de la difficulté.

Arrive le ravito en eau des « Apprentis d'Auteuil », tout le monde s'empresse de remplir ses poches à eau et autres bidons, avant de repartir, transis par ce froid. Le mental prend encore un coup derrière les oreilles, mais la vue de la « grande dame », me redonne une once de courage. Le ravito du 54^{ème} est glacial. La pluie ne cesse plus, le vent nous gèle les os. La nuit tombe à l'entame du 55^{ème} kilo... mais malgré les averses, la course de nuit semble plus me réussir. Je reste toutefois prudent dans les sentiers engorgés de boue qui depuis le départ, à chaque foulée, me font risquer la chute ou la blessure... mais les kilomètres s'engrangent. 60 bornes au compteur désormais mais la pluie redouble, les conditions de course sont difficiles mais les bénévoles ont toujours un p'tit mot sympa. Après tout, sous leur poncho, ils ne sont pas mieux lotis que nous... Bravo à elles et eux !

66ème km : ravito. Pas le temps de prendre le temps ! Une légère collation pour engranger des forces et c'est reparti vers la descente finale, celle qui nous conduira sur les quais de Seine et je l'espère à la finish-line tant attendue. Comme boosté par l'approche de la majestueuse armature de métal, je ne m'arrête plus, ma foulée semble même prendre un peu de vitesse. Je lâche un à un les athlètes qui jusque-là étaient à mes trousses. Celles et ceux que je double semblent désignés. Encore quelques hectomètres, la Tour est au bout de mes doigts... mes doigts, comme mes mains qui ne cessent de trembler, ils sont gelés. Ca y est, enfin, la petite « surprise » annoncée en début de course, pour pallier aux travaux qui nous empêcheront de gravir les marches de la Tour Eiffel jusqu'au premier étage, est là. Sa « petite sœur », faite de ballons, éclairée d'un halo rouge me tend les bras.

Je ralentis, puis m'arrête. Comme je n'ai personne derrière, j'ai décidé de passer en marchant cette ligne salvatrice, en la savourant comme il se doit, les deux bras en l'air, en signe du « V » de ma victoire...

9h25, c'est le temps qu'il m'aura fallu pour boucler ce périple de 77 kilomètres. Avec une place de 448^{ème} sur 2000 partants, je me classe dans le premier quart des finishers... je n'ose même pas y croire, moi qui avais décidé de faire cette course pour le « fun », sans autre objectif que celui de la finir. Je suis heureux d'en terminer, dans ces conditions et à cette place.

Merci à toutes et tous pour le soutien apporté et ayez confiance en vos capacités, on est tous des humains...

Nicolas - Finisher du 77km en 9h25



© photos Orga,

Chloé Sanvoisin : 26 ans, prof de fitness, sans enfant.

Chloé ne sait pas vraiment comment elle est entrée dans le monde du trail mais sûrement pour suivre son copain dans ses folies sportives et aussi à cause de son côté « casse-cou ».

Chloé, pourquoi cours-tu l'Ecotrail de Paris ? « C'est une course nature près de chez moi alors pourquoi pas ! »

Apparemment tu vas faire ce Trail de 30km avec ton copain, comment vas-tu gérer ta course ? Allez-vous la faire tous les deux ? « Personnellement je n'ai jamais couru au delà de 20km donc je pense courir les 20 premiers kilomètres en fonction de mes sensations et ensuite, j'aviserais ! Les 10 derniers, c'est du plat, je n'ai pas l'habitude d'abandonner ce que je réalise donc ça sera au mental ! Si on court ensemble, nous risquerions de nous engueuler avec nos caractères de cochons donc chacun de notre côté ! »

Ton objectif pour cette 6ème édition ? « C'est de terminer mais j'espère intérieurement le courir en 3h30 voir moins soyons fou ! »

Après la course, j'ai retrouvé Chloé...

Comment as-tu trouvé le parcours ? Les conditions ? Et comment as-tu géré ? « J'ai adoré le parcours dans les bois, c'était beau avec la neige mais aussi de la boue, d'ailleurs la boue m'a vraiment fatiguée ! Dès que je me disais "plus de boue c'est cool !", eh bien non, nous retournions dedans...

Mais je pense avoir bien géré mon effort jusqu'au ravitaillement (St Cloud) sans trop de difficultés pour ne pas me cramer comme certains ont pu le faire. Pour la fin, je ne me suis pas autorisée à m'arrêter et j'ai trottiné jusqu'à l'arrivée que j'ai atteint plus vite que je ne le pensais ! »

Chloé - Finisher du 30km en 3h29

(Photo de Triathlon – Crédit C. Sanvoisin)





© photos Orga

Romain Legoff, 27 ans, gérant d'un bureau d'études de plomberie, sans enfant.

Romain pratique le triathlon et ses débuts en alpinisme lui ont donné l'envie d'essayer des courses nature. Sachant qu'il vise l'ascension du Mont Blanc cet été, courir l'EcoTrail fait partie de sa préparation physique.

Romain pourquoi cours-tu l'Ecotrail de Paris ? : « C'est une course renommée depuis plusieurs années dont on entend que du bien. Elle est à côté de chez moi, alors profitons-en ! »

Apparemment tu vas faire ce trail de 30km avec ta copine, comment vas-tu gérer ta course ? : « Nous n'allons pas courir tous les deux car nous voulons courir chacun de notre côté avec nos rythmes respectifs. De plus, étant donné que Chloé n'a jamais couru plus de 20 kilomètres, je ne souhaite pas qu'elle me maudisse à partir du kilomètre 21 ! »

Ton objectif pour cette 6ème édition ? : « Le courir en 3h » .

Témoignage d'après course de Romain :

Comment as-tu trouvé le parcours ? Les conditions ? Et comment as-tu géré ?

« J'ai trouvé le parcours magnifique quoiqu'un peu trop boueux par endroits. J'ai essayé d'accrocher les 10-11km/h de moyenne sur les 20 premiers kilomètres, ce qui n'a pas trop mal marché (Merci Ninie, elle se reconnaîtra !). Les 10 derniers, où j'aurai dû accélérer un peu, m'ont paru beaucoup plus difficiles que le fait de grimper dans la forêt ce qui a diminué ma vitesse moyenne ! »

Romain - Finisher du 30km en 3h07



(Photo pour se rendre à une zone d'alpinisme
Crédit : R. Legoff)



Willy Sababady, 34 ans, policier, un enfant.

(Crédit photos : V.Sénéjoux)

Willy originaire de l'île de la Réunion, a commencé à faire de la randonnée avec des copains dans les sentiers de son île. Puis au fil du temps, il a pris goût au trail suite aux nombreux événements à la Réunion.

Willy pourquoi cours-tu l'Ecotrail de Paris ? : « C'est l'occasion de découvrir le trail en ville ainsi qu'une arrivée aux pieds de la Tour Eiffel »

Es-tu sensible au fait que cette course ait une vocation écologique ? : « Le côté écologique de cette course est important. Je pense que la nature ne doit pas subir des conséquences de notre passion. »

Quel est ton objectif sur cette 6ème édition ? : « Terminer en prenant du plaisir »

Témoignage d'après course de Willy :

Comment as-tu trouvé le parcours ? Les conditions ? Et comment as-tu géré ? : « Parcours sympa traversant de beaux paysages, un peu de boue mais c'est aussi ça le trail. La fin du parcours est très bitume. Côté température quelques degrés de plus auraient été bien. »

Willy - Finisher du 30km en 3h55

Le mag des sports Outdoor Bimestriel gratuit, 100% web



www.endorphinmag.fr



Sylvie Marie-Joseph, 52 ans, actuellement en intérim comme assistante de direction (sinon chômage), deux filles.

(Photo arrivée Ecotrail 2013 – Crédit B. Bauchais)

Sophie s'est mise au trail grâce au club dans lequel elle évolue depuis quatre ans.

Pourquoi l'Ecotrail de Paris 2013, sur les 50km ? : « Il y a deux ans, les licenciés et moi-même avons proposé cette course. Elle s'était très bien passée grâce à un très bon entraînement et j'ai eu envie de retenter l'expérience cette année. »

Ton objectif ? : « Moins de 6 heures, mais je n'ai rien dit aux autres, chutttt ! »

Es-tu sensible au fait que cette course ait une vocation écologique ? : « J'ai beaucoup apprécié le côté écolo de la course car c'est toujours étonnant de voir traîner par terre des gobelets, des bouteilles, des sachets... »

Après la course :

Comment as-tu trouvé le parcours ? Les conditions ? Et comment as-tu géré ? : « Le parcours est très agréable car varié ; on ne s'ennuie pas ! Seule la dernière partie sur bitume, le long des quais, est quelque peu rébarbative mais quelle arrivée ! Les conditions météo ont été superbes. Ma gestion de course a été bonne car j'avais bien tout prévu dans mon sac : l'eau (important même si je n'ai pas bu autant que je le pensais), les barres, les raisins secs et finalement avec le temps que nous avons eu (pas trop chaud ni trop froid), je suis restée habillée en "long". »

Comment t'organises-tu pour t'entraîner ? : « Avec mon club car l'entraînement est bien sûr primordial. Nous avons pu tous nous entraîner sur huit semaines... et c'est "payant" ! »

Sylvie - Finisher du 30km



© photos Orga.

Philippe Chaput, 49 ans, dirigeant d'entreprise, un enfant (Photo arrivée de l'Ecotrail 2013 – Crédit B. Bauchais)

Philippe est arrivé dans le monde du trail à force de côtoyer les personnes de son club qui en font. Cela lui a donné l'envie d'en faire un et son premier trail a été celui des Gendarmes et des Voleurs en 2012.

Pourquoi l'Ecotrail de Paris 2013, sur les 50km ? : « J'ai choisi l'Ecotrail car c'était à Paris donc pas trop loin, habitant en Essonne. J'ai plusieurs raisons de vouloir faire le 50 km : faire une distance supérieure au marathon, mes collègues du club l'ont déjà fait et m'ont énormément raconté et enfin, mon associé l'a fait l'année dernière donc une petite part de défi. »

Ton objectif ? : « Faire 6 heures »

Es-tu sensible au fait que cette course ait une vocation écologique ? « Le caractère écologique de cette course est important pour la protection de la nature des parcs parisiens qui sont souvent des décharges ; donc, il est très important de ne pas en rajouter ».

Après la course :

Comment as-tu trouvé le parcours ? Les conditions ? Et comment as-tu géré ? « C'est course très sympathique, le parcours bien équilibré, juste une petite critique (mais on a du mal à faire autrement) : pour rejoindre la tour Eiffel, les trottoirs sur les quais, devant les cimenteries, ne sont pas larges, ce n'est pas agréable et un peu dangereux. La météo des derniers jours a rendu le terrain bien gras mais c'est du trail, pas de pluie mais un vent bien froid surtout sur la zone de départ. J'ai géré ma course à mon rythme, à part « un coup de moins bien » entre le 25 et le 30 (manque d'alimentation). Je finis bien avec une bonne vitesse sur les quais ».

Comment t'organises-tu pour t'entraîner ? « Je m'entraîne 4 fois par semaine avec mon club et j'ai fait une préparation spécifique pour l'Ecotrail pendant 8 semaines ».

Philippe - Finisher du 30km en 6h54





Sophie Letessier, 46 ans, secrétaire de direction, 4 enfants (4 garçons !) (Photo durant la twin santé 2013 – Crédit B. Bauchais)

Débutante en trail, Sophie découvre et s'élance sur les 18km, toute pimpante. Elle connaît les courses sur route mais depuis quelques temps, Sophie a joué de malchance avec de multiples blessures et a du se résoudre à quitter la scène du bitume pour se rendre sur un terrain plus moelleux... d'où sa venue sur le trail, en courtes distances.

Comment êtes-vous arrivée dans le monde du trail et depuis quand ? « *C'est une première !* »

Pourquoi la Twin-Santé de 18km ? : « *C'est une distance pas trop longue pour un premier trail et surtout parce que je la courais en trio avec les copines !* »

Votre objectif : « *Mon unique objectif est de terminer auprès de mes copines, l'épreuve du Twin Santé n'étant pas chronométrée et par dessus tout prendre du plaisir* »

Êtes-vous sensible au fait que cette course ait une vocation écologique ? « *Oui et elles devraient toutes l'être, à mon avis* »

L'après course avec Sophie :

Comment avez-vous trouvé le parcours et comment avez-vous géré ? « *Le parcours a été difficile dans les premiers kilomètres car il impliquait des côtes dès le départ qui m'ont sciées les jambes, ainsi que des faux plats jusqu'à l'Esplanade où nous attendait le ravitaillement, au 9ème kilomètre. Sinon, parcours physique aussi du à la présence de boue dans les sous bois du parc de Saint-Cloud. Après la descente vers la Seine, parcours quasi bucolique le long des péniches habitées, très agréable sous le soleil. Les conditions climatiques étaient au-delà de nos espérances puisque malgré les pronostics pessimistes de Météo France, il n'est pas tombé une goutte de pluie avant l'arrivée ! Le ravitaillement était généreux et fort sympathique ainsi que tous les commissaires de course situés tout le long du parcours. J'ai géré difficilement au début, du à la présence de « coupe pattes », puis bien jusqu'à la dernière très très très longue ligne bien trop droite qui nous menait à l'arrivée. Cette ligne droite le long des quais n'en finissait plus et je l'ai trouvée très rébarbative ... C'est là où la tête prend le dessus sur les jambes !* »

Comment vous organisez-vous pour vous entraîner ? « *Pour cette course je ne me suis guère entraînée à proprement dit car j'ai été blessée plusieurs fois en début d'année* »

Sophie à la Twin santé - Finisher



2012 : Séverine, reporter
EndorphinMag.fr



6^{ème} édition
ecotrail
de Paris Ile-de-France

© photos Orga
Mémo : Les photos sont de l'édition 2012

Infos sur <http://www.traildeparis.com/page/144/Actualites.html>

RAID DU HAUT DE L'ARC

3 mars 2013 - Peynier (13)



Après le Raid Blanc de l'Ain, 4 membres du team se retrouvaient ce week-end à Peynier pour se remettre en selle et voir un peu la forme du moment.

Nous avons décidé de faire deux équipes mixtes : **Ophélie/Julien** et **Elodie/moi**. L'idée était aussi d'essayer de nouvelles compos, pour nous découvrir en course.

Arrivés à Aubagne, la veille de course, l'odeur du sud nous mis dans l'ambiance, dès la descente de voiture ; la température nous rappelant également combien il est bon d'être dans le sud début mars !

Une soirée sympa, une bonne dose de pâtes et une nuit trop courte nous ont permis d'être d'attaque dimanche tôt...

Départ de course à 8h, le tout à vtt, avec pas mal de monde !
Au programme : beaucoup de cartes, à vtt et à pied.

Pas de stratégie de course établie en amont, nous verrons comment ça se passe !

Pour ma part, c'est la première fois que je cours en mixte, donc je suis un peu tendu, mais je prends cette course de début de saison comme un bon entraînement en vue des courses de l'été.

Départ comme aux 24h du Mans, prise de carte et déjà la première bosse avec le peloton qui veut rouler fort.

J'ai du mal à lire la première carte, je subis beaucoup et n'arrive pas à trouver le feeling...

La saison des raids est lancée pour l'équipe X-Bionic !

Il me faut 10 minutes pour comprendre le relief et autant pour comprendre la végétation...

Une première grosse erreur nous coûte environ 5mn sur le premier vtt'O. Ensuite, nous prenons le rythme et il s'avère que Ophélie et Julien sont dans le même tempo que nous.

Arrive la première CO à pied, nous partons seuls mais, rapidement, nous nous retrouvons à l'avant d'un petit train en forêt. Impossible de détacher les wagons, on ramène donc tout le monde à bon port, avant de tirer à la sarbacane.
C'est ici que tout se jouera !

4 minutes de bonus pour les uns, 3 pour les autres !
Place ensuite à la CO mémo. Je prends les devants et pars très vite, trop vite !

« Paff », première erreur, qui nous coûte 1mn30.
2ème poste : 2ème erreur ! 1 minute encore... je me reconcentre et là encore je perds une minute !
Bilan : beaucoup de temps laissé en forêt sur de la précipitation.

Nous repartons à vtt, pour une courte section jusqu'aux ateliers sur cordes : sympathique tyrolienne ou saut pendulaire au programme, avant de repartir à vélo direction la 2ème CO forêt.
Là, dès le premier poste, je fais une erreur d'1mn30... Je suis énervé, alors j'accélère... 2ème poste = 2ème erreur.

A l'approche du 3ème poste, je suis concentré, je fais mon maximum pour emmener tout le monde à la balise le plus directement possible : « paff ! » 3ème erreur ! Bon, là je peux impliquer la cartographie, mais globalement je n'y suis vraiment pas.

J'arrive enfin à faire mon orientation à partir du poste 4. La suite de la répartition devient plus simple et nous prenons notre rythme de croisière...

Impossible toutefois de prendre toutes les balises en moins de 55 minutes avec le précieux temps laissé aux premiers postes...

Une dernière section vtt nous oblige à nous employer pour retourner à proximité de l'arrivée par des chemins vallonnés sous le soleil du début d'après midi.
Enfin la dernière CO en ordre libre ne nous pose pas de gros problèmes et nous passons la ligne ensemble, Ophélie, Elo, Ju et moi, après 5h50 d'efforts !

Bilan, une bonne reprise, pour tous les teamers X-Bionic !

Course difficile et longue pour un début de saison, mais qui nous permet de débrider le moteur après un hiver passé sur les skis et dans la neige...

La course en mixte a été vraiment agréable, avec en bonus la présence de l'équipe Ophélie/Julien quasiment constamment avec nous, un peu comme une préparation de raid à 4 !

Une deuxième place en mixte mais une prestation en CO très médiocre de ma part, la faute à un manque d'entraînement dans cette discipline depuis quelques mois et aussi un peu à la pression de courir en mixte.

Côté terrain et course en général, un plaisir de courir dans le sud en cette fin d'hiver, plaisir d'être en tee-shirt et de rouler sur un sol sec ! Le terrain est joueur et le tracé différent de l'année précédente, donc tout cela me convient parfaitement !

Place au mois de mars maintenant, avec un prologue INPG, un Raid Aventure à Vallon et un rendez-vous dans la Drôme avec Ophélie pour le X-Sport Drôme pour voir si je peux orienter un peu mieux !

Dossier spécial

T



ransmarocaine 2013...





Samedi 16 mars 2013, aéroport St Exupéry (69) – 4h30 du matin – me voici en compagnie de mon binôme Damien pour l'enregistrement des valises et des cartons à vtt.

On retrouve Anne-Laure et Morgane (Brut de Fleurs - GR), Marion et Mathieu (Gones Raideurs M&M), Laurent et Julien (X-Bionic Aventure) ainsi qu'Astrid et Sylvie (CSMR veille). Les yeux embumés, les sourires apparaissent malgré tout sur nos visages.

Nous voilà, au commencement d'une semaine d'aventure en terre marocaine.

En dehors de Morgane et moi, tous ont la boule au ventre à l'idée de s'élancer sur cette magique semaine qui nous attend.

Je mentirais en vous disant que moi, non, je n'appréhende pas cette semaine ! On a beau se connaître, connaître l'esprit de la course, c'est toujours un moment particulier que d'être enfin au pied du mur et de se rendre compte que l'on ne peut plus faire marche arrière.

Une fois assis dans l'avion, c'est définitif, on y est ! je repense à l'édition 2012 et le manque de sommeil aidant, je m'assoupis le temps du vol.

Aéroport de Marrakech : sac, vtt, check pour tous ! Ouf, première galère évitée.

Sas de sortie, Agnès est là pour récupérer la bande que nous sommes. En me voyant, elle pousse un énorme « MIIIIIIKKKKKEEEE ». Rassemblement autour d'elle et on file s'installer dans le minibus direction le Ryad Mogador Opéra.

Une petite course contre la montre commence alors. On décolle à 11h pour Ouarzazate et comme il est déjà 9h et que nous avons les vtt à remonter et à vérifier que tout va presque bien... il ne faut pas trainer.

Première galère pour moi, je casse ma vis de fixation de la patte de dérailleur. J'en ai une de secours donc je la remplace en 5-5 et me voici prêt à charger.

Peu de soucis mécaniques dans l'ensemble donc aucun retard et la quasi totalité des 42 équipes embarquent dans le bus pour le transfert qui durera 5h. Comme la mécanique ça m'épuise, j'en profite pour de nouveau reposer mes yeux !

Ouarzazate, nous tend les bras, sublime petite ville aux portes du désert.

Haut lieu pour le tournage de cinéma, les alentours nous promettent de grands instants aux dires de l'organisation.

Le dimanche fait place au briefing général de la semaine avec présentation de l'équipe d'organisation.

Gilles, en directeur de course, fait le show pour préparer les nouveaux à leur future semaine.

Je me retrouve appeler en express parmi l'organisation dans l'équipe communication. Jeff ne me laisse pas le choix mais quel honneur ! (merci Jeff !!!). Je suis coureur et organisateur, la classe non ? Du coup, moi, ça me replonge dans le bain : courir la journée, écrire le soir, plus interviews et sélections de photos. Ca va être sport mais j'aime cette intensité ; alors, on verra bien comment je m'en sortirai cette année encore.

Le contrôle matos se passe bien, je dépanne quelques équipes, j'en profite pour commencer à lier des liens avec certaines (Trans'pyrenex, ...).

On déambule en ville, déjeune un tajine sur les toits de la ville pendant qu'un 10km route se passe sous nos yeux. Des achats pour les dons dans les villages de la semaine et nous voici autour de la piscine pour l'apéro, je sens dans le regard de Damien, une petite appréhension. On est en mode vacances mais je sais qu'avec lui, on peut se faire plaisir et envoyer du gros. Il faudra juste gérer la longueur. Mon expérience va servir et j'essaye de le tranquilliser.

Lundi matin, place principale de Ouarzazate, le départ est donné ; avec Damien on se cale à notre rythme.

Assez rapidement, on se retrouve dans une bonne moitié de peloton.

“
On fait nos choix et on s'y tient !
”

5km de trail assez roulant ça devrait juste nous échauffer. Au bout, 2 ateliers nous attendent : canoë ou CO. On commence par **la CO**.

On a un peu de mal à rentrer dans les cartes vieillissantes du coin mais on ne s'en sort pas trop mal.

On fait nos choix et on s'y tient ! 1h de CO et « hop » arrêt chrono pour attendre des canoës. Sur la seule **épreuve canoë** de la semaine, on peut dire que l'on maîtrise pas mal. On n'a jamais navigué ensemble donc sur le papier pas facile.

J'oblige Damien à passer devant pour être mon moteur et moi le gouvernail. L'option paye : à peine 1h aussi de canoë.

Retour au PC1 et aux vtt. Ravito rapide et on change nos chaussures auto.

Will et Franck de l'équipe St Just Raid Aventure 1 sont partis juste devant nous. Apparemment, on est dans le top 15.

A notre rythme, continuer ainsi semble assez bon. Premier poste, on le cherche 1mn. Pas facile à voir cette foutue balise car grosso modo Damien a le pied dessus !

Ca commence assez mal mais ce n'est que la première...
On se cale et on repart, nous sommes 2 équipes et Coco, concurrente indépendante qui ne fera que les portions vtt.

La bande de 5 roule à bonne allure. Tout se passe à peu près bien jusqu'à la balise 19. Nous y passerons presque 40mn !!

Nous sommes au bon endroit, c'est sûr ! On se recalc 4-5 fois (d'ailleurs la trace GPS, me le confirmera, c'était bien sous nos pieds d'après la carte) sauf que l'orga l'a légèrement déplacée et elle se trouve à 100m de nous, derrière un bâtiment qui n'apparaît pas sur la carte. Et non, il n'apparaît pas sur la carte car nous venons de rouler 6-7 km dans des décors de cinéma, les mêmes que vous pouvez retrouver dans Astérix et Cléopâtre, par exemple. On s'attend, à tout instant, à voir débarquer Monica Bellucci et ses petites robes ou encore même les troupes de l'empereur de Star Wars... je suis ébloui. En attendant, on jardine sur la 19 ! On décide de partir et au détour du bâtiment, pouf pouf : la balise... mes nerfs commencent à craquer.

Je laisse la main en CO pour me calmer. Direction la 20. Idem, encore presque 1h de perdue et tout un tas d'équipes qui sont passées devant nous. On arrive enfin à se recaler et prendre la bonne piste. Je suis exténué et je m'en veux de me laisser perturber par les autres équipes. C'est un bon moment avec eux mais la concentration n'est plus là. J'attrape Damien et je l'entraîne pour s'extirper du lot. 21 : check, 22 : encore 30mn sans la trouver. La fatigue me rattrape, je n'en peux plus, je suis au bout du rouleau. La décision est prise de finir avec des équipes... 23 : check, le groupe descend et traverse une rivière. Un nouveau drame nous tombe dessus : Damien crève. Et hop, sous un soleil de plomb, réparation rapide et on voit malgré tout le groupe s'enfuir. Direction la 24 et l'arrivée, Gilles qui recalent les dernières équipes nous mine le moral : « Cool, les gars. Je suis content de vous voir, on s'inquiétait presque ! ».

Entre Damien et moi, le silence est de mise, chacun se remet en question et on est complètement éteints. Vite que cette journée en enfer se termine ! L'envie d'abandonner le raid nous traverse l'esprit. Comment est-ce possible d'être aussi chèvre ? Je prends sur moi, Damien aussi et on décide du coup de faire le raid sans stress. Pour l'instant, je dois me jeter à mon deuxième job de la semaine. La newsletter de la journée. Je n'y ai pas le goût mais alors pas du tout. Je m'y jette malgré tout et j'arrive à extérioriser ma déception. Les autres raideurs sont déjà dans leur duvet depuis quasi 1 heure quand je rejoins enfin le mien... je m'endors avec mon mp3 dans les oreilles.

“ En attendant, on jardine sur la 19 !! ”

Mardi matin, nous voici au **départ d'un vtt roulant et d'un trail** qui

s'annonce assez piquant. Ça part fort devant, on colle au groupe sans trop forcer. On s'éclate avec Damien. Dépose des vtt et on attaque le trail par le fond d'un oued avec une rivière et quelques villages posés au creux des falaises. Après un échange entre nous, on décide de faire notre orientation quelque soit les équipes autour de nous. Fini de se faire dérouter. Nos options sont bonnes tout comme nos jambes... on colle aux équipes du top 10. La prépa hivernale est plutôt trail pour nous 2. On s'exprime assez bien du coup. Le soleil qui monte haut nous chauffe mais on gère notre effort pour arriver au PC 3. Arrêt chrono, ravito mais comme le vent souffle très très fort, l'arrêt se limite, au final, au remplissage des camelbacks.

Nous sommes avec les Xtr Mont Dore, Mathieu et Marion (Gones Raideurs M&M) et les 2 équipes de Vaucluse Aventure.

Vent de face, le groupe avance tranquillement ; un regard, un mot et avec Damien on décroche pour rester à notre rythme.

J'ai la carte en tête et tout se déroule bien. Passage de col sur une piste roulante, on tire la langue mais déjà la ligne d'arrivée nous tend les bras. Mais avant, il faut redescendre au fond de l'oued... C'est technique et assez peu roulant....

Tu débranches et ça passe !!! Enfin presque, je pose le pied plusieurs fois.

Le village, enfin, nous sommes au pied de l'arche, un écart d'appréciation de ma part et on perd 2 places au classement scratch. « Pinaise », 8èmes de la journée !!

On avait faim aujourd'hui de faire notre course à notre rythme. Mais top 10, c'est de bon augure pour le reste de la semaine.

On sait d'ores et déjà que rattraper notre lundi sera difficile, mais bon !! On verra bien à la fin de la semaine. En attendant, on savoure le plaisir que cette étape nous a procuré !!!

Après une douche rapide, je me colle à ma casquette de reporter.

J'ai peu de temps pour moi... petit plaisir quand même, avec Paul, le photographe du raid, on partage un whisky berbère. Ce thé à la menthe finit de me détendre dans mes tongs.

Le vent est toujours l'invité surprise et nous apporte de gros nuages un peu trop sombres à mon goût. L'auberge du coin, devient un squat pour les raideurs en recherche d'abri. Je briefe mes copains et la décision est prise de dormir entre les murs. L'option est bonne car les quelques valeureux raideurs qui sont restés dehors n'ont rien dormi.





Mercredi : Le réveil sonne tôt, j'ai dormi 2h de moins que les autres... je suis au radar complet. J'ai du mal. Il me faut mon petit déj et vite....

Mais une fois le nez dehors, le vent est encore là.

Les 42 équipes se regroupent comme elles peuvent sous la tente repas et c'est debout que j'avale vite fait quelque chose.

Ce n'est pas encore le départ que déjà, j'ai une envie de retourner dans mon duvet.

Damien, me glisse 2-3 mots et sans le vouloir, il vient de me redonner le goût.

La journée sera en **2 parties: trail et vtt** ensuite.

Dès le départ, on accroche le groupe de tête.

Balise 1 : check, balise 2 : les 10 équipes jardinent.

On croise des équipes qui étaient loin derrière, elles nous annoncent la balise 2 200m en arrière.

Je monte une nouvelle fois dans les tours, dans mon coin, je ne montre rien à Damien. Je suis fou de rage.

Le syndrome du lundi nous reprend !

On se recale sur la 2 et on enchaîne sur les suivantes plutôt facilement.

La rage au front, on décide de revenir et de rattraper les nombreuses équipes devant nous mais une surprise nous attend.

On nous annonce 6èmes à la balise 7. L'orga ne comprend pas nos visages étonnés.

Pas le temps de s'expliquer, il faut enchaîner avec un col à gravir. Mais un mauvais choix, nous guide, Damien, moi et quelques équipes, dans un lit de rivière bien trop bas pour nous mener au col.

Alors que je mène le groupe, je décide de remonter droit dans le dru vers l'altitude annoncée. Col et balise validés, Damien tire un azimuth rapide et on part pleine balle vers les vtt et le col du Tichka.

On est en cadence et on met quelques secondes à nos poursuivants.

PC2, nous sommes 4èmes... ravito rapide, chaussures auto, lecture de carte et on repart avec notre groupe d'équipes....

600m de vélo et nous voici sur un plateau de verdure... certains s'orientent mal et partent droit devant pendant que Damien me recale sur la droite direction une belle descente technique et vertigineuse...

600m de vide sur notre droite !!

Autant être lucide... mais ça passe large sur nos montures... on est malgré tout obligé de faire un peu de portage, dépasser des cascades ou encore quelques montées un peu trop sèches...

Une fois remontés sur le plateau, Vaucluse Aventure 1 et 2 nous ont rattrapé. On essaye de rester au contact de ces spécialistes du vtt.

On attaque assez fort et toutes les balises sont trouvées... petite hésitation sur une sente de l'autre côté du ruisseau mais d'après la carte c'est celle-ci... on enchaîne.

A flan de colline, on profite d'un peu de fraîcheur et d'ombre... sauf que les cailloux malicieux se déplacent et bien sûr l'un d'entre eux traversera devant ma route et agressera ma patte de dérailleur qui se casse en 2 ! Encore une galère ! Ce n'est pas vrai cette année !!!

Au regard des dégâts et comme je n'ai plus de patte de secours, je prends l'option « pignon fixe »... au moins pour finir l'étape.

Au bout de 10mn, je repars sur le deuxième plateau et le 5ème pignon.

A la moindre côte, mes cuisses chauffent et dès que ça descend trop : je mouline... Wouhou !!! je vais m'amuser sur les 12 derniers kilomètres.

Damien me temporise et me tracte sur plusieurs portions... on remonte sur 2 équipes. Je retrouve un peu d'envie.

La piste s'élargie et on peut rouler, enfin, je peux me faire tracter sans trop de difficultés.

Au regard de la carte, l'arrivée du jour sera au sommet d'une piste de 4x4.

Bon ok, je sers les dents et je la grimperai sur le vtt. Je ne craquerai pas... alors je donne tout et je lèche littéralement la roue arrière de mon coéquipier.

C'est psychologique mais je donne tout. Dernier virage et je passe la ligne tout rouge et en sueur...

Ne me parlez plus de vtt pour les 2h à venir, please !!!

Voilà mes pensées au vu de cette journée.

Au final, on limite la casse et nous voici 10èmes de l'étape... ce n'est pas pire ! On remonte au général, en plus.

Un tour de minibus et nous voici lotis dans une jolie Riad, l'une des plus anciennes du Maroc.

Ce mercredi m'a épuisé, mais on l'a passé d'assez belle façon malgré la fatigue des premiers jours qui débarque. C'était le plus dur à franchir niveau mental. Maintenant, ça va dérouler tout seul, enfin presque...

“
Je lèche littéralement la roue arrière...
”

Jeudi matin, après une nuit encore bien courte entre ma réparation totale avec une patte de dérailleur neuve et ma newsletter du jour, nous nous retrouvons dans le petit village de Aït Oughain pour une **distribution humanitaire à l'école**.

Nous décollons pleine balle en rythme et pas loin des mêmes équipes que la veille.

Nos choix sont plutôt bons et nous restons encore au contact.

La carte annonce peu de dénivelé sur les 2 premières balises ensuite, ça se corse léger. Lafuma prend son envol et laisse tout le monde sur le carreau.

Je connais ma vitesse ascensionnelle et je sais que l'on pourra faire un coup dans les 2 cols à passer.

On reste tranquilles et dès que j'aperçois le moindre coup de cul, mon réflexe est de tendre l'élastique à Damien.

Il ne rechigne pas et « hop », on progresse en laissant les teams derrière nous. L'hiver a été porteur en trail et je mets tout en œuvre pour enfin faire parler la poudre.

On récupère, X-Bionic et Vtt Labenne, nous voilà 4èmes de l'étape.

On gère avec eux, enfin on s'accroche.

L'adrénaline de nous voir juste derrière Lolo & Ju (X-Bionic) nous rend complètement dingues.

En plus, le chemin est juste énorme, au dessus d'une falaise quasi lunaire, on court à flan. C'est magique, nichée au creux de ce vallon, la vue est imprenable... je suis au taquet !!!!

Passage de col et sa balise 4, un coup de fatigue me rappelle à l'ordre et je préfère gérer cette descente technique. L'enchaînement jusqu'au PC2 est juste au top.

X-Bionic et Vtt Labenne ont pris la fuite et derrière, personne en vue, on tire la langue mais on est euphorique de cette place potentielle.

PC2 : ravito rapide, équipement de vtt et on s'élance pour 7km de descente sur route et 21 de montée sur une piste de mules....

Ca va être long et éprouvant car la chaleur est forte. On déroule à fond et malgré un petit loupé sur l'entrée de la piste, on roule correctement dans la montée.

Je sens que mon binôme n'est pas aussi à l'aise que moi sur ce type de parcours alors le « tire-minette » sera de rigueur sur quasi l'ensemble des **21 km**.

Je sers les dents et donne du rythme pour soulager Damien.

Nos poursuivants (Vaucluse Aventure et Bike Aid) sont des rouleurs, notre place va être dure à tenir.... La cadence est bonne mais pas assez et on voit arriver les loustics en plein milieu de l'ascension.

J'ai la rage mais je ne peux pas faire grand-chose. Rester au contact et faire notre course, tout en ne cramant pas Damien.

On reste à notre rythme. J'ai quand même les boules, mais d'un coup au détour d'un virage, les 2 teams sont en pleine discussion sur un choix de pistes.

Pour moi, c'est clair, rester sur la principale et récupérer la route.

On enchaîne, ils prennent notre roue et le final sera bon, car c'est une légère descente qui nous attend. On se tire la bourre grave et on passe la ligne en 4ème position. Ca a été chaud mais cette place me tenait à cœur.

Ok, on a juste quelques secondes d'avance mais bon, c'était juste trop bon !

Un petit transfert en 4x4 pour rejoindre Oukaïmeden, la plus haute station de ski d'Afrique et nous voici installés dans le refuge du CAF.

L'organisation s'embourgeoise ou quoi ? L'année dernière, j'ai passé ma semaine sous la tente ; pour moi, c'est le grand luxe cette semaine !!!

Un grand classique pour ma soirée, je la passe avec Jeff et Paul de l'organisation pour rendre un article. Pfff, il est où mon duvet ? Comme d'habitude, tout le monde dort profondément quand je rejoins ma chambre.

“ Je lèche littéralement la roue arrière... ”

Vendredi : Au réveil, le soleil chauffe déjà sur la station mais Gilles, directeur de course, retarde le départ de 30mn, pour cause de nuages et de pluie sur la vallée de l'autre côté.

J'en profite pour me reposer au soleil. Top départ, petit col en peloton serré et on bascule sur une longue descente, large et sablonneuse.

Toujours dans un bon groupe mais on se retrouve seuls, sur la petite jonction de goudron.

Pas évident de revenir sur les 5 équipes de tête dans ces conditions.

On prend plaisir, on s'en jette une tranche avec une mer de nuages sur notre gauche, ce n'est que le début. « Inch Allah ».

Comme toujours, le plaisir du chef et bing, un col à gravir assez technique.

Notre retard n'est pas si énorme et on arrive au PC2 quelques minutes après la tête de course.

Chaussures de trail aux pieds, on enchaîne sur une **CO**.

Je suis sec.... je n'en peux plus.

Malgré les encouragements d'Agnès et Mado au ravito et un petit pic de Daniel, j'ai du mal à accrocher Damien, qui semble bien plus frais que moi.

Il prend en main cette CO et je m'en remets à ses choix, je ne suis plus en état.

Nous sommes toujours en chasse. On se sait en meilleure condition sur la course à pied, peut être que notre retard va fondre.

Le soleil aidant, nous retrouvons le groupe, Vaucluse Aventure 1 et 2, Bike Aid et les RaidObrothers.

Je redeviens lucide.

Mais pas longtemps car je conteste énergiquement un choix d'itinéraire. J'aurai mieux fait de me taire car au vu du paysage, ce n'était pas le bon choix.

Mille excuses, partenaire... Cet énerverement m'a complètement rendu mes forces... et je suis au top.

On jardine tous ensemble sur la dernière balise que nous devons laisser, sinon c'est pénalité.

Retour au PC2, changement encore une fois pour le **VTT** et on part encore et toujours en chasse de Vaucluse, Bike Aid et RaidObrother, bien plus rapides que nous sur les transitions.

Conflés à bloc et avec une portion de 28km roulante et descendante, on s'accroche pour ne pas augmenter notre retard. Il me semble même que nous revenons un peu sur eux.

Peu d'hésitation sur les pistes à prendre et nous débarquons sur notre groupe en plein choix cornélien.

Je pose à peine le pied à terre que, pour moi, c'est en face le long de la rivière qu'il faudra traverser.

Pendant que les autres partent à gauche, à l'opposé de l'arrivée, Damien est d'accord avec moi et on envoie de la gaufre, à fond. Nous voici de nouveau en 4ème position. Nous sommes plus qu'à bloc.

On roule sur la plaque pour éviter de se faire reprendre. Comme on est quasi sur une sente qui longe la rivière, c'est presque facile.

Nos concurrents ont fait demi tour pour nous suivre au final ; alors, ne pas craquer....

Un village a organisé un ravito surprise à 3km de l'arrivée officielle. On chope une bouteille d'eau façon tour de France et on enchaîne.

Cà aurait été top de s'arrêter pour échanger avec ces marocains tous contents de nous voir passer, surtout qu'ils ont sorti le grand jeu pour nous : musique, danseurs officiels, ravito débordant de fruits... tout y est pour nous recevoir. Mais même si notre place au général est quasi faite, on est juste trop à fond pour s'arrêter ! Mais c'était juste magique comme instant.

2/3 virages dans un village et l'arche n'est pas loin. Vraiment pas loin, voire même toute proche.

Et nous y voici !

Pour la dernière journée dans l'Atlas, une 4ème place, c'est juste énorme....

Petite douche et une bière en terrasse au bord du lac. Car pour cette dernière journée, notre logis sera notre tente mais au cœur d'un espace incroyable, niché au bord d'un lac.

Le décor est génial, imaginez un peu la photo : une bière, un lac et des montagnes enneigées au loin.

Je crois que je n'ai pas envie de retrouver la civilisation.

Au final, on se classe **14ème de cette 8ème Transmarocaine**.

Ce fut une semaine splendide et intense. Que se soit l'accueil en tant que raideur ou en tant que reporter, je suis aux anges.

Les paysages ont été juste sublimes... je ne pensais pas que l'on pouvait passer de la verdure d'un oued, au gris lunaire et retrouver des terres ocre en aussi peu de temps. Vraiment ce pays me conforte dans l'idée que c'est un écrin de beauté.

Cette année était plus corsée physiquement mais faire équipe avec Damien été un vrai bonheur.

2 petits instants un poil délicat mais sinon sur la semaine : une entente parfaite.

J'en profite pour féliciter l'ensemble des équipes, il fallait aller la chercher cette arrivée, bravo à tous ! En tous cas, c'était de vraies vacances, certes peu reposantes mais de vraies vacances. Et puis l'ambiance, comment dire ? J'ai passé une semaine avec des copains et m'en suis fait d'autres.

Merci à Lolo et Ju de X-Bionic, Benoit et Nath de Vibram Lafuma, Anne-Laure et Morgane des Brut de Fleurs, Marion et Mathieu (Gones Raideurs M&M), Anne et Flo (Transpyrenex), Will et Franck, les 2 frangins de St Just Raid Aventure, Martine et Pascal (Pizzlune), Marie-Paule et Eric (Amaz'hom), Coco, Jeff, Agnès, Daniel, Nath, Gilles et toute l'orga.

Une pensée spéciale pour Damien : on recommence quand tu veux gars....

En tous cas en 2014, j'y serai pour une 3ème fois.

Une saison de raids commence toujours bien avec une Transmarocaine...

Il paraîtrait même que les dates sont déjà tombées... Alors pour ceux qui connaissent, revenez et pour les autres, venez vivre une semaine de folie, car lorsque l'on signe pour cette épreuve, on ne s'attend pas à vivre une aussi belle semaine dans un pays aussi beau et magique que le Maroc !!!

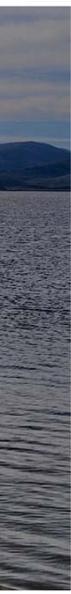
ENDORPHIN



Transmarocaine
RAID MULTISPORTS
www.transmarocaine.org







La Transmarocaine 2013 par les Brut de Fleurs / GR



Attention dress code obligatoire...
ça déchire, on est dans la vibe...
← Ils sont beaux ces **Gones Raideurs** !!!



The team : Momo (Morgane) et Nono (Anne-Laure).
Blague de l'orga au départ « Ah Morgane, cette année, tu as choisi un plus petit format pour faire la course !! »



Le raid :

5 journées à couper le souffle, c'était tout simplement magique, nous sommes passées à travers des plaines désertiques, des canyons, des cols, des oasis

Nous avons traversé plusieurs villages.

Entre la lumière du matin et l'éclairage au zénith, les vues sont superbes, de la couleur ocre, rouge des pierres au désert plus blanc des cours d'eau...

On a réussi à faire 200 photos sur le parcours (bon d'accord, on s'arrêtait souvent, mais parce que c'était joli !!).

Entre 50 et 70km par jour, souvent sur le vtt avec quand même de belles CO ou trail'O de 25km, c'est long !!!

Le soleil était avec nous sur tout le parcours et certaines journées, le vent était là aussi mais de face sur le vtt, nous l'avons moins bien apprécié, surtout en montée...
Je ne sais pas pourquoi !!!!!

Quelques belles descentes en vtt et un beau soleil pour Momo, le 2^{ème} jour !! Je ne la sentais pas cette descente !! Un gros coco dans la paume de la main et c'est reparti ...

euh, quelques stops dans la descente pour problèmes gastriques... lol

Au total, 300km et environ 6 000m D+ sur 5 jours !!!

Un régal...

Oups... crevaison du tubeless à 2km de l'arrivée...

Cours de réparation au bivouac !!

Momo tente la réparation du pneu avec une rustine mais les experts sont septiques sur la chose !!



L'orientation :

Ah !!! vaste sujet ! Et bien, finalement, on s'en est très bien sorties...

Nous avons souvent orienté à deux et seules, contrairement à d'autres équipes qui se sont greffées sur des orienteurs...

Nous étions dans notre carte, pour les sorties de postes, nous étions d'accord sur notre azimut et ça a bien marché !!

Rapides, bon choix... jusqu'à la balise 8 du vtt de mercredi... Oups, grosse boulette...

Nous étions trop confiantes à la sortie du ravito...

Le temps de se remettre sur le vtt, de mettre la carte, la boussole, le tout en roulant, on s'est laissé emporter l'espace de quelques secondes avec les équipes de devant et bing !!!

Nous voilà en train de monter au col...



Sur la carte, on voyait bien le symbole de la falaise mais confiantes, on s'est dit que ça passait avec Momo et que nous allions récupérer la balise derrière ce col !!!

Euh, comment dire ??? ... 300m de falaises, ça ne se franchit pas si facilement...

Ne voyant pas comment couper cette falaise, on a continué...

On voulait vraiment la faire cette section de vtt annoncée comme périlleuse...

Et nous voilà paumées à 2000m, en train de porter les vtt et de trouver désespérément un chemin... pour finalement, au bout d'1h30 de jardinage, se regarder dans les yeux et se dire qu'« il faut redescendre au PC1 et abandonner cette section » !!!

Bon, pour ceux qui nous ont suivies assidument, c'est le jour où nous avons la balise GPS...

Je vous rassure, on n'est pas rentrées par la route en vtt, on a été rapatriées au camp de base en ambulance mais j'avais toujours la balise GPS d'allumée...

P'tit clin d'œil à l'équipe qui a jardiné avec nous... les épicuriens du 33 !!!



↑ Ca, c'est la photo :
« Tant pis, on n'a pas trouvé la balise, mais le paysage est très joli par là ! »

→ Mais sinon, on était sérieuses...



L'organisation :

Au poil, tout est carré, rodé, il ne manque rien, ils sont aux petits oignons avec nous ! C'est le grand luxe !

Un grand merci à eux.. rien à redire ! De 45 à 74 ans, happy birthday Nanou !! Félicitations !!

Des petits sandwichs à l'arrivée, au chocolat sur les ravitos, au top pour nous faire galoper !!!

Les after : IMPORTANT pour le MORAL

Le premier jour, on a essayé d'être sérieuses en faisant des étirements... enfin pendant 5mn !!!

Puis après, les apéros ont vite pris le dessus ... avec les Trans'pyrenex, les Valver 25 et les Gônes Raiders...



Des tajines, des tajines et encore des tajines !! On meurt pas de faim au Maroc ! N'est ce pas Mathieu !?



J'oubliais, on a quand même eu le temps de faire les souks !!

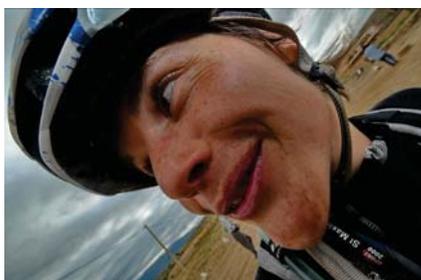
Bon d'accord notre compte-rendu ressemble plus à un carnet de voyage qu'à un récit de raid !! Mais c'était dur quand même...



Crédit photos : Anne-Laure et Paul Vilcot

A refaire quand tu veux Momo...

Et pour finir notre meilleur profil :



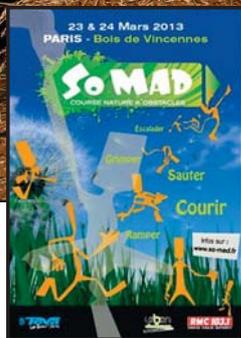
1ère édition de la SOMAD

par Virginie Sénéjoux

Mars 2013



Ce fut une expérience unique, du jamais vu à Paris !



Retour sur cette course de 12km pas tout à fait comme les autres, qui s'est déroulée les **23 et 24 mars 2013** dans le bois de Vincennes et où **une équipe d'EndorphinMag.fr** était invitée, team composée de Virginie, Isabelle, Patricia et de Sandrine.

Passage par le stand TEVA pour récupérer les chaussures (test dans ce mag) et pour la photo d'avant course, avec un accueil chaleureux, puis direction l'échauffement avec toute la foule déguisée et en délire. L'animateur sur la scène se déchaine sur une musique endiablée, où tous les concurrents se réchauffent avant le départ par vagues. Faut dire qu'il ne fait pas chaud, 5 petits degrés ! Le speaker annonce les numéros de dossard pour le départ de la première vague. Le départ de cette première vague est donné à 9h20 sur le parvis du château de Vincennes.

L'équipe EndorphinMag.fr, quant à elle, continue son échauffement en compagnie de toute l'équipe « Impact Cross Training ». La seconde vague est annoncée. L'équipe de Christophe Pourcelot de l'« Impact Cross Training » se déplace alors vers le départ, nous décidons de suivre toute cette équipe de sportifs aguerris, qui ont plus l'habitude de soulever des roues de tracteur que de courir et de passer dedans. Le top départ de la deuxième vague est lancée, nous partons dans un fumigène vert qui annonce déjà la couleur ! Le terrain est plat mais avec une terre assez mole, la foule se presse, il est vrai que 12 km c'est du rapide, mais avec 25 obstacles, les coureurs seront forcément ralentis. Tout le monde est déjà dans l'ambiance à la vue du premier qui arrive après 500m de course. Ce sont des bottes de paille peu hautes mais qui ralentissent grandement, puis de suite d'autres bottes de paille mais beaucoup plus hautes. Pour le moment l'équipe EndorphinMag.fr est bien dans la course, surtout grâce au départ en vagues, il n'y a pas trop de monde, c'est plutôt bien géré par l'orga ! Poursuivant notre chemin, une succession de petits zigzags entre les arbres sur un petit faux plat, permet de fluidifier les coureurs. Enfin, la boue arrive ; un passage sous des filins qui nous oblige à y ramper dedans !



GRANDES BOTTES DE PAILLE : Pyramide de bottes de paille sur une hauteur de 3m60. Franchissement par palier de 1m20.

Les participants se retrouvent au bout d'un kilomètre maculés de boue. Les beaux costumes aux belles couleurs sont tout de suite moins éclatants !! Après avoir rampé, nous devons grimper des murs, des cordages, passer dans des tubes, poursuivies par nos amis de l'équipe « Impact Cross Training », tout cela dans une bonne ambiance où les rires et l'entraide font partis de la course.



RAMPER : Ramper sur 6m de long sous un grillage d'une petite hauteur.

Le franchissement de mur de rondins de bois est une franche rigolade mais l'équipe EndorphinMag.fr est dans la course même si Patricia a eu du mal à passer cet obstacle !!! Les pneus à plats ont été beaucoup plus faciles à passer que ceux de tracteur empilés les uns aux autres. C'est haut et je suis petite.... Il faut se tirer pour se hisser vers la sortie, ce ne fut pas gagné pour moi ! Nous nous aidons les unes et les autres en nous poussant les fesses ou en nous tirant par les bras !

Nous poursuivons sur la traversée de filets, de passage d'eau, assez froide voir très froide puis il nous faut de nouveau ramper ou pour certains et certaines rouler, mais sur de l'herbe cette fois !!



RONDINS DE BOIS : Obstacle de rondins de bois empilés sur une hauteur de 2m. Des encoches étaient prévues pour aider au franchissement.

Cette course est vraiment unique tellement tout le monde rit de bon cœur. Il y a une très bonne ambiance malgré le temps froid. Le ravitaillement est riche en solides sucres/salés et en boissons : eau / coca / powerade et où les bénévoles sont super sympas, merci à eux !

De nouveaux obstacles s'offrent à nous : tourets, passage de filets, échelles à monter, toboggans. Les coureurs partis vite se retrouvent derrière nous et nos amis du team « Impact Cross Training » sont largués.

Gruissan Phoebus Trail

« Las Caladas », l'une des trois distances proposées du désormais incontournable Gruissan Phoebus Trail.

Las Caladas (Gruissan Phoebus Trail) – Gruissan (11) – 17 février 2013

Dimanche 17 février, 7h30, quelque part entre Clape et Méditerranée. Une foule compacte a trouvé refuge dans le hall du Casino de Gruissan. D'autres personnes un peu plus dispersées, plus réchauffées font quelques foulées sur le bitume. Mais dans quelques minutes tout ce beau monde va se retrouver sur la ligne du départ, celle de « Las Caladas », l'une des trois distances proposées du désormais incontournable Gruissan Phoebus Trail.

Le début du parcours est du genre roulant. Une route plate et goudronnée se transformant petit à petit en sentier. De quoi bien allonger la foulée, s'appliquer, mettre la machine en marche sans prendre de risque inutile. Mais surtout 2 kilomètres pour bien étirer le peloton. Il n'y a pas à dire, rien de tel pour éviter les embouteillages précipités. Puis c'est à gauche qu'il faut tourner, sur un petit chemin de terre au milieu des vignes où l'on devine presque exclusivement les sarments. La saison froide est passée par là et la nature est encore en hibernation. Quelques pierres ici et là jonchent le sol, prémices de ce qui attend les participants durant le reste de leur périple. Un petit monticule de pierres est à franchir puis c'est un renforcement qui est à traverser. Puis vient désormais la fameuse première difficulté. Là où nombre de spectateurs se sont placés pour voir les traileurs à l'œuvre. Mais surtout un nombre impressionnant de photographes. Ça crépite, ça flashe. Et pourtant les excès de vitesse ne sont pas au programme ! Loin de là ! Car ce petit raidillon qui fait désormais face est si pentu qu'il donne l'impression de se dresser tel un râteau sur lequel le coureur viendrait de marcher. Les pierres, elles aussi, se font bien plus présentes. Rares sont les passages où le traileur peut placer un pied sans toucher ne serait-ce qu'un gravier, toujours prêt à vous faire chasser qui plus est. De suite, la température prend quelques degrés.

Et le soleil rasant, faiblement rosé accélère les choses. Changement de rythme. Bien plus musculaire. La respiration se fait aussi plus haletante. 300 mètres pour se jauger. Ici, forcément, les prédispositions de chacun font que les groupes commencent à s'établir. Les grimpeurs prennent déjà la fuite, les habitués de la piste sont moins à leur aise et attendent fébrilement les prochains passages moins violents. Puis la pente réduit mais ne faiblit pas totalement. Les pierres roulantes ont laissé place aux roches un peu plus aiguisées.

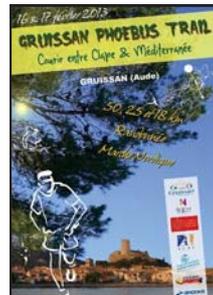
Vient ensuite la première descente. Cela toumicode au fil du sentier balisé. Le circuit est joueur, technique à souhait. Mais surtout embuches et pièges font partie intégrante du tracé. Le début roulant semble déjà bien loin. Le circuit est une succession de « pif paf ». Toujours en relance, toujours en vigilance. Rester concentré sur la façon de poser son pied. Ne pas aller trop à l'impact. Essayer de glisser, de juste caresser le sol. Les roches, elles, n'ont pas prévu de s'adapter. Il faut donc jouer, composer avec la multitude et les variations des sols proposés. Même si le terrain est totalement sec, limite aride, la roche, elle, reste parfois glissante, parfois légèrement tranchante mais souvent fuyante. Mais il ne faut pas pour autant dramatiser, car le terrain se veut avant tout joueur. C'est bien cela qu'ils sont un peu venus chercher ici. De nombreux single tracks font pénétrer les concurrents dans d'agréables petits bosquets. Puis vient une large piste montante clairsemée des fragments de roches tombés des falaises qu'ils longent à présent. Plus loin c'est au dessus qu'ils doivent grimper. Et désormais ils surplombent les plus beaux spots que les adeptes de l'escalade savent apprécier.

Ici c'est un panorama à couper le souffle qui est offert gracieusement, distinguant dorénavant ce qu'ils viennent de monter avec en bonus la Méditerranée, si bleue, si claire. Carte postale d'un instant. Le plus dur est de ne pas en oublier le sol qui est toujours si rocailleux et les nombreuses descentes si techniques, si ludiques. Tout s'enchaîne. Le goudron n'est quasiment jamais au programme, uniquement lors de courtes traversées de routes qui sont autant d'occasion de recevoir les acclamations des bénévoles et du public qui a pu venir ici aisément.

Petite entracte dans leur contre-la-montre. Puis viennent d'autres merveilles. Désormais les voici plongés dans le lit d'un torrent de rochers, où les énormes cailloux forment des marches irrégulières. Désert de calcaire qui va se révéler pour certains un vrai calvaire. L'endroit donne la réelle impression d'être au fond d'un canyon perdu où personne n'aurait encore mis les pieds. Tout simplement superbe.

Alors, à l'abri de tout vent, il leur faut retrouver la fraîcheur suffisante pour bondir, escalader puis relancer. Tout un programme. Vient ensuite de belles descentes dans des coulées de graviers, d'autres très escarpées requièrent d'utiliser la corde qui est offerte. Ils l'empoignent alors sans rechigner. Ce n'est pas non plus l'endroit rêvé pour se blesser.

Une fois que le massif de la Clape a offert une partie de ses secrets cachés, c'est une autre partie, plus exposée, plus proche de l'étang, qui est désormais proposée. De quoi se reposer un peu. Et bien pas totalement, puisqu'on les fait remonter encore quelques fois. Les buttes et les descentes ne sont plus comptées. Ici, le terrain est toutefois un peu plus dégagé et désormais Gruissan semble à leur portée. Mais le circuit est toujours des plus tortueux. De quoi vite relativiser ce qui leur semblait si proche à vol d'oiseau. Une dernière large et longue descente tracée dans la lignée d'énormes pylônes donnent une impression de vertige. Il faut freiner des quatre fers pour ne pas se laisser emballer. Mais heureusement le final est plus maritime et donne la sensation d'enfin pouvoir prendre le large. Et l'étrange langue de terre qui découpe l'étang est des plus agréables, mais surtout des plus roulantes, enfin pour ceux qui ont encore la capacité de bien envoyer. Puis viennent les quais, le dernier kilomètre avant la délivrance. De quoi jeter un dernier regard vers le massif de la Clape qui les a tant amusés, épuisés, fascinés. Et ils s'engouffrent avec délectation dans le Palais des Congrès, lieu de leur arrivée. Quel bonheur de fouler ce tapis rouge sorti pour l'occasion. Chacun y trouvant ainsi sa gloire du moment. Après tant d'effort, impossible de rester indifférent. Alors tout simplement, ils semblent avoir envie de dire merci le Phoebus Trail, merci Gruissan, enfin juste après avoir retrouvé un peu de leur souffle.



<http://gse-organisation.com/>

© N. Miquel



Madagui Trophy

Une course unique au coeur de la jungle...

Le plein d'adrénaline au Vietnam !

 Le week-end du 9 et 10 mars, le sport et l'aventure amateurs se sont réunis pour la 6ème édition de la renommée course aventure Madagui Trophy.

On dit que c'est la course d'aventure la plus sauvage et la plus difficile en Asie du sud-est.

La course de la jungle organisée par le Viet Adventure et parrainée par la marque de jus naturel « Le Fruit », a eu lieu dans des paysages variés et stimulants près du luxuriant parc National de Cat Tien.

Cette année, le Trophée Madagui a rassemblé 312 participants, de 4 à 69 ans et de 17 nationalités différentes.

Certains des concurrents ont fait le voyage de la Malaisie, de Singapour ou de France uniquement pour la course d'aventure.

Le week-end a commencé par la course Gecko, pour les enfants âgés de 6 à 12. Les parents ont essayé de les suivre dans la course à travers la jungle, mais n'ont pas pu à cause des sentiers escarpés et étroits. Gabriel Ng-Triquet, 9 ans, a remporté cette course de 10km en seulement 42 minutes.

La motivation et la volonté commencent tôt pour les très jeunes enfants. A seulement 4 ans, Le Minh Quan, petit garçon vietnamien a terminé la course Gecko de 5km rempli de fierté à l'arrivée, tout comme son père, Le Van Dong, quand il a terminé la course Ultra avec son partenaire, comme première équipe vietnamienne.

La philosophie d'aventure Viet est de permettre aux enfants de faire ce qu'ils aiment : escalader, découvrir et se surpasser, le tout dans un environnement unique.

Dans le milieu de la nuit, vers 2h30 du matin, 100 coureurs étaient rassemblés pour le départ de 3 circuits différents : Aventure, Extrême et Ultra, équipés uniquement de lampes frontales et de sacs d'hydratation.

Pas de GPS, pas de cartes. Les concurrents reçoivent les détails de course seulement 12 heures avant l'événement et doivent naviguer à travers une série de points de contrôle. En courant à travers la jungle dans les ténèbres, certains de nos sens sont plus aiguisés que d'autres. Les aventuriers ne pouvaient pas se repérer dans la forêt noire, sans lune ni la constellation d'Orion pour les guider. Les coureurs ont dû trouver leur chemin en traversant les cours d'eau sans prêter attention aux buissons piquants, aux serpents et parfois même aux sangliers sauvages.

Ils ont couru, trébuché, grimpé, évité des arbres en rotin épineux, sauté par-dessus d'énormes racines, esquivé des branches basses... Parvenus au sommet de la colline, ils se sont enfin libérés de cette végétation dense de feuilles de rotin aiguisées.

Après seulement 5 heures et 8 minutes de vtt, d'escalade, de course dans la jungle, de descente de rivière et avec la chaleur torride, Wayne Richardson et Ben Turner ont atteint les premiers la ligne d'arrivée de la course Ultra, tandis que la plupart des autres équipes ont terminé autour des 10 heures, le parcours de 55 kilomètres. Un volontaire a indiqué que «c'était une des nuits les plus sombres qu'il avait jamais rencontrées et la nuit, les sons de la jungle étaient sans relâche». Plus tard, il nous a confié « qu'il avait appelé les esprits de la forêt tropicale pour le protéger ainsi que tous les participants, bien sûr».

Le prochain rendez-vous pour les amoureux de la nature et du sport est le « Fruit Triathlon » organisé sur la magnifique plage de Mui Ne, le 25 et 26 mai 2013. L'événement multi-sportif le plus long au Vietnam.

Depuis la création de cette course d'aventure, les organisateurs de l'événement, le Viet Adventure, utilisent le Trophée Madagui comme un moyen de récolter des fonds pour un projet d'environnement local consacré à aider à développer la communauté locale et à lutter contre la déforestation. Pour la 6ème édition du trophée Madagui, ils ont choisi de reverser les fonds à un projet éducatif de Ta Lai, un petit village dans la réserve nationale Cat Tien où Viet Adventure dirige l'« Eco-longhouse », un petit éco-lodge.

« Ta Lai Long House » est développée sous la Communauté du WWF basée sur une initiative d'écotourisme en partenariat avec le parc national de Cat Tien et la communauté locale ; c'est une première dans le tourisme durable au Vietnam. Construite entièrement avec des matériaux locaux l'« Eco-longhouse » est en fait une maison traditionnelle en bambou qui accueille les touristes et les petits groupes à partager la vie typique d'une communauté locale.

Pour tout contact :

jean-luc@vietadventure.vn

ENDORPHIN
Traduction : JP





A unique adrenalin-filled jungle race in Vietnam

Last weekend, on March 9th and 10th, sport and adventure enthusiasts gathered for the 6th edition of the renowned adventure race Madagui Trophy. It is said to be the wildest and toughest adventure race in South East Asia. The jungle race organized by Viet adventure and sponsored by the natural juice Le Fruit took place in the diverse and challenging landscapes near the luxuriant Cat Tien National Park.

This year Madagui Trophy has gathered 312 participants, from 4 to 69 years old from 17 different nationalities. Some of the competitors made the trip from Malaysia, Singapore or France only for the adventure race.

The weekend started by the Gecko race, for children aged 6 to 12. The parents tried to follow them in the run through the jungle, but could not follow them on the steep and narrow trails. Gabriel Ng-Triquet, 9 years old, won this 10 km race in only 42 minutes. Motivation and willingness start early as for the very young Le Minh Quan. At only 4 years old, the little Vietnamese boy completed the 5 km Gecko race and was filled with pride at the arrival – so did his father Le Van Dong when he finished the Ultra race with his partner, as the first Vietnamese team. Viet Adventure philosophy is to allow children to do what they love – climbing, exploring and challenging themselves, all in a unique environment

In the middle of the night, at 2:30am, 100 runners gathered for the departure of the 3 different trails, Adventure, Extreme and Ultra, equipped only with headlamps and camel bags. No GPS. No maps. Competitors receive course details just 12 hours before the event began and had to navigate through a series of checkpoints. While running through the jungle in darkness some of your senses are more acute than others. The adventurers could not see in the dark rainforest, no moon to guide them, nor the Orion constellation, the racers had to feel their way around, crossing streams, not paying attention to rustling bushes, snakes and even wild boars. They raced, stumbled,

climbed, tripped, darted around spiky rattan trees, jumped over huge roots, ducked under the low hanging branches as they ran. Cresting the hill, they broke free of a dense patch of rattan needle leaves.

After only 5 hours and 8 minutes of mountain biking, climbing, jungle running, down river and scorching dry heat Wayne Richardson and Ben Turner reached first the finish line of the tough Ultra race, while most teams finished in ten hours the 55km trail. A volunteer reported that 'it was one of the darkest nights he had ever encountered and the night sounds of the jungle were unabated'. Later, he told us that he 'called on the spirits of the rainforest to protect and keep him and the participants safe'.

The next appointment for the nature and sport lovers is the Le Fruit Triathlon organized on the beautiful Mui Ne beach on the 25th and 26th of May 2013. The longest standing multi-sport event in Vietnam.

Since the creation of this Adventure Race, Event organizers, Viet Adventure, are utilizing the Madagui Trophy as a vehicle to raise money for a local environment project devoted to helping build the local community and fight deforestation. For the 6th edition of Madagui trophy, they chose to give the funds to an educational project in Ta Lai, a small village in Cat Tien National Reserves where Viet Adventure runs the Eco-Longhouse, a small eco-lodge.

Ta lai Long House is developed under WWF's Community based Ecotourism initiative in partnership with Cat Tien National Park and the local community ; it is a pioneer in sustainable tourism in Vietnam. Built entirely out of local materials, the Longhouse is a traditional bamboo house that welcomes tourists and small groups to share the life of a typical local community.

Any information pls contact

Jean-luc@vietadventure.vn

ENDORPHIN

© Organisation



MOROCCO TIZI N'TRAIL



Le parcours a été tracé à travers une grande variété de paysages, des plateaux désertiques, aux montagnes de l'Atlas en passant par la vallée verdoyante de l'Ounila.

Du 30 mars au 5 avril 2013, la première édition du «MOROCCO TIZI N'TRAIL», s'est déroulée aux alentours de Ouarzazate. Il s'agit d'une course en **quatre étapes de 25 à 39 kilomètres**. Chaque trailers a pu relever un défi sportif en découvrant les paysages magnifiques que peut offrir le Maroc. Le parcours a été tracé à travers une grande variété de paysages, des plateaux désertiques, aux montagnes de l'Atlas, en passant par la vallée verdoyante de l'Ounila. Ce raid-trail prévoit deux nuits en bivouac sous tente, avec douches et sanitaires aménagés, une nuit en auberge et le reste en hôtel. Beaucoup de personnes le savent le Maroc est un paradis pour les sportifs qui souhaitent allier sport et rencontres, le tout dans un décor grandiose. C'est sur ce terrain que le Morocco Tizi n'Trail a fait ses gammes.

Retour sur cette première édition.

Le **samedi 30 mars**, les quarante et un coureurs arrivant à Marrakech ont pu bénéficier d'une navette mise en place par l'organisation pour les acheminer à l'hôtel Riad Tichka Salam situé au centre-ville de Ouarzazate où ils y passeront deux nuits.

Le **dimanche matin**, pour s'acclimater à la chaleur, les organisateurs nous ont proposé un footing à la découverte de la ville de Ouarzazate, d'une petite heure. La bonne ambiance est au rendez-vous et le dîner est un moment de découverte de l'autre.

Le **lundi 1er avril 2013**, le départ de la première du **MOROCCO TIZI N'TRAIL**, est donné à 9h50 dans les décors de cinéma du film « Astérix, mission Cléopâtre », à la sortie de la ville, pour une étape de 25 kilomètres à 1160m d'altitude. C'est dans une bonne ambiance que nous nous élançons sous une chaleur de 37 degrés. Au départ, nous devons suivre les oriflammes puis des « points verts ». Les premiers partent très vite et les filles devant aussi. Je ne suis pas, pour le moment, je reste à mon allure, pour me mettre dans l'ambiance course, car il fait très chaud et les jambes ne veulent pas aller plus vite.

Le parcours traverse le grand plateau désertique de Tizgui où le vent commence à se lever. Je quitte les trois trailers avec qui j'étais au début pour prendre mon envol. Le tracé est dur avec un vent de face qui commence à se durcir. Ce dernier assèche la bouche, je n'arrête pas de boire. Je suis maintenant seule sur le chemin de ce désert minéral. La route me semble longue mais je suis tant bien que mal les points verts.

Au détour d'un village, je poursuis mon chemin mais au bout d'un moment je ne vois plus mes points verts. Où sont-ils ? Je regarde à gauche, à droite, rien, pas l'ombre d'un point vert et pas l'ombre d'un coureur. Mais tout d'un coup je vois Gilles (directeur de course) faire de grands gestes et des appels de phares de son 4x4. Derrière sa voiture, quelques coureurs et plus loin sur une autre piste, je vois Pierre en vtt qui nous redonne la bonne direction. Je n'ai fait que quelques mètres, pas grave du moment que ce ne sont pas des kilomètres. De retour sur le bon sentier, je finis avec Laetitia qui me rejoint, une des « speedy » du peloton des filles. Nous terminons toutes les deux, par une arrivée superbe au pied du **Ksar de Aït Ben Haddou** situé à 1300 m d'altitude, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. A l'arrivée, elle m'avouera qu'elle s'est perdue. Une collation est prévue, ce qui nous fait le plus grand bien.

L'installation des tentes est rapide. Le bivouac a été aménagé avec des sanitaires et des douches. Le dîner se déroule dans une ambiance conviviale où les participants commencent à plus se découvrir après cette première étape où Sébastien Verrier fut le vainqueur. Déjà, tout le monde peut percevoir un premier classement et chez les filles, c'est Aziza Erradji qui termine avec une bonne longueur d'avance.

La deuxième étape du **mardi 2 avril**, après une bonne nuit, propose un parcours de 34 kilomètres. C'est une nouvelle fois sous le « cagnard » que nous prenons le départ. Au programme : la remontée de la vallée de l'Ounila le long de l'oued, que nous allons traverser à plusieurs reprises. Le départ est magnifique, c'est un nouveau visage que nous offrent les paysages du Maroc.

C'est une roche rouge sur fond vert des cultures que nous suivons. Nous traversons plusieurs villages, le peloton de tête est une nouvelle fois parti très rapidement. Pour ma part, je reste à ma 4ème place et après quelques heures de courses avec mes comparses, Agnès et Olivier. Après les passages dans les cultures, nous avons suivi la direction de Telouet, jusqu'au village d'Animiter situé à 1730 m d'altitude. Le parcours a permis la découverte de nombreux villages vivant essentiellement de l'activité agricole. A environ 9 kilomètres de l'arrivée, nous devons traverser l'oued et pour cela pas d'autre choix que de nous mouiller les pieds. C'est avec plaisir que nous passons cet oued. Le fin de cette étape n'est plus très loin mais sous la chaleur et le parcours qui se durcit (les montées s'enchaînent) ces derniers kilomètres sont longs. Notre petit groupe remonte sur Karim Mosta (multiple participant au Marathon des Sables, qui est venu au Morocco Tizi n'Trail pour se faire une « petite » folie avec son départ pour le MDS 2013), avec qui nous discutons un peu. L'arrivée est là devant nous mais pour y accéder, nous devons passer de nouveau un oued et de nouveau nous mouiller les pieds.

C'est après une nouvelle journée passée dans un décor majestueux que nous sommes répartis pour passer la nuit, dans trois auberges différentes avec tout le confort. Le doc du Morocco Tizi n'Trail, Patrice, commence à avoir du boulot : des ampoules, ou des « cloches » comme disent nos amis belges, ont pris place sur les pieds des coureurs. C'est d'ailleurs ce jour que j'ai rencontré Nathalie Lallouette, 43 ans, vivant à Chiny en Belgique, employée dans une boulangerie. Elle vient à cette course pour relever un défi personnel suite à son combat contre le cancer. Elle m'explique que depuis son arrivée, elle vit une belle aventure, que son moral est bon et que ses jambes sont en pleine forme. Elle me déclare « *C'est irréal/ tellement le paysage est magnifique. Je suis hors du temps, je suis dans un conte de fées car je termine les étapes relativement bien.* ». Après le dîner et le briefing pour l'étape du lendemain, tout le monde va se coucher.



Mercredi 3 avril, à 8h le départ est donné pour 30 kilomètres. Les participants du MOROCCO TIZI N'TRAIL, s'élançant sur un profil vraiment différent : direction les montagnes de l'Atlas. Une longue ascension va nous emmener au lac glaciaire Tamda à 2600m d'altitude, lac le plus haut du Maroc. Mais avant cela, dès le départ, le sentier donne le ton, ça grimpe !

Toujours en compagnie d'Agnès, nous passons dans un décor toujours aussi somptueux, c'est le grand canyon version Maroc. Nous commençons l'ascension, le fond de l'air commence à être frais. Nous rejoignons quelques trailers partis sans doute trop vite, que nous lâchons après quelques kilomètres. Après le passage dans un oued asséché, où il est dur de courir, nous empruntons un dernier sentier, au sol peu meuble et où il reste de la neige, ça grimpe sec !!

Le franchissement d'un Tizi à 2800 m d'altitude commence à mettre les organismes à rude épreuve.

A cette altitude, il fait frais mais le soleil est toujours présent et nous réchauffe. Après ce passage, où une vue dégagée et magnifique est offerte, c'est une longue descente technique de 9km qui nous attend. Agnès aguerrie aux descentes techniques, part devant, je dois la laisser aller. Je lui annonce que nous nous retrouverons à l'arrivée. Dans la descente sur laquelle je n'excelle guère, je suis très surprise de rejoindre Michelle Pruvost, actuelle deuxième de la course. Je la double et je rejoins l'arrivée, le village de Tamzrit situé à 1900 m d'altitude. A l'arrivée, je suis 4ème de l'étape et Michelle m'explique qu'elle n'aime pas du tout les parcours comme ceux que nous venons d'avoir dans cette troisième étape. Je rejoins le bivouac où une collation m'attend. Les quelques coureurs déjà présents montent leur tente.

La collation se fait sous la tente berbère où le thé à la menthe est divin, avec une touche de thym...

Les organisateurs nous préviennent : « Cette nuit va être glaciale ! » Pour Patrice, le doc, la soirée n'est pas de tout repos car il joue du « Taping » à coup de bandes roses, bleues ou noires pour soulager les traileurs, sans compter les nombreuses ampoules qui jonchent les pieds de certains.

Au matin de la dernière étape du **jeudi 4 avril**, les coureurs ont les traits tirés par le manque de sommeil, perturbé par le fort vent mais aussi par le froid (la nuit a été comme annoncée : glaciale !). Les adversaires d'un jour se sont serrés les coudes. En effet, des regroupements dans les tentes ont été faits afin de se tenir chaud. Certains ont même été obligés de se regrouper sous la tente berbère. Ce matin à 6h30, la neige recouvrait le col franchi la veille à 2800m et des flocons virevoltaient sur le bivouac. Pour cette étape de 36 kilomètres, nous sommes tous avec nos vêtements d'hiver : gants, bonnets, Goretex, mais nous sommes bien au Maroc !

Pour cette journée, les organisateurs ont choisi, comme terrain de jeu, un condensé de tous les paysages que nous a offert le Maroc sur les trois jours précédents à savoir le désert minéral, la montagne et les oueds. C'est tout de même sous un magnifique soleil que nous prenons le départ de cette dernière étape de 39km.

C'est dans un paysage lunaire que nous partons, en suivi de piste. Cette dernière est de couleur ocre rouge et même parfois verte. Les quarante et un coureurs progressent en s'étirant sur ce tracé vallonné et sinueux. Après une longue descente et à compter du troisième ravitaillement, nous nous engageons dans l'oued pour rejoindre le village d'Aguerzega, où il fallait replonger dans l'oued afin de remonter sur l'autre versant, sous une bonne température mais avec du vent ; je supporte mon tee-shirt Craft ! La dernière montée qui nous est offerte, toujours en compagnie d'Agnès, nous aura paru interminable et c'est au détour d'un dernier lacet en haut d'une petite butte, que les oriflammes apparaissent.

Dernier kilomètre, nous brandissons nos bras, nous avons le sourire, nous finissons 4ème et 5ème, encore une fois ensemble et toujours dans la joie et la bonne humeur.

A l'arrivée Laetitia Pibis (rencontrée lors du Guadarun 2012, de même qu'Agnès) est présente pour nous accueillir, ainsi que Karim Mosta. C'est au tour de Karen Heurtebise d'arriver avec le sourire, heureuse d'avoir terminé la première édition du MoroccoTizi n'Trail. Son émotion est grande, elle ne pourra retenir ses larmes.

Félicitations et accolades seront une nouvelle fois le reflet de la convivialité entre tous.

A l'issue de cette dernière étape, les organisateurs, une nouvelle fois au top, achèmenteront tous les traileurs au fil de nos arrivées, par bus, jusqu'à l'hôtel Riad Tichka Salam, où chacun pourra prendre possession de sa chambre pour un repos bien mérité avant la cérémonie de clôture qui aura lieu à la kasbah Tifouloute.

Cette première édition du Morocco Tizi n'Trail aura été, aux dires des participants, une réussite tant sur le plan de l'organisation qui a été irréprochable que sur la beauté des paysages et de l'ambiance festive. La cérémonie de clôture s'est déroulée dans une ambiance bonne enfant où tous les participants ont eu leur petit mot. Un tee-shirt de finisher a été offert à tous ceux et celles qui ont bouclé cette première édition.

Je termine 4ème féminine et 12ème au général. C'est la fin de cette belle aventure. Le Morocco Tizi n'Trail aura rassemblé tout le monde et a offert de belles rencontres. **ENDORPHIN**

Résultats :

| | | | | | |
|-----------------|-------------------|----------|-----------------|------------------|----------|
| HOMMES : | VERRIER Sébastien | 11h14'26 | FEMMES : | ERRADJI Aziza | 11h43'01 |
| | AHANSAL Ayoub | 11h31'43 | | PIBIS Laetitia | |
| | | 12h39'29 | | | |
| | SONRANI Jalel | 11h37'23 | | PRUVOST Michelle | 13h31'21 |



<http://www.morocco-trail.com/>

MOROCCO TIZI N'TRAIL



OPTISPORT

COACHING SPORTIF

Stage trail



"Le Domaine Les Florans accueille le centre Trail Ventoux"

EndorphinMag.fr a testé pour vous le « stage Trail Optisport au Mont Ventoux » encadré par l'équipe de préparateurs physiques d'Optisport coaching sportif.

Le temps d'un week-end au cœur de la Provence, nous avons participé au 2ème stage trail organisé au centre Trail Ventoux des Florans, encadré par une équipe de professionnels. Deux jours pour découvrir de superbes paysages dans une ambiance conviviale d'entraînement.

Qui est Optisport Coaching ?

Optisport Coaching regroupe des préparateurs physiques diplômés qui possèdent une expérience solide dans le domaine du coaching sportif et de la préparation physique. Depuis mai 2011 est né le Team OPTISPORT (cf Mag N°13 Mai-Juin 2012), composé de 8 athlètes adeptes du trail et des sports outdoor et encadré par un staff technique tout au long de la saison.

Lors de ces stages, des coachs mais aussi des athlètes du team viennent apporter leurs connaissances et leur expérience dans la pratique du trail. Lors de notre week-end, Romain Guillot, membre du staff technique et Mathieu Bonnard, traileur du team Optisport, nous ont encadré et procuré de précieux conseils tout au long de ce stage. Nous avons également eu la chance lors de la sortie longue du dimanche, de bénéficier de l'expérience de Bertrand Brochot, traileur du team Optisport.

Le centre trail Ventoux aux Florans :

Ces stages sont organisés en partenariat avec le Domaine des Florans, situé au pied du Mont Ventoux, géant de Provence. Un cadre idéal pour l'entraînement : un parc de 3 hectares, des parcours techniques et des sorties longues au départ du centre, 5 parcours sur près de 130km de sentiers. Ce domaine permet aux traileurs de profiter d'un hébergement en pension complète au cœur de notre terrain de jeu préféré, la nature. De plus, une salle de remise en forme est à disposition pour pratiquer les exercices de renforcement musculaire en salle.

Nous avons bénéficié lors de notre séjour au Domaine des Florans d'un accueil chaleureux et aux petits soins pour les participants. Une chambre agréable et confortable où il a fait bon se reposer après une première journée forte en émotions et de grande intensité.

Un service de restauration correct qui nous a permis de faire le plein d'énergie le matin grâce à un petit déjeuner copieux et de retrouver des forces lors du déjeuner et du dîner.

Le déroulement du stage :

Tout au long de l'année, Optisport Coaching Sportif propose des stages trail aux thématiques différentes selon les objectifs des participants. Du stage de préparation physique spécifique au trail en passant par des stages de perfectionnement ou intensifs sur quatre jours, pour découvrir ou partir à l'assaut du Mont Ventoux, du débutant aux traileurs confirmés. Ces stages clés en main offrent l'opportunité à un petit groupe de se rencontrer et ensemble atteindre ses objectifs personnels et à des prix très abordables.

Ces stages ont pour objectif d'approfondir ses connaissances sur l'entraînement (planification, utilisation du cardio, gestion des séances) et les bases techniques pour appréhender de la meilleure façon les sorties trail.

Notre expérience :

De notre côté, nous avons intégré le stage trail perfectionnement, réalisé sur deux jours complets durant le week-end du 16 et 17 mars. Une arrivée le vendredi soir pour le dîner afin d'être prêts et à l'heure pour notre premier jour de stage.



Samedi 9h

La journée commence par un test VMA pour tout le monde, débutant ou coureur confirmé. Nous enchaînons rapidement sur le «Myotest» pour analyser notre foulée et ainsi recueillir toutes les informations nécessaires pour optimiser l'entraînement et aller encore plus loin dans la programmation de l'entraînement, la gestion des charges de travail et le suivi du traileur. Suite à ces deux tests, Mathieu et Romain nous montrent et nous font faire des exercices spécifiques à réaliser durant nos échauffements ou durant nos séances de renforcement musculaire pour préparer les muscles au travail technique de montée et descente. Suite à ces séries, nous n'avons qu'à traverser la route pour aller travailler notre technique sur le terrain et plus particulièrement sur une pente courte et raide. Une séance durant laquelle les coachs nous corrigent et nous prodiguent quelques précieux conseils pour appréhender les montées et les descentes dans les meilleures conditions. Ils nous offrent ainsi une belle base de travail qui ne manque plus qu'à être exploitée dans nos séances d'entraînement.

12h

La pause déjeuner est l'occasion pour nous tous de faire connaissance et instaurer un climat d'échanges autour de notre passion commune : le trail. Les coachs, tout comme les participants nous font bénéficier de leur expérience et anecdotes personnelles. Un bon moment de convivialité avant de reprendre le chemin de l'entraînement.

14h

L'après-midi nous offre l'opportunité de mettre en pratique les connaissances et les techniques acquises le matin. Nous partons donc pour une sortie courte mais technique de 12km durant laquelle Romain continue de donner quelques conseils pour améliorer notre foulée.

De retour au Domaine des Florans, nous attaquons le renforcement musculaire par un circuit training adapté à la séance. Dans la joie et la douleur, nous passons d'atelier en atelier en bénéficiant des conseils professionnels et aguerris de Mathieu, kinésithérapeute de profession. Des exercices à retenir et à refaire à la maison, très complémentaires aux sorties. Pour terminer la journée d'entraînement, nous profitons des exercices d'étirement et de relaxation pour faire un point sur l'importance de ces séances de récupération et de stretching.

19h

Après le repas, une conférence sous forme de table ronde est organisée par Mathieu sur le thème de la physiologie de l'effort et l'utilisation du cardio-fréquencemètre pendant l'entraînement. Un diaporama qui explique les bases de l'entraînement et les différentes filières énergétiques est diffusé.

Une soirée d'échanges également où chacun pose ses questions par rapport à ses propres objectifs ou problèmes rencontrés durant ces entraînements.



Dimanche 9h

Après une bonne nuit de sommeil qui ne s'est pas fait attendre bien longtemps, nous repartons pour un petit échauffement matinal sur le terrain de tennis du domaine. Un réveil musculaire en douceur pour échauffer les muscles un peu engourdis des séances de la veille.

Aujourd'hui, c'est le grand jour. C'est parti pour une sortie très attendue par tous les participants sur les sentiers du Mont Ventoux en passant par les Ogres Rouges et les Caves, pour une distance de 24km.

Pour l'occasion, un traileur du Team Optisport se joint à nous, Bertrand Brochot, afin de nous faire profiter de son expérience et par la même occasion nous montrer qu'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour arriver dans les meilleurs.

Une très belle leçon en toute humilité et qui force l'admiration et le respect de tous.

Malgré les jambes un peu lourdes au départ, nous avons réalisé un parcours assez technique avec 1800 D+/D-, la pluie et le vent étaient de la partie, mais en aucun cas n'aura entamé la motivation du groupe.

Un cadre magnifique, des vues imprenables sur le Ventoux tout au long du parcours. Les aspects techniques et la gestion de course sont abordés au cours de la sortie trail par Romain et Bertrand.

13h

Nous prenons notre dernier repas tous ensemble en partageant notre ressenti sur ce stage et en évoquant les prochains objectifs de chacun. Il n'y a plus qu'à... comme on dit. Maintenant, armés de tous ces conseils, il ne reste plus qu'à les mettre en pratique.

14h

Après le repas, ce n'est pas encore tout à fait terminé. Nous partons pour un circuit training spécifique autour de la prévention des blessures. Mathieu nous donne ses derniers conseils pour éviter toutes blessures dues à un manque de tonicité musculaire ou liées à de mauvais gestes ou postures. Des exercices ciblés sur chacune des parties du corps où le cardio n'est plus le maître mot. Pour conclure ce stage, nous nous réunissons pour faire le bilan et obtenir les données biomécaniques des deux tests réalisés en début de stage. Grâce à cela, chacun repart avec ses feuilles indiquant les données indispensables à la bonne préparation de course et également à la bonne gestion de l'effort. Nous disposons de notre VMA, FCMax et de nombreux paramètres techniques et physiques sur notre foulée (longueur de la foulée, temps d'appui, vitesse, raideur, réactivité...). Un petit résumé qui nous offre un autoportrait de notre profil de coureur et nous propose des applications pratiques pour améliorer nos points faibles et ainsi progresser.

17h

Nous repartons tous très satisfaits de ce stage et avec un package offert par les partenaires de Optisport Coaching (pack Effinov Nutrition, bon de réductions...). Les coachs proposent à chacun d'entre nous de préparer ensemble notre prochain objectif grâce à la planification et le suivi à distance des coureurs. Un suivi qui permet de garder le contact et qui lie le coach à ses stagiaires sur le long terme, au delà d'un simple week-end.

Une expérience que nous recommandons à vous tous passionnés de trail, car nous avons beaucoup appris tous les cinq durant ce stage et nous avons passé deux jours très sympas au sein d'une équipe dynamique et très professionnelle. C'est un stage qui promet et qui ne demande qu'à être connu, merci à Optisport Coaching Sportif.

ENDORPHIN

Crédits photos : @photos endorphinmag.fr
@photos optisport

www.optisport.fr



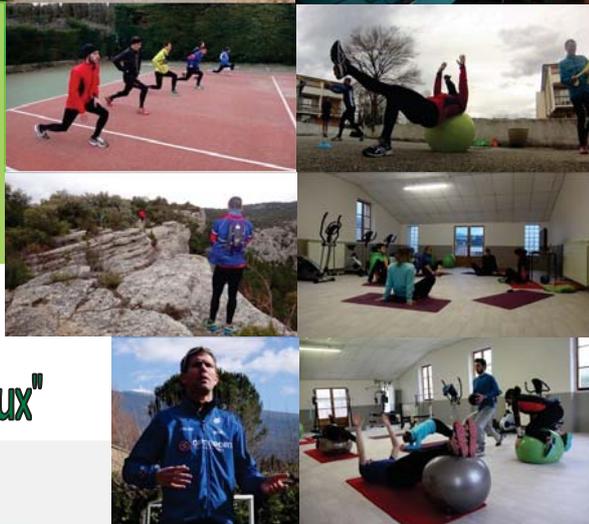
Découvrez les prochains stages trails :

- _Stage Trail **29 mars au 1er avril 2013** 4 jours intensifs pour réussir votre objectif !
- _Stage Trail **29 et 30 juin 2013** Trail et découverte du Mont-Ventoux
- _Stage Trail **15 au 18 août 2013** A l'assaut du Mont-Ventoux, dénivelé assuré!
- _Stage Marche Nordique **7 et 8 septembre 2013** A la découverte du Mont-Ventoux...
- _Stage Trail **11 au 13 octobre 2013** Préparation physique Spécifique Trail
- _Stage Trail sur mesure **Choisissez votre date** Créer votre stage rien que pour vous et vos amis.

Retrouvez tous les détails sur les prochains stages sur : www.optisport.fr/stagetrail.
Les prix de ces stages s'échelonnent de 230€ à 515€ en fonction de leur durée et objectifs.



**"Stage trail Optisport :
Venez défier le Mont Ventoux"**



STAGE TRAIL OPTISPORT

TRAIL DES PIEDS CLOUTES

STEPHANE
MEURISSE
ARIEGE
360

Le Trail des Pieds Cloutés, le « petit » trail qui monte, qui monte ...

Ganac (Ariège-09), Mars 2013

A l'approche de Pâques le Trail des Citadelles déchaîne les passions en Ariège, en Midi-Pyrénées et même bien au-delà de cette région. C'est le rendez-vous incontestable du début d'année pour tout traileur qui se respecte. Mais depuis 3 ans, un autre trail, un peu plus petit cette fois, est en train de se faire un nom dans la région. Il n'a pas la prétention de vouloir faire de l'ombre au fameux rendez-vous pascal, qu'il considère d'ailleurs presque comme son grand-frère. En fait le trail dont on parle aujourd'hui tombe à point nommé pour celui qui souhaite au mieux peaufiner sa préparation pour les Citadelles, juste quelques semaines avant. C'est le Trail des Pieds Cloutés du côté de Ganac, un petit village à proximité immédiate de Foix où une bande de passionnés a remis en selle une course qui avait été un temps abandonnée. Ils sont motivés, consciencieux et par-dessus tout amoureux de leur région. Et autant vous dire qu'avec ces 19km pour 1000m de D+ (et autant de D-), ce trail-là est en fait un vrai concentré de dénivelé et n'est pas une simple promenade de santé. Donc le sport aussi ça les connaît.

Et pour cette troisième édition c'est plus de 300 participants (250 en individuel et pas loin de 30 équipes) qui ont atterri dans cette vallée. Pour ne rien gâcher à la fête le niveau va y être fort intéressant. Côté course donc, Christian Montuelle, vainqueur du dernier Euskal Trail, prend d'emblée les devants et fait une démonstration de ces talents de grimpeur. Romain de Stofflet, lauréat en 2012 et « l'enfant du pays » comme on le surnomme ici ne l'entend pas forcément de cette oreille et emploie son énergie à contrer les attaques successives du bigourdan. Ces deux poids-plume offrent ainsi un mano-à-mano digne des plus grands romans. Et les deux grosses montées qui constituent ce tracé sont autant d'occasion de se livrer au combat. Mais Christian, plus expérimenté, plus lucide dans les descentes, ô combien techniques ici, s'impose devant le jeune Romain, amèrement déçu, qui termine donc second.

Il faut dire que ce dernier comptait bien l'emporter et ainsi confirmer son potentiel prometteur, s'il fallut le prouver.

Ce sera donc pour une prochaine fois.

Derrière, c'est un peu plus indécis. Un trio se bat pour la troisième place, et finalement c'est grâce à ses talents de descendeur que Nicolas Miquel finit sur la boîte au dépend de Gérald Montiapoule et de Rémy Jégard, franchissant la ligne d'arrivée dans cet ordre là. Chez les filles, malgré la bagarre annoncée, c'est Nadège Servant qui prend vite le meilleur sur Cécile Cambus.

Toutes les deux, qui avaient gagné du côté de Gruissan leurs distances respectives quelques semaines auparavant, sont d'ailleurs aussi du coin. Il n'était donc pas étonnant de les voir autant à leur aise dans un tel exercice. Ce ne fut pas forcément le cas de tous les participants qui, malgré la rudesse du parcours et leur état d'épuisement, n'auront de cesse de souligner la beauté et la technicité du circuit proposé, mais aussi la chaleureuse ambiance qu'ils auront (re)découvert dans ce village le temps de cette manifestation.

Du coup, on ne peut passer sous silence la véritable convivialité et authenticité de cette épreuve servant aussi à promouvoir les métiers de l'artisanat de cette vallée.

Et pour le coup Christian et Nadège repartent avec un magnifique clou, forgé dans ce village même. Histoire de dire qu'au final ici on court de manière désintéressé, pour des clous ou presque. Puisque le trophée, ô combien apprécié par les lauréats du jour, est tout de même accompagné par de succulents mets du terroir ariégeois. Christian, artisan maçon de métier du côté d'Ayzac Ost, nous avouera donc avoir été tout particulièrement touché par cette attention et avoir réellement aimé ce trail qu'il découvrait aujourd'hui.

Et au détour des discussions d'après courses, il est clair que ce sentiment faisait l'unanimité. Pour couronner le tout, la fête se termine par un bon repas comme on sait les organiser en Ariège, un menu bien revigorant et une ambiance festive à souhait. C'est sûr, le Trail des Pieds Cloutés mérite que l'on parle de lui et n'a vraiment pas volé son succès qui, on l'espère, devrait monter en puissance, même si quelque part aussi, les organisateurs ont l'envie de préserver leur petit coin de paradis.

ENDORPHIN

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





STEPHANE
MEURISSE
ARIEGE
360



STEPHANE
MEURISSE
ARIEGE
360



STEPHANE
MEURISSE
ARIEGE
360



STEPHANE
MEURISSE
ARIEGE
360



© S. Meurisse

Trail du Ventoux

ERGYSport



1200 trailers engagés sur le 44 ou 26 km du Trail du Ventoux Ergysport

42km :
victoires très arrosées pour
Christel Dewalle
et Patrick Bringer

Dimanche 24 mars, les 1200 trailers engagés sur le 44 ou 26km du Trail du Ventoux **Ergysport**, étape d'ouverture de la **National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag 2013**, espéraient aller à la rencontre du début du printemps en Provence. Les amandiers étaient bien en fleurs mais à la place du soleil espéré, c'est une pluie continue qui les attendait.

En prime, une épaisse couche de neige recouvrait la partie sommitale du Ventoux et très sagement les organisateurs avaient prévu un parcours de remplacement sur la longue distance.

Le 46km est devenu un 42km et son dénivelé ajusté à 2413 mètres. « J'ai apprécié ce tracé de substitution », a déclaré à l'arrivée, **Patrick Bringer**, team **Sigvaris**, vainqueur de ce 42km. « Son profil était varié, ses sentiers techniques. Il réclame une gestion plus fine que le tracé initial, car du 24ème au 30ème km le profil montagnes russes, glissant, truffé de relances et fort caillouteux est extrêmement usant et peut être fatal en cas de départ trop rapide. »

Patrick Bringer s'est rapidement trouvé en tête en compagnie de Benjamin Petjean qui disputait le 24km. « J'ai profité de son rythme jusqu'au 14ème kilomètre, moment où les parcours se sont séparés. Benjamin Brochot m'a ensuite rejoint et nous sommes restés ensemble une dizaine de kilomètres. L'allure était confortable et j'étais persuadé que tôt ou tard certains favoris reviendraient. Toutefois, ne connaissant pas le final, j'ai préféré gérer mon effort "à ma main". Au 24ème km, j'ai haussé ma vitesse tout en restant assez prudent,

la pluie rendant les pierres glissantes et je n'ai plus revu personne jusqu'à 3 km de l'arrivée où Michel Lanne et Clément Petjean sont revenus sur moi. Je ne me suis pas affolé et j'ai placé une dernière accélération. Je suis satisfait d'ouvrir victorieusement ma saison. Le Trail du Ventoux était pour moi un gros objectif. Il m'en reste quelques autres avec en point d'orgue le championnat du monde au Pays de Galles qui me motive chaque jour à l'entraînement et le championnat de France à Cap. Je vais être raisonnable et limiter mon nombre de Trails. »

Michel Lanne, team Salomon se classe deuxième.
 « Aujourd'hui, mes sensations n'étaient pas au top. Les deux premières heures de course ont été laborieuses, je stagnais dans les dix et je souffrais dans les montées. »



Au fil de la course, mes jambes se sont un peu améliorées, je me suis accroché et j'ai tout donné dans la dernière et longue descente. Patrick était en point de mire dans les deux derniers kilomètres mais je ne suis pas parvenu à aller le chercher. Je suis donc très satisfait de ma 2ème place, vu le contexte et le niveau. Patrick a été très fort aujourd'hui malgré les conditions climatiques difficiles et a parfaitement géré son effort et son avance sur ce parcours de repli qui était, à mon avis, encore plus coriace que le parcours original. Bravo à lui et bravo aux organisateurs et à Serge Jaulin qui ont su prendre les bonnes décisions et nous proposer un superbe parcours. Je vais m'octroyer un petit peu de repos après cet hiver bien chargé et mon prochain objectif sera le Marathon de Zegama en Espagne, 1ère manche des Skyrunning World Series. »

Clément Petjean complète le podium. Arnaud Bonin, team Scott et Céline Lafaye ont remporté le 26km.

Le 42km dames a été dominé par **Christel Dewalle**, team **Terre de Running-Rhonill**, « J'ai assez vite distancé les autres concurrentes. La première partie avec ses tronçons raides était agréable ainsi que le retour assez vallonné. A mon agenda à venir j'ai inscrit le trail de Faverges, l'Ice Trail Tarentaise et le championnat de France de trail. Mes préférences restent les courses montagneuses et en particulier le kilomètre vertical. » Une discipline dans laquelle la haute-savoie excelle. Elle est recordwoman mondiale du km vertical de Fully et championne de France en titre de kilomètre vertical. Maud Combarieu et Sandra Martin se classent deuxième et troisième. Thibaut Baronian, team espoir Salomon, plus jeune trailer dans le classement du top 10 du 42km termine septième. « Mon objectif de départ était d'être dans les dix premiers. Mission accomplie. Je serai le 14 avril sur le Lyon Urban trail, deuxième étape de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag 2013. J'espère également un top 10. »



Top 10

42 km

Dames

- 1 Christel Dewalle, team Terre de Running Rhonill, 04:34:03.02.
- 2 Maud Combarieu, team Hoka, 05:08:44.33.
- 3 Sandra Martin, team AltecSPORT, 05:10:08.87.
- 4 Josiane Piccolet, Amicale Pédestre Drumettaz, 05:27:29.43.
- 5 Célia Trevisan, team Optisport, 05:45:28.69.
- 6 Saskia Jurriaans, Saint-Paul Alpes-Maritimes, 05:46:58.80.
- 7 Séverine Vandermeulen, Coureurs Célestes, 05:50:37.72.
- 8 Karine Sanson, team Salomon Bouliac SP, 05:52:45.66.
- 9 Laura Bel Franquesa, XVème Athlétic Club, 05:54:10.58.
- 10 Fanny Coyne, Paris, 05:58:48.78.

Hommes

- 1 Patrick Bringer, team Sigvaris, 03:55:20.49.
- 2 Michel Lanne, team Salomon, 03:56:03.28.
- 3 Clément Petitjean, Athlétic Club Bourg Pierrelatte, 03:56:26.68.
- 4 Maxime Durand, team Inov, 03:57:27.85.
- 5 Thomas Lorblanchet, team Asics, 04:01:17.27.
- 6 Nicolas Martin, team Sigvaris, 04:06:53.54.
- 7 Thibault Baronian, team espoir Salomon, 04:13:05.05.
- 8 Bertrand Brochot, team Optisport, 04:13:43.67.
- 9 Julien Chorier, team Salomon, 04:14:30.48.
- 10 Yann Curien, team Sigvaris, 04:14:49.86.

26 km

Dames

- 1 Céline Lafaye, team Scott, 02:32:46.18.
- 2 Céline Dodin, team AltecSPORT, 02:42:12.32.
- 3 Sandrine Motto-Ros, team Technica, 02:46:35.20.
- 4 Julie Postic, ambassadrice Altesport, 02:51:50.48.
- 5 Elodie Postic, ambassadrice Altesport, 02:51:50.48.
- 6 Cécile Cambus, Saint-Girons, 02:52:50.37.
- 7 Gwenaelle Roehrig, Nîmes Trail Attitude, 02:53:22.60.
- 8 Fanny Cospain, team Vieux Campeur, 02:58:28.23.
- 9 Fanny Nedelec, team Hoka, 02:59:24.71.
- 10 Océane Boutarin, Divajeu, 03:03:45.91.

Hommes

- 1 Arnaud Bonin, team Scott, 02:09:30.81.
- 2 Maxime Bourdet, UAC, 02:10:50.59.
- 3 Benjamin Petitjean, AC Chenôve, 02:11:01.10.
- 4 Maël Alric, Saint-Izaire, 02:14:46.19.
- 5 Florian Mairy, Parmilieu, 02:14:46.19.
- 6 Pascal Mouchague, team Traid Bouliac Sp, 02:15:28.35.
- 7 Guillaume Le Normand, Val d'Allos team Quechua, 02:17:36.91.
- 8 Bruno Mestre, Verdon Oxygène, 02:19:00.45.
- 9 José Marin, Athle66 team I-Run, 02:21:57.25.
- 10 Sébastien Gaumer, ASPTT Annecy, 02:22:02.92.



Résultats <http://www.salomonendurance.com>



**TOUQUET RAID
PAS-DE-CALAIS**





13e TOUQUET RAID PAS-DE-CALAIS

400 équipes de 2 raideurs...

et plus d'une centaine de jeunes !

13e TOUQUET RAID PAS-DE-CALAIS 5e RAID ADO



Près d'un millier de raideurs...



Les 6 et 7 avril, Karine Baillet organisatrice et créatrice de cet événement depuis 13 ans, a donné le départ à plus de 350 équipes pour le Touquet Raid Pas de Calais. Le parcours représentait un peu moins de 90km à l'issue de 2 journées de compétition. Les raideurs ont découvert l'itinéraire 1h avant le départ et ont établi leur stratégie.

Le samedi, ils ont parcouru 10km en vtt, 7km en trail, 7km en rollers (ou trottinette) et ont terminé par 8km de course d'orientation de nuit sous des températures proches du zéro degré.

Le dimanche, ils sont repartis pour 33km de vtt, 5km de canoë, 6km de trail, 6km de bike&run et 6km de course d'orientation.

Les départs ont été donnés le samedi à 18h30 et le dimanche à 9h sur la plage du Touquet. Cette épreuve représente un enjeu important pour les raideurs, le Touquet Raid Pas de Calais est en effet la 2nde manche du challenge national des Raids Multisports.



Karine Baillet
créatrice et organisatrice du Touquet Raid Pas de Calais :

« Je suis ravie de cette 13^{ème} édition du Touquet Raid Pas de Calais. En terme d'organisation, tout s'est bien passé, la météo clémente nous a offert de belles images tout le week-end. Les raideurs sont venus en nombre et je suis heureuse de pouvoir fédérer en un week-end petits, ados, adultes et

personnalités et faire découvrir le raid et le Touquet. C'était un joli moment de partage, de sport avec une compétition très serrée en tête de course, le samedi avec 9 équipes qui se tenaient à l'arrivée dans la minute. Les jeunes nous ont offert également un beau spectacle dans la course ado avec de belles performances du Touquet Raid Club. Un bilan très positif, au vu des retours des raideurs qui nous fait un peu oublier les difficultés que l'on rencontre dans l'organisation d'un tel événement.

Rendez-vous sur le Touquet Raid Amazones les 1er et 2 juin, le Bike&Run, nos autres événements ou lors de nos séminaires et conférences. »



Les vainqueurs

Présentation du team Orientsport :

En fait, nous sommes un petit collectif de sportif haut normand notre équipe

est née en 2008 pour tenter de gagner le raid normand (ce qu'on a fait)... Ensuite en 2009, Orientsport un équipementier web nous a donné un beau coup de main ainsi on a pu participer et gagner le challenge des raids des défis franciliens, depuis on a participé à quelques raid nationaux et cette année on participe au challenge national des raids après une grosse préparation hivernale : victoire au Raid du Père Noël (organisé par les petits suisses normands, organisateur de la 3^{ème} manche du challenge) victoire sur l'Ultra Raid 28 et l'Hivernale du Raid Normand ainsi que la Gruchet Trail Orientation (avec l'équipe ATAMS 3^{ème} en mixte ce we).

• Etape du samedi

On fait un beau trail mais on ne peut pas recoller au groupe leader avec le vent de face ; on sort néanmoins dans les 10. On recolle en vtt et on fait une meilleure orientation dans les dunes ; on arrive en tête au parc vtt/roller avec le team Issy Aventure. Le roller n'est pas notre spécialité (c'est le moins que l'on puisse dire) et après quelques virages plus ou moins maîtrisés, on enchaîne sur la CO. On tente des coupes mais la forêt ne s'y prête pas vraiment et il est difficile de comprendre la carte plus ou moins à jour mais tout le monde semble dans le même cas et on pointe la balise finale de cette journée avec 4 secondes de retard, 3^{ème} derrière 2 équipes Cap Opale et 12 équipes dans la minute !

- Résultat Scratch :** ORIENT SPORT (Dujardin Willy & Gille Yves) ; CAP OPALE JULBO (Kuschnick Philippe & Ledez Rémi) ; CAP OPALE (Hanquez Rodrigue & Fortin Léo)
- Résultat Féminin :** LES SOEURETTES (Verley Gwenaelle & Ricour Guillemette) ; LES PETITES SUISSSES (Lemerrier Esthel & Boutbal Sophie) ; POWERAIDEUSES (Troncy Isabelle & Jacob Aurélie)
- Résultat Mixte :** LILLE 2 DE LA TENTATION (Queval Charles Hubert & Carre Pauline) ; BISONS FUTES (Vandjour Philippe & Vandjour Laurence) ; ACCROCHE TOI A MON SLIP (Delannoy Nicolas & Delannoy Elise)
- Résultat Jeune :** LES RAID-ACTEURS (Ducourant François & Fourmentin Rémi) ; PAPAY TEAM (Becquart Felix & Fontaine Gaspard) ; STARS FIRES (Delay Bastien & Maillard Grégoire)

• Etape du dimanche

On fait un gros run & bike et on sort 1ers du parc vtt. Derrière les Cap Opale s'organisent et font une course d'équipe, ils fondent sur nous. Sur le trail qui suit, on s'extirpe du peloton prenant 400m d'avance pour embarquer sur les canoës. On navigue devant mais notre avance ne teindra pas sur la CO ; on sort de la CO toujours avec le même groupe, il ne reste donc plus que la dernière section vtt pour faire la différence en sachant qu'on n'aura pas de « ticket de sortie »(1) La dernière section c'est "suivi d'itinéraire sans balise "sauvage" mais avec des balises optionnelles hors tracés" donc globalement on choisit l'itinéraire que l'on veut pour rentrer ; au briefing, le matin, on a mis un coup de stabilo décisif sur le circuit optimal... on fausse compagnie à nos adversaires du jour en allant chercher la 1ère balise "optionnelle" après l'écart, en fait, il ne reste plus qu'à rouler très vite vers l'hippodrome du Touquet.

C'est un raid où il faut aller vite et être plutôt stratégique. Le départ de la plage est très impressionnant avec les 800 raiders. Très sympa, j'imagine, pour un premier raid ; ceci permet de toucher à beaucoup de disciplines ce qui explique sans doute sa popularité.

Moments difficiles ? Jamais...

Moments plaisir : tout le temps !!! On prend vraiment beaucoup de plaisir à pratiquer ce sport, à rencontrer les concurrents, les organisateurs et à évoluer dans des paysages différents et les divers environnements proposés par les traceurs.

(1) "ticket de sortie" --> autorisation de quitter le peloton et de faire une échappée.

RÉSULTATS :

1. ORIENTSPORT (146) (Willy Dujardin & Yves Gille)
2. CAP OPALE JULBO (3) (Philippe Kuschnick & Rémi Ledez)
3. CAP OPALE (325) (Rodrigue Hanquez & Léo Fortin)

Suite des résultats sur <http://www.touquetraid.com/fr/home.html>





Le départ de la 5^{ème} édition du Raid Ado Holcim a été donné le **samedi 6 avril à 10h** au Touquet. 47 équipes étaient au départ pour un parcours de 17,5km. Encouragés par leurs parents, les spectateurs, les enfants ont sillonné le Touquet en vtt (11km), en rollers (2,5km), en bike & run (2km) et sont partis à l'aventure dans une course d'orientation (2km). L'épreuve était réservée aux 11-15 ans.

Résultats :

Féminin 11-13 ans : The Alx Girls (Baillet Alexe & Wagret Alix)
 Féminin 14-15 ans : St Just Raid Aventure (Creté Juliette & Bucamp Noémie)
 Mixte 11-13 ans : Les Speedy Gonzales (Huss Valentin & Bodelot Agathe)
 Mixte 14-15 ans : Boisjean Sont Là Pour Tout Casser (Perrault Mathieu & Cuvellier Amélia)
 Masculin 11-13 ans : Grare Jean & Ducrocq Charles
 Masculin 14-15 ans : Follet François & Stanczyk Théo



Cette année, la 4^{ème} édition du « Trophée Touquet Raid » a accueilli une trentaine de célébrités. Les spectateurs ont pu suivre notamment : Francis Lalanne, Danièle Gilbert, Claudio Lemmi, Rost, Sylvie Loeliet, Jean-Pierre Savelli, Marine Costabadie, Miss Côte d'Opale 2013, Silvia Notargiacomo, Barbara Froger, Christelle de Koh-Lanta, Pascal le grand frère, Rebecca Hampton et bien d'autres... Karine Baillet, grande championne de raid, créatrice et organisatrice de l'évènement, les a accompagné tout au long de l'épreuve. Ils ont chaussé leur tenue de sport pour 7,5km en vtt et 2 courses d'orientation à l'intérieur du Touquet. Le départ du Trophée Touquet Raid a été donné le **samedi 6 avril, à 14h** sur la plage du Touquet.



La parole aux jeunes...

1. Comment avez-vous connu ce raid ?
2. Qu'est-ce qui vous motive à faire du raid aventure ?
3. Quel a été le moment le plus difficile dans le raid ?
4. Le moment le plus sympa ?
5. Si on devait ajouter ou modifier une épreuve, quels seraient vos souhaits ?
6. Les distances de chaque discipline, la durée du raid vous conviennent-elles? Pourquoi ?
7. Un dernier mot ?

Equipe 31, vainqueur du raid Ado 14/15 ans, garçons

François FOLLET

1. J'ai connu ce raid grâce à mon professeur d'Education Physique et Sportive avec lequel je faisais U.N.S.S. (vtt, course à pied, CO...) tous les mercredis. Il m'en a parlé car il le fait chaque année avec sa femme.
2. Ma passion pour le sport mais surtout pour le vtt et la C.O. me motivent à faire du raid aventure.
3. Le moment le plus difficile, c'était pendant l'épreuve de vtt sur la plage car le sable était mou partout et nous ne pouvions plus rouler à vtt donc il fallait courir !
4. Le moment le plus sympathique, c'était forcément le moment où nous étions en tête de la course, à partir du roller, nous avons été en tête de course (jusqu'à la fin du raid), ce qui nous motivait considérablement.
5. D'après moi, les organisateurs auraient dû rajouter une épreuve de canoë kayak, comme ils l'ont fait certaines années antérieures.
6. 1h35 pour un raid, ce n'est pas assez ; les organisateurs devraient rajouter au moins une heure de course car cela paraît très court. Je pense qu'ils ne le feront pas car il y a des participants qui ont 11 ans et ce serait dur pour eux.
7. Théo et moi avons réellement apprécié ce raid ; à refaire l'année prochaine !

Brevet du petit raideur

Une occasion unique d'initier les enfants âgés de 6 à 11 ans aux épreuves de base du raid multisports. Les petits raideurs ont voyagé d'ateliers en ateliers sous l'encadrement d'éducateurs sportifs pour effectuer de la course d'orientation, du vtt, du tir à l'arc... Une récompense et un goûter leur ont été remis à la fin du parcours.



Team St Just Raid Aventure, vainqueur du raid ado 14/15 ans, filles

Juliette Crété :

- 1- Tout d'abord mes parents font le raid adultes depuis longtemps donc l'année où s'est déroulée la 1ère édition pour ado, nous avons vite été mis au courant. Et depuis j'ai fait toutes les éditions de ce Raid ado.
- 2- L'ambiance et tous les sports pratiqués dans la nature.
- 4- L'arrivée est vraiment un bon moment d'émotion.
- 5- J'aimerais qu'il y ait une épreuve de canoë comme dans les 3 premières éditions.
- 6- Ce raid était surtout intensif, les distances sont assez courtes mais le terrain est difficile, j'aimerais un peu plus de CO et peut-être un peu moins de vtt.
- 7- L'année prochaine, je partirai avec Noémie sur le long et ça risque de ne pas être la même chanson.

Noémie Bucamp :

- 1- J'ai connu ce raid grâce à Juliette et sa famille, car il y a 2 ans en préparation du Rallye Raid de Saint Just en Chaussée, on m'a proposé de commencer sur ce raid, c'était une très belle expérience !
- 2- L'ambiance, la convivialité, la découverte de nouveaux paysages, la beauté de la nature.
- 3- Le moment le plus difficile de ce raid était le vtt, avant la course d'orientation, les jambes commençaient à tirer !
- 4- Le moment le plus sympa était surtout le plus fort en émotion ; l'arrivée !
- 5- Il y a 2 ans, il y avait une épreuve de canoë, celle-ci m'avait beaucoup plu, alors j'aurais aimé avoir cette épreuve.
- 6- Oui !
- 7- Vivement l'année prochaine !!



Trail Drome Lafuma



TRAIL DROME LAFUMA

14 avril 2013 - Buis les Baronniees (26)

Crédit photos : Cyril Crespeau

Le trail de la Drôme, j'ai eu envie de le faire très vite dans l'hiver. Pourquoi me direz-vous ? Parce qu'il est bien placé en début de saison et que je savais que j'aurais envie de soleil, de lavande et d'oliviers à la sortie de l'hiver.

Et puis, le programme était alléchant : un 37 km avec 1800m de dénivelé positif précédé la veille d'une course d'orientation en sprint dans Buis.

Dès le mois d'octobre, à la grande surprise de ma future hôte, j'ai donc réservé un gîte (la Casa d'O dans le vieux Buis) pour toute la famille. Hop, le tour était joué. Il ne me restait plus qu'à me préparer correctement pour cette course.

Avec l'hiver qui ne voulait pas partir, je suis resté rivé sur la météo pour espérer des températures clémentes. Et finalement, nous avons eu le droit au soleil et à la chaleur. En fait, le plus beau week-end de ce début d'année !

Arrivés à Buis le vendredi soir, nous avons profité de l'accueil de notre hôte pour nous reposer.

Samédi matin, la ville s'anime doucement avec son marché bihebdomadaire ainsi qu'une brocante. Rapidement, le village de course s'installe et les premiers coureurs viennent récupérer leur dossard. Pour moi, ce sera le 1090.

En milieu d'après-midi, c'est l'heure du **sprint urbain** avec Frédéric Tranchant comme ouvrier. Le ton est donné : 13' pour les 19 balises.

Au moment de m'élaner, le gars au départ me dit de ne pas aller sur la balise 18 car elle n'a pas pu être posée à cause de la brocante.

Je pars tranquillement sur le tour et ne fait pas trop de fautes jusqu'à la balise 16 où je n'arrive plus à me souvenir si je dois éviter la 17 ou la 18...

Sûr de moi, je file sur la 18 et quand j'arrive sur place je dois me rendre à l'évidence que je me suis trompé ! Je traverse donc toute la brocante pour filer vers la 17 et l'arrivée. Résultat, près de 4 minutes de perdues ; mais bon, l'essentiel n'était pas là. Je finis ensuite la journée par un repas en famille avec un bon plat de pâtes.

Le dimanche, il y a du beau monde sur la ligne de départ. D'autant plus que le 37 km part en même temps que le 21km qui compte pour le challenge TTN court.

Le départ est donné à 9h00.

Je m'efforce de ne pas partir trop vite pour éviter les crampes comme aux Cabornis.

Rapidement, on arrive à un bouchon. Heureusement, je suis pas trop mal placé et je ne suis pas trop freiné. Mais d'autres raconteront plusieurs minutes à l'arrêt, à attendre...

Je monte la première difficulté assez tranquillement. Malgré cela, les crampes font leur apparition juste avant le premier ravitaillement mais pour l'instant, j'arrive à gérer.

S'en suivent quelques singles piégeux et cassants et... encore une chute (j'en suis à une moyenne d'une chute par course. Pas mal, non ?!). Pas de mal car j'ai fait un roulé boulé. Je me relève et reprends mon rythme.

La météo aidant, on profite des paysages superbes et de la vue presque permanente sur le Ventoux enneigé. Le parcours nous emmène par les Cois de Malpertuis et de Milmandre vers le ravitaillement n°2 dans les gorges d'Ubriex.

Cette première boucle c'est finalement pas trop mal passée malgré les crampes qui m'ont freiné.

La seconde démarre par une montée d'environ 6 kilomètres.

Après le ravitaillement, je me sens revigoré. Mais cela ne durera pas... les crampes deviennent de plus en plus insistantes. Les montées et faux-plats se font en marchant et les descentes en courant (c'est finalement le seul moment de répit !).

Au ravitaillement de Roche-sur-le-Buis, je tente tant bien que mal de manger et boire avant d'affronter la dernière difficulté du parcours. Ce sera un vrai parcours du combattant. Lever les jambes pour escalader les rochers, se baisser pour éviter les branches, se servir de ses bras pour grimper, tout est effort. Enfin, la montée se termine.

Le GPS annonce 34km. Ouf ! Plus que 3... Arrivé au km 36, un signaleur m'annonce « Allez, allez, plus que 2 kilomètres » ! Je fais rapidement le calcul dans ma tête et je comprends que la course fera finalement 38km. Bon, ben, c'est pas grave ! Après tout, ce n'est qu'un kilomètre de plus !

Mais arrivé au 38ème kilomètre, toujours pas d'arrivée en vue. Et puis un autre signaleur me dit « Allez, allez, plus qu'un kilomètre » ! Ben, voilà, c'est toujours pas 38, c'est plutôt 39 kilomètres !

Mon moral est au plus bas. Je n'arrive plus à mettre un pied devant l'autre. Heureusement, à 500 mètres de l'arrivée mon fils me rejoint et m'accompagne jusqu'à la ligne. Au bout de presque 5 heures d'efforts, je suis exténué mais ravi.

Le parcours était vraiment sympa et malgré mes difficultés, j'ai pu en profiter un maximum. Reste « plus » qu'à régler ce problème de crampes...

Côté résultats, c'est Thomas St Girons et Nathalie Mauclair qui gagnent le 37km.

Sur le 21km (support du challenge TTN court), Manu Meysat et Céline Lafaye prennent une bonne option pour la suite du challenge.

Ivan Bizet, champion de France en titre, prend lui une belle 3ème place derrière Alain Gillet. Un beau résultat après sa 3ème place au Trail Givré.

ENDORPHIN

J'ai aimé :

- La ville de Buis-les-Baronnies
- Les paysages traversés
- Le mont Ventoux enneigé
- La course d'orientation pour découvrir le village (mais pas trop suivie par les traileurs)
- La dureté de l'épreuve (je suis venu pour ça et j'ai été servi !)
- Le soleil et la chaleur tout le week-end.

Je n'ai pas aimé :

- Le bouchon au début de la course (une erreur qui sera corrigée pour 2014) qui pose la question du nombre de coureurs à autoriser à prendre le départ.
- La distance donnée du 37 km pas bonne (comme sur beaucoup de trails, d'ailleurs)
- Le village de course un peu fade à mon goût
- Les crampes 4 heures sur 5 de courses (mais ça l'organisateur n'y pouvait pas grand-chose !)



Résultats 2013

37 km

- 1 - Saint Girons Thomas en 3h24mn
- 2 - Jorro Julien en 3h27mn43s
- 3 - Humbert Lucas en 3h31mn36s

- 17 - Mauclair Nathalie en 3h49mn32s
- 39 - Goudet-Vetele Nadia en 4h22mn07s
- 49 - Govignon Virginie en 4h26mn35s

21 km

- 1 - Meysat Emmanuel en 1h30mn54s
- 2 - Gillet Alain en 1h31mn50s
- 3 - Bizet Ivan en 1h32mn07s

- 24 - Lafaye Céline en 1h45mn01s
- 48 - Bovero Séverine en 1h50mn46s
- 63 - Mensing Felicitas en 1h54mn23s



Course Montagne MIRMANDE



30 mars 2013 - Mirmande (26)

Fin mars - début avril, la période à laquelle il me semble bon de commencer à "sortir du bois" ou plus exactement, à aller traîner encore un peu plus sur les sentiers...

Etant désormais en partie drômois, je décide, sur un petit coup de tête - bien qu'un peu réfléchi - d'aller courir le 12km dit "Course montagne" se déroulant la veille du Trail de Mirmande (dimanche 31 mars : 45 et 26km).

J'ai la chance de courir à travers les collines de Mirmande depuis quelques mois, car je travaille là-bas. Le profil annoncé me semble être une belle bavante, n'offrant quasiment aucun repos. Je suis une fois de plus en flux tendu avant la course, car j'enchaîne directement direction l'Ardèche et le raid de Vallon Pont d'Arc le lendemain même...

Une fois l'inscription faite, je retourne finir de me changer et je suis enfin relax, prêt pour profiter du terrain de jeu offert par les organisateurs.

Le briefing arrive, la tension monte et rapidement nous prenons le départ. D'emblée, je comprends que le parcours n'est pas celui que j'avais prévu, mais c'est quelque part un soulagement, je pense que ça sera "moins pire". "Moins pire" mais pas plus facile !

Les premiers 500m en descente sur les pavés détrem-pés du village me crispent un peu et je prends garde à ne pas aller au carton d'entrée de jeu.

Les costauds se placent rapidement devant et je reconnais les foulées des athlètes, qui contrastent avec la mienne.

La pluie s'est calmée, mais le sol est gorgé d'eau et la terre colle aux baskets.

La première bosse est toujours un bon test et "ça court" fort.

Je sens que d'ailleurs "ça court" trop fort pour moi. Je suis entre la 3ème et la 5ème place, mais je suis en surrégime. Comme prévu, pas de répit...

A peine arrivé en haut de la première bosse qu'il faut déjà se lancer dans une descente technique et très glissante où il est honnêtement difficile de se refaire la cerise...

Nouvelle bosse, je coince un peu, je suis 6ème, je tiens l'écart mais je ne suis pas bien, les jambes piquent, même mes bras sont daubés !

Passage au col, je vois les premiers à 300m devant, la bataille fait rage entre eux.

Je contrôle ma descente et je me fais déposer par le 4ème et le 5ème dans un faux plat descendant, où le chemin et le ruisseau ne font plus qu'un !

Pas simple d'aller vite dans la technique quand on est "occis".

S'en suit un petit kilomètre à flan, où je n'arrive pas à trouver de bons appuis ; là encore, je n'arrive pas à me "refaire".

A ce moment de la course, je suis 6ème, avec une centaine de mètres de retard sur le duo des 4 et 5ème et autant d'avance sur mon premier poursuivant.

Reste le gros morceau, le Mont Pourchier, ça ne s'invente pas, tout est dit.

Quelques 350m de D+ me séparent du sommet.

Dès les premiers mètres, je comprends qu'il va falloir utiliser les pieds mais aussi les mains.

Le terrain est glissant et j'imagine un instant l'état dans lequel les derniers coureurs du jour trouveront ce "single track".

C'est en fait une trace de sanglier plus qu'un véritable single track ; je m'accroche et je me concentre sur ma foulée que je raccourcis un maximum mais j'essaie de courir partout.

J'estime le dénivelé qu'il me reste, à mi-pente : une grosse relance, avec un looong faux plat montant, à flan...

Je me sens mieux et surtout je reprends le 5ème, donc mentalement ça me fait du bien.

On fait un bout ensemble et j'accélère progressivement dans la dernière partie du mont car je connais le chemin ; je gère relativement bien cette ascension finale et je sais que derrière reste un gros challenge technique.

La descente du Mont Pourchier est habituellement technique et engagée, mais aujourd'hui avec le déluge des jours passés et l'envie d'aller vite due à la course, je sais qu'il va falloir rester "focus".

J'essaie de descendre "fort"... j'essaie...

Les arbres me sauvent plusieurs fois et je m'efforce d'attaquer pour grappiller ce que je peux sur le 4ème.

Fin de la section technique, 300m à plat avant la descente finale et un long sprint.

Dans un grand virage le 4ème m'aperçoit. Il a une belle foulée, il est encore frais le mec. Je ne lâche rien, je mets les watts mais je ne le reverrai pas avant d'avoir coupé la ligne...

Au final, une 5ème place acquise dans la boue et la bataille mais la satisfaction d'avoir fini fort.

La sortie de l'hiver est ainsi faite, je sais que quelques séances d'intense au printemps ne me feront pas de mal.

Merci à l'orga et surtout au traceur pour nous avoir proposé ce format (12km - 700 D+ environ), que je découvrais et qui m'a permis de me mettre "minable" dans ce terrain de jeu splendide que représente l'arrière pays mirmandais.

Enfin bravo aux coureurs et particulièrement aux gazelles qui courent vite, fort et longtemps que je n'ai pas réussi à tenir.

Rdv pris pour l'an prochain.

ENDORPHIN

Crédit photos : trail de Mirmande

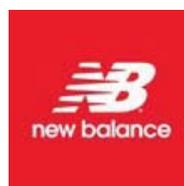


Résultats 2013 (89 arrivants)

12 km

- 1 - Thibault Pollet-Villard en 57mn18s
- 2 - Mickael Pasero en 58mn08s
- 3 - Franck Mantel en 58mn11s
- 4 - Mathieu Pasero en 58mn53s
- 5 - Clément Valla en 59mn25s

- 34 - Marie-Hélène Paturel en 1h17mn56s
- 43 - Laetitia Loustau en 1h28mn06s
- 45 - Justine Garnodier en 1h29mn 34s



LYON URBAN TRAIL



Un mélange de tourisme le samedi, ajouté à une dose de sport dimanche, le tout sur fond de beaux sites, rencontre d'une ville, voyage dans l'histoire.

Lyon Urban Trail : Silvia Serafini et Julien Rancon vainqueurs du 36km

Le soleil qui avait boudé le 24 mars l'étape d'ouverture de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag sur les pentes du Ventoux, s'est montré particulièrement généreux ce dimanche 14 avril pour la deuxième manche qui avait pour support le 23km femmes et 36km hommes du Lyon Urbain Trail.

Karine Sanson, team Salomon Traid Bouliac SP, lauréate en 2011 et 2012, voulait essayer de réussir le triplé cette année et avait un besoin impératif de marquer des points à Lyon. C'est chose faite avec sa deuxième place derrière Karine Marguerettaz, ASPTT Annecy, qui a réalisé une très belle course. « Je suis restée avec Karine au devant du trail pendant 9km, déclare Karine Sanson. J'ai clairement vu qu'elle était plus rapide que moi et j'ai préféré continuer à mon rythme pour assurer un podium. J'ai adoré le parcours et particulièrement ses escaliers bas, hauts, larges, étroits, c'est super amusant. J'ai très apprécié aussi la visite du vieux Lyon et l'ambiance autour de ce trail. Je reviendrai ! En prime, sa préparation avec recherche de rythme va m'apporter beaucoup dans mes prochains trails. »

Sur le 36km, Julien Rancon, team Adidas, après avoir fait partie du groupe de tête dès les premiers hectomètres a pris les devants en compagnie de Yoan Meudec, team Sigvaris. A Fourvière, ils comptaient une cinquantaine de secondes d'avance sur Thibaut Baronian, team espoir Salomon, Dimitris Theodorakakos, team Salomon Grèce et Fabien Chartoire : « J'ai creusé un petit écart avec Yoan à partir du 27ème kilomètre », précise Julien Rancon « et suis resté seul en tête jusqu'à l'arrivée. Déjà vainqueur du Lyon Urban Trail en 2008, je suis très satisfait de cette nouvelle victoire. Le parcours est très exigeant. Il demande une adaptation à des changements fréquents de foulées avec une succession de montées et descentes, de passages d'escaliers différents, de rues, de parties plates... »

Au total ce 36km est plus usant qu'un trail traditionnel de même longueur. Le Lyon Urban Trail est ludique et ses points de vue magnifiques. J'ai particulièrement aimé le passage à Fourvière avec Lyon à nos pieds. L'ambiance était très sympa avec un public nombreux du départ à l'arrivée qui encourageait chacun. » A l'arrivée, Julien Rancon précède Dimitris Theodorakakos de 32s et Yoan Meudec d'un peu plus de 2mn. Au 15ème kilomètre, Thibaut Baronian, team Salomon espoir, avait une minute de retard sur Julien Rancon et Yoan Meudec. « J'ai couru avec Dimitris jusqu'au 20ème. Il a alors accéléré et mes jambes qui commençaient à se durcir m'ont empêché de le suivre. Fabien m'a doublé à environ 5km de l'arrivée. Il y avait du gros niveau devant et je suis satisfait de ma cinquième place, même si je termine avec mes mollets pleins de toxines. J'ai bien aimé le passage dans le théâtre antique romain accompagné de musique et troubadours. »

Si les écarts sont serrés sur le 36km hommes, le scénario est différent chez les dames, avec une domination sans partage de Silvia Serafini, team Salomon Italie, qui devance de plus de 13 minutes Zahna Vokueva, team Salomon Russie. La savoyarde, Laureline Gaussens, est troisième. Antoine Janin, La Ravoire, remporte le 23km hommes devant Julien Masciotra et Pascal Mouchague, team Bouliac SP : « Je vais garder un excellent souvenir de mon week-end à Lyon » affirme Pascal Mouchague, qui découvrait ce trail. « Un mélange de tourisme le samedi, ajouté à une dose de sport dimanche, le tout sur fond de beaux sites, rencontre d'une ville, voyage dans l'histoire. Bourré de relances, le 23 kilomètres offre un véritable dépassement par rapport aux autres trails. Une expérience à vivre et à revivre! ». Des propos qui reflètent assez bien l'avis de très nombreux trailers présents qui rivalisaient de sourires après l'arrivée.

Le 19 mai, prochaine étape de la National Trail Running Cup sur le trail de Guerlédan, dans les Côtes d'Armor. Le 58km est la distance retenue pour les femmes, hommes et espoirs.

Résultats

www.lyonurbantrail.com et www.salomonendurance.com

Credit photos : Le podium du 36 km lepape-info.com photo Sabine Dechaume
Ambiance Lyon Urban Trail 2013, photos Gilles Reboisson

Les tops 5 et 10 du LUT 2013

36 km

Femmes

- 1 Serafini Silvia, team Salomon Italie, 02:58:24.
- 2 Vokueva Zahna, team Salomon Russie, 03:11:56.
- 3 Gaussens Laureline, Aix-les-Bains, 03:14:40.
- 4 Valéro Anne, Saint-Jorioz, team Mizuno, 03:17:53.
- 5 Lemoine Jennifer, Nîmes, 03:24:12.

Hommes

- 1 Rancon Julien, team Adidas, 02:31:59.
- 2 Theodorakakos Dimitis, team Salomon Grèce, 02:32:31.
- 3 Meudec Yoan, team Sigvaris, 02:33:13.
- 4 Chartoire Fabien, CLF Running Shop, 02:34:16.
- 5 Baronian Thibaut, team Salomon espoir, 02:37:29.
- 6 Malardé Christophe, Inguiniel, 02:39:02.
- 7 Navarro Julien, team New Balance, 02:39:35.
- 8 Wyatt Jonathan, team Salomon Nouvelle-Zélande, 02:42:00.
- 9 Bravais Bastien, Dijon, 02:44:24.
- 10 Pasero Mikael, team New Balance, 02:44:50.

23 km

Femmes

- 1 Marguerettaz Karine, ASPTT Annecy, 02:01:31.
- 2 Sanson Karine, team Salomon Traid Bouliac SP, 02:08:42.
- 3 Tarbis Christine, Saint-Martin, 02:09:23.
- 4 Maillot Muriel, Brignais, 02:10:19.
- 5 Dubois Catherine, ASVEL Athlétisme, 02:11:24.

Hommes

- 1 Janin Antoine, La Ravoire, 01:39:36.
- 2 Masciotra Julien, team Terre de Running Ronhill, 01:43:32.
- 3 Mouchague Pascal, team Bouliac SP, 01:44:21.
- 4 Mahia Sébastien, Guépard team, 01:46:55.
- 5 Chaume Lucas, ASCUL, 01:47:07.

12 km

Femmes

- 1 Vittet Anne-Sophie, Lyon Athlétisme, 00:57:59.
- 2 Wattencamps Armelle, Grenoble, 00:59:24.
- 3 Combe Julia, 01:01:32.
- 4 Legat Fabienne, Terre de Running, 01:03:16.
- 5 Delespierre Marion, Lyon, 01:05:08.

Hommes

- 1 Michel Arnaud, Dugny, 00:47:47.
- 2 Malarte Antoine, 00:48:17.
- 3 Coutand Benjamin, ASVEL Triathlon, 00:49:41.
- 4 Garde Sylvain, Lyon, 00:51:21.



ENDORPHIN

Raid Nature du Pont d'Arc 2013





31 mars 2013 - Vallon Pont d'Arc (07)

Plus on la redoute et mieux elle se passe !

Voilà un certain nombre d'années que nous sommes fidèles à cette course et avec les ans augmente aussi le nombre de partisans au « week-end Vallon » et de participants aux courses.

Cette année, nous étions 28 à nous retrouver (26 adultes / 2 enfants) dont **6 équipes en course** (1 sur le parcours Aventure / 5 sur le parcours Découverte).

Les souvenirs pour moi y sont multiples (2 arrivées en larmes notamment) mais le bilan est toujours le même : c'est une course vraiment technique à vtt mais tellement belle et dont, finalement, on est fier d'être allé au bout (à notre niveau, bien entendu !).

Premier raid multi de l'année, la météo capricieuse n'a pas permis de beaucoup sortir le vtt. Je suis en surcharge pondérale, en plus et Carole souffre des genoux et des hanches depuis la Saintélyon. Autant dire que nous abordons cette édition avec beaucoup de doutes ; pourtant, nous ne nous sommes jamais résignées à repasser sur le plus petit format... et s'est sans regrets !!!

Samedi 30 mars, un coup de fil de Carole qui est déjà sur place : la section canoë est raccourcie (3.5km au lieu de 10) et pas de marmitoning ! En voilà une nouvelle qui est bonne !!! Un bon paquet de mes appréhensions s'envolent !

Après nos déboires en canoë sur le Raid Nature 42 (tournicoti, tournicoton...) cette section me faisait grave flipper ! On en était arrivé à se dire que c'est moi qui allais barrer mais je nous sentais franchement mal barrées !!!

3.5km et surtout du bouillon, Carole reprenait les commandes du bateau...

Le marmitoning fin mars, ne nous faisait pas franchement tripper non plus ! Aller se plonger dans des cuvettes d'eau sale et gelée, on s'en passait avec beaucoup de joie !

Bref, 2 épines de moins ! Restaient les 40 bornes de vtt ; malgré le peu de kilomètres roulés depuis ce début d'année et la technicité du terrain ardéchois, on devait normalement s'en sortir.

Dimanche, 7h30, on part du gîte. Pas d'erreur de réveil malgré le changement d'heure dans la nuit, déjà une étape de franchise !

En allant au parc à vélo, on croise Clém (Valla) et Elodie (Regazzoni) qui font équipe mixte pour X-Bionic. Comme d'hab, il a la pêche, ça fait plaisir.

Nous installons nos affaires ; on a décidé de se changer intégralement pour la section vtt. Enfin, j'ai convaincu Carole de faire comme moi.

Nous avons les tenues gracieusement fournies par Probikeshop depuis le milieu de semaine seulement, pas eu le temps de rouler, ni courir avec alors c'est pas le moment de tenter des expériences... rouler 40 bornes avec un nouveau cuissard est déjà un beau défi pour nos postérieurs.

On retourne sur Vallon pour le départ. On retrouve Fred et Jean-Marc de SNG (Sport Nature Gargomanois) sur le parking... ça chambre, on est dans l'ambiance !

Non loin, 2 minettes sont en train de se préparer... tiens, ce doit être nos concurrentes directes ! C'est ça, étudiez mon gras, tremblez, vous pouvez !!!

6 ou 7 équipes filles pré-inscrites et finalement nous ne serons plus que 2 équipes sur le départ ! Ça regonfle un peu l'égo, ben ouais, on a le courage de s'y aligner, nous !

9h, le départ est donné. Comme à son habitude (et compte tenu de son niveau) Carole a le feu dans les jambes ! Pour moi, le feu est là aussi, mais c'est celui qui pique déjà dans la première côte, celui qui asphyxie ! A la sortie de Vallon, en approche de la première grimpe sur chemin, j'ai l'impression d'être dernière. Allez, ne te saborde pas le moral ma petite Alex, ne te retourne pas ! J'alterne déjà marche/course... on n'est pas rendues !!

Au bout de quelques kilomètres, je me sens un peu plus à l'aise et j'arrive à recoller Carole dans les descentes... On retransverse Vallon pour regagner les **rives de l'Ardèche et notre épreuve de prédilection.**

Il y a du courant bien comme il faut et les premiers kilomètres se passent assez bien. J'essaie d'avoir une fréquence de bras assez rapide, ça à l'air de fonctionner pour l'équipe de devant alors pourquoi pas pour nous.

Derrière Carole a l'air de plutôt bien s'en sortir... le Raid Nature 42, n'est qu'un mauvais souvenir ! Effectivement, on ne s'en sort pas si mal. Quelques zigzags et heurts d'embarcations adverses (toujours avec le sourire !!!) mais on n'y laisse pas trop de plumes... heureusement qu'il n'y a que 3.5km tout de même !

A la sortie de l'eau, on se capte une équipe masculine (expérience de l'année dernière !) et on se remonte les bateaux en mixte ! Merci à eux ; désolée, je n'ai pas noté votre numéro de dossier pour pouvoir vous remercier nominativement !!

Arrêt au ravitaillement et c'est parti pour le **trek de 10km**. J'ai de bonnes jambes, suis plutôt surprise. D'habitude premier raidillon et suis sèche comme un babet ! Profitons tant que c'est là ! Je suis derrière un mec qui annonce que la course devrait être interdite aux plus de 90kg ! Je compatis !!!

On traverse des paysages magnifiques, vraiment, on en prend plein les yeux. Je dirais même que c'est la plus belle édition...

Un peu avant 11h, on entend parler au loin (sommes-nous au-dessus de Vallon ?) et du coup, nous avons une pensée pour nos hommes qui ne sont pas loin du départ.

Petit passage de rivière, on fait quelques mètres à la queue leu-leu quand soudain ça s'agite dans le peloton : « ça fait un moment qu'on n'a pas vu de rubalise !! »... C'est vrai, mais franchement, je ne vois pas où l'on aurait pu se planter ! On décide de continuer un peu mais on est arrêté par des équipes qui rebroussement chemin. Du coup, on est un paquet (20 équipes ? Plus ??) à faire demi-tour en quête d'une rubalise... on la trouve enfin quelques mètres plus bas, en apercevant des concurrents sur notre gauche... fallait pas traverser la rivière !!! Certains mecs qui remontent de derrière sont comme des dingues, ça râle sec : « On a perdu au moins 20mn !!! ».

Dans ma tête, je me dis que les gars sont un peu de Marseille, quand même ! Faut toujours qu'ils exagèrent tout ! Perso, je n'ai pas l'impression d'avoir autant jardiné jusqu'à ce qu'un mec nous aborde : « Ben les filles, qu'est-ce que vous faites là ?? »... on lui explique l'affaire.

A priori, on a perdu 10mn, c'est l'avance qu'on avait sur lui et sa copine au départ du trek. Ah ouais !!! Tant pis ! Carole me dira plus tard que ce petit événement l'a perturbé et qu'elle n'était pas forcément bien à ce moment ; moi, je ne me suis rendue compte de rien !!

Suis quand même bien contente d'arriver enfin au parc à vélo ! On saute sur le ravitaillement, ça fait du bien : fromage, tucs, je me fais pêter le bide !

On se dirige ensuite vers nos **vtt**, en passant devant un mec totalement à poil qui se fait chamberer par les spectateurs et concurrents alentours. Je suis assez mal à l'idée de penser que dans quelques minutes, ce sera mon tour !!!

On enfle nos tenues flambant neuves et emballons toutes nos affaires bien humides dans le sac poubelle de l'organisation qui les rapatriera à l'arrivée... et on enfourche nos fidèles destriers... je n'y ai pas vraiment le goût !!

Les premiers mètres donnent rapidement le ton : les pierres sont glissantes car recouvertes de boue des concurrents précédents. Une équipe arrive en sens inverse, l'un des équipiers a le visage en sang, on se regarde alors et décidons d'un commun accord que notre objectif est d'arriver entières, pas de casse, pas de prises de risques inutiles, tant pis le temps que ça devra prendre ! ... et comme c'est parti, du temps, ça va en prendre !! Les 10 (15 ?) premiers kilomètres sont horribles ! On pousse dans toutes les montées mais aussi dans les descentes ! Ce qui me rassure, c'est que personne autour de nous ne passe sur le vélo.

Au bout d'une heure, Carole me demande combien on a fait de kilomètres. Je lui réponds que je préfère ne pas lui dire pour ne pas la décourager (8 !!!!) : «Je ne sais pas, mon compteur qui a du bugger !!! »

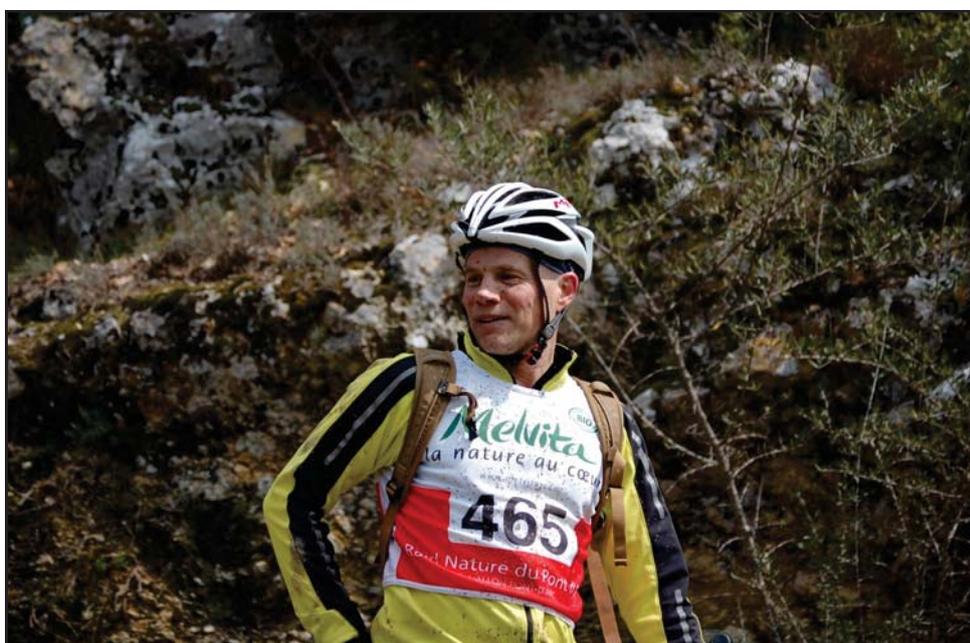
Les kilomètres suivants sont plus roulants, on reprend du baume au cœur ! Il était temps. Sur les côtés, pas mal d'équipes sont arrêtées : crampes, crevaisons, casse de dérailleur, il y a même une nana couchée sous une couverture de survie.

On arrive enfin au ravito. Là aussi, je suis bien contente de trouver du solide, je commençais à avoir faim, manger en roulant n'avait pas été chose facile jusque-là.

Pendant que Carole fait le plein du bidon d'eau, je prends de l'avance, 8km de côte nous a annoncé un bénévoles. Du coup, je décide d'aborder directement la sortie du ravito en poussant.



Crédit photos : Emilienne Carrere





Finalement, il n'y aura pas 8km de côte ou tout au moins cela ne m'aura pas laissé cette impression !

Un peu avant le village de Lagorce, on commence à doubler des équipes engagées sur le raid Découverte et là, j'avoue, que ça me rebooste un max. En comparaison, on descend comme des pros... j'ai l'impression de me revoir 5/6 ans auparavant, l'année où je l'ai fait en mixte avec Gérald et que je suis arrivée en pleurant et jurant que plus jamais (oh grand jamais !) de ma vie, je remettrais les pieds sur cette épreuve ! Carole aussi a repris largement la patate et descend comme jamais elle n'a descendu. Elle m'épate et du coup, je m'évertue à la suivre !

On se fait un super finish (aie quand même, le dernier coup de cul derrière la salle des fêtes !!) et passons la ligne d'arrivée finalement en bon état et pas si mortes que ça ! Ben ça, s'est fait !! 7h49mn59s. On est 85ème sur 121 équipes classées / 146 équipes engagées (2 PM, 22 abandons et 1 hors délai) et 2ème équipe filles.

Bilan : Une course qui s'est finalement très bien passée malgré le peu d'entraînement en vtt. Le terrain ardéchois est toujours bien trop technique à mon goût, mais nous avons su en venir à bout dans la joie et la bonne humeur, sans casse et sans défaillance aucune. Merci à Carole, la co-équipière idéale, toujours en forme (et quand elle ne l'est pas, ça ne se voit pas !) et encourageante.

Seul bémol de la journée : le peu d'égard que nos concurrentes directes (Raidlink's 100% filles) ont eu pour nous ! Pas un regard, pas un sourire ; on n'a même pas pu les féliciter sur le podium tellement on n'existait pas ! Dommage, 7h08mn14s, ça mérite des applaudissements ! Un grand bravo à l'équipe d'organisation, toujours au top et aux bénévoles qui sont aux petits soins ! L'année prochaine, je crois qu'on devrait même pouvoir engager des équipes sur le Kid Raid !!

ENDORPHIN

Le point sur notre tenue Probikeshop



Prix de vente : 29.90€

Pas grand-chose à dire sur le **maillot** : c'est un produit classique avec 3 poches à l'arrière. Réalisé en polyester micro mesh pour une aération optimale, il a un long zip sur le devant.

Le **cuissard**, en lycra qualité supérieure :

- Peau de chamois ergonomique et antibactérienne "Speed Men" de chez Cytech, prévue pour 3/4h de roulage.
- Élastique anti-glissement sur les cuisses.
- Bretelles extensibles en tissu aéré pour un confort maximum.

Je n'aurai qu'un mot : **LE TOP** et mon arrière train est très exigeant !! Alors que 3 jours plus tôt, lors d'un petit décaissage, je ne posais plus les fesses sur la selle tellement j'avais le postérieur endolori, pendant les 40km à Vallon : nickel ! Pas de frottements, d'échauffements ni de douleurs (un peu sur la fin mais les caillasses ardéchoises sont particulièrement coriaces !!). Adopté et pourtant c'est un modèle homme !!! Seul bémol, les bretelles, quand on a envie de faire pipi, c'est pas top, mais le bas du dos est toujours bien couvert !



Prix de vente : 39.90€



Prix de vente : 7.99 €

Chaussette mi-haute, de couleur noire, 75% acrylique, 15% polyamide et 10% élasthanne.

Technologie Stretch-to-Fit™ = une taille unique couvrant l'ensemble des pointures : quand on fait un petit 37, c'est pas tout à fait au point quand même ! Technologie Easy-Fit™ : système exclusif pour une adaptation parfaite à la forme du pied.

Renforts : orteils et talons.

Côté esthétique, faut s'y faire... mais paraît que c'est la grande mode dans les pelotons !! Pas génial pour le bronzage !

Un grand MERCI à Probikeshop !

Quand vous êtes le Rocky, dans tout sport, il faut faire ses classes.

Le raid de Vallon Pont d'Arc fait parti des gros morceaux, des raids "historiques", qu'il est bon d'avoir fait, au moins une fois !

En orienteur averti, j'avais laissé boussole et crampons au garage et je leur avais préféré mon slip néoprène...

L'hiver et le début de printemps ayant donné d'abondantes chutes d'eau, la section canoë initiale fut raccourcie (petit soulagement pour le pagayeur que je ne suis pas...) et les plus gros rapides avaient par la même occasion disparus !

Veille de course, nous nous retrouvons, Elodie Regazzoni, ma partenaire de raid du début de saison et Julien Moncomble dans les environs d'Aubenas.

Remontage de tubeless avant pour moi, changement d'heure pour tous et me voilà déjà en face d'une tartine qui ne passe pas très bien, sur le coup des 5h30 du mat'.
Voiture jusqu'à Vallon, inscription, dépose des vtt et le box de départ, assez rapidement une fois de plus.

Départ en ville, beaucoup d'équipes, pas mal de frottements et l'on prend notre rythme sans vraiment savoir où nous nous situons par rapport aux autres équipes mixtes.

La première partie de **course à pied** nous propose un profil montant assez régulier et on est vite chaud. Le chemin devient technique et il faut déjà être vigilant. Une longue descente nous ramène sur Vallon. Passage en ville, un bon coup de cul puis un long kilomètre à plat nous amène **aux canoës**.

Pas d'états d'âmes, on se lance, j'ai l'impression qu'il y a du bouillon. Elo semble plus à l'aise que moi, mais on s'en sort relativement bien. Je réalise tout de même un petit 180° involontaire qui nous fait perdre le contact des équipes avec lesquelles nous avons embarqué...



Quelques jolis remous nous permettent (encore plus à Elo) d'apprécier la fraîcheur de l'Ardèche en cette fin mars !

Fin de parcours sur l'eau, je commence à crisper un peu des psos et j'ai hâte de mettre les watts pour me réchauffer à pied.

Sortie des bateaux, passage par le ravito et nous voilà dans une sympathique bosse, assez technique où l'on commence à reprendre quelques équipes parties plus (trop ?) fort.

Il commence à faire bon, l'Ardèche tient toutes ses promesses : du chaud, du beau et **des singles** où l'on doit rester très attentif !

On a un bon tempo et le peloton commence à s'étirer.

Sur un instant de déconcentration, je suis bêtement une équipe devant nous et nous voilà partis pour 2/3 minutes sur un mauvais chemin...

Bilan : 5 grosses minutes de perdues. Ça fait rager, mais je suis le seul responsable de cette erreur !

On se donne bien dans la dernière partie à pied et c'est assez grisant de reprendre quelques équipes masculines.

Ravito et nous voilà sur **les vélos**, partis pour une boucle de 38km !

Le début est compliqué, le sol est caillouteux et relativement glissant.

On se met tranquillement dans le rythme, première descente un peu sur la réserve, avant de croiser plusieurs équipes en train de réparer sur crevaison. On aperçoit également Gaëtan des « Chauds Patates » et rapidement on est rejoint par l'équipe Raidlight.

Les supporters (Ju et Adrien) nous retrouvent à un passage de route. A priori, nous sommes 4ème équipe mixte, première info correcte de notre position de course. Ca remotive Elo à fond pour les 12 derniers kilomètres...
On retrouve également le **circuit court** et le trafic s'intensifie.

Deux derniers gros morceaux à vélo où l'on n'arrive pas trop à rouler, mais dans lesquels on se donne bien et on bascule déjà sur l'ultime descente qui nous ramène à Vallon.

Des têtes connues sur le dernier kilomètre et nous coupons **la ligne en 5h50**, pas très loin des 3èmes, mais derrière tout de même, à une place assez juste, il me semble.

Bilan du raid : une grosse dose, beaucoup de vélo et des sensations qui sont progressivement meilleures. Espérons que le mois d'avril permette de sortir définitivement de la saison hivernale...

Merci Elo pour cette sortie et merci l'Ardèche de proposer des paysages pareils !



Crédit photos : GS Images

Résultats 2013

- 1 - Camus Sébastien / Brunel Jonathan en 4h53mn24s
- 2 - Hubert Sam / Girod Tof en 4h57mn33s
- 3 - Salgues Franck / Ladet Romaric en 5h05mn01s

- 13 - Contant David / Redelsperger Coralie en 5h41mn56s
- 18 - Merlin Denis / Béranger Sandrine en 5h55mn32s
- 19 - Cornez Christine / Gelsomino Olivier en 5h59mn30s

- 51 - Collé Laure / Garcia Marie en 7h08mn14s
- 85 - Flotte Alexandra / Souchon Carole en 7h49mn59s

Istery Bask



Une 1^{ère} édition réussie !

Une 1^{ère} édition réussie pour Istery Bask !

L'évènement sportif et convivial organisé par Arch-Event en partenariat avec Terre & Côte Basques et les communes de Ciboure et Urrugne le week-end du 6 et 7 avril autour du Fort de Socca (64). Plus de 2 100 participants à la 1^{ère} d'Istery Bask !

L'Istery Bask s'est tenu le week-end 6 et 7 avril autour du Fort de Socca sur le territoire de Terre & Côte Basques sur les communes de Ciboure et d'Urrugne (64). Il s'agit d'une course de 13 km comprenant plus de 40 obstacles naturels ou artificiels à franchir. La course a rassemblé un total de 2 125 participants sur ses différentes déclinaisons : Istery Night, Istery Bask et Istery Kids. Malgré le froid printanier, l'ambiance était au beau fixe autour du Fort de Socca et sur le parcours en boucle au travers des communes d'Urrugne et Ciboure. La plupart des participants ont joué le jeu des costumes, certains furent très imaginatifs ! Parmi les plus plébiscités : les Spartiates, les Vikings, les rugbymen du SJLO et les Schtroumpfs. Tous ont relevé le défi de cette première édition d'Istery Bask, et ont vaincu, dans une ambiance chaleureuse et bon enfant, l'eau (froide), le sable, la boue et la fatigue...

Un grand évènement sportif et convivial destiné aux familles. La particularité de la course est d'être accessible aux familles avec enfants. Notons que 32% des participants étaient des femmes, ce qui est assez rare dans ce type de course. Par ailleurs, plus de 80 enfants ont pu profiter d'un parcours imaginé spécialement pour eux sur la plage de Socca. Un évènement qui a attiré des participants de toute la France Autre particularité : seulement 30% des inscrits étaient originaires du Pays Basque.



Le podium :

(Seule la 1^{ère} vague était chronométrée).

Parmi les hommes :

1^{er} ex aequo: Les frères Stéphane et Sébastien Dos Santos (Saint-Etienne) avec un parcours réalisé en 1h17.
3^{ème} : Brice Lefebure en 1h32

Parmi les femmes :

1^{ère} : Hyacinthe Legrand en 1h33
2^{ème} : Emma Lagnet en 1h36
3^{ème} : Nathalie Blans en 2h09

Il a fallu en moyenne 3 heures aux participants pour venir à bout de la quarantaine d'obstacles, le temps le plus court, hors chrono, ayant été de 2h, et le plus long de 4h45... La dernière vague, appelée « Vague de la Rescousse », était composée de 15 marins de la Marine Nationale. Ils étaient chargés de motiver les derniers participants et les aider à franchir la ligne d'arrivée sur la digue du Fort de Socca...

L'équipe la plus Istery'K

Deux équipes se sont distinguées au concours de la meilleure équipe Istery'K, jugée sur trois critères : nombre de membres Istery'K par équipe, le déguisement et une chorégraphie de 30s. Félicitations aux équipes « Un Disney plus que parfait » et « Frappés du BCG » qui ont remporté ce prix d'humour et de convivialité !

L'Istery Bask en chiffres :

Istery Night : 40 participants et 10 bénévoles et secours à l'encadrement,
Istery Bask : 2 003 participants dont : 26% de 16-26 ans, 52% de 27-39 ans, 17% de 40-50ans et 5% de + 51 ans.
Istery Kids : 82 participants dont 50% de 12-15 ans,
2 125 participants au total,
8 maîtres-nageurs,
33 secouristes,
150 bénévoles organisateurs,
1 bateau de sauvetage en mer (SNSM),
De 5 à 10 000 spectateurs,
Et 20 tonnes de paille !

www.istery.com

Prochaine édition d'Istery Bask le week-end



©Photos : Eric Bourden

trail des
cabornis 

Dimanche 10 mars 2013

Chasselay - Monts d'Or (69)



10^{ème} édition

TRAIL DES CABORNIS



10 mars 2013 - Chasselay (69)

© photos : YM Quememer

5 h00 du mat'. Ça y est, c'est l'heure de se lever pour le premier trail de l'année. En 2013, ce sera le **trail des Cabornis dans les Monts d'Or**.

Le trail des Cabornis, c'est un trail de début de saison avec des parcours techniques, sauvages et variés à 10 minutes de Lyon dans une ambiance conviviale et festive.

A peine le temps d'avaler un petit déjeuner, c'est l'heure du départ. 1h30 après, j'arrive à Chasselay. Il est 7h30, pas encore grand monde. Je récupère mon dossard et je pars tranquillement me préparer.

Il fait beau. On a de la chance car la météo des jours précédents était vraiment pourrie ; ce qui augure de bons bains de boue pour la course.

Au fur et à mesure, les coureurs arrivent : ceux du peloton mais aussi les têtes d'affiches. Il faut dire que pour cette 10ème édition, il y avait du beau monde : Julien Chorier, Thomas Lorblanchet, Emmanuel Meyssat, Franck Bussière, Nicolas Pianet, Céline Lafaye sans oublier tout le team Terre de Running - Ronhill venu en regroupement de début de saison. Avec un plateau aussi prestigieux, le soleil et 1400 inscrits (40% de plus qu'en 2012), la version 2013 promet d'être une belle fête et une belle réussite.

Le trail des Cabornis propose 3 distances : **10, 27 et 40 km.**

Pour ma part, j'ai choisi le 27. Ce sera bien suffisant pour un début ; d'autant que j'aurai l'occasion de m'étalonner sur plus long lors du trail Drôme Lafuma en avril.

Le départ est commun avec le 40. Donc je pars avec tous les costauds... que je ne verrai que sur la ligne de départ !

« Pour achever votre moral, le terrain est très gras... »

9 heures... après un petit échauffement, la saison est lancée ! On commence par traverser Chasselay et, rapidement, on arrive sur les chemins.

Au bout de quelques kilomètres, je suis déjà dans le rouge. Je suis parti un peu vite. Les montées et les descentes s'enchaînent et ne laissent pas de temps morts pour récupérer.

Le terrain est par endroit très glissant et il faut parfois marcher dans les descentes pour assurer ses appuis. Je n'imagine pas l'état des chemins pour les derniers !

Finalement, je trouve mon rythme : je marche dans les montées raides, je monte au train dans les montées moins raides et je débaroule dans les descentes !

J'avoue ne pas avoir trop regardé le paysage car la course est dure, mais j'ai bien imaginé la vue qu'on pouvait avoir quand on est passé au point culminant de la course au réservoir du mont Thoux !

Mes jambes ne répondent plus et les crampes commencent à piquer sérieusement (j'entends déjà Mich' me dire qu'il faut que je me bouffe du dénivelé si je veux pas trop souffrir).

Une fois passé le point culminant de la course, on peut légitimement se dire qu'on a fait le plus dur.

Eh ben non ! Les Lyonnais ont eu l'idée de nous faire remonter une dernière fois pour nous faire admirer la tour Risler. Et pour monter là-haut, il faut s'accrocher et gravir une volée d'escaliers qui n'en finit pas. Arrivé en haut, il ne reste plus que quelques kilomètres et je commence, en plus des crampes qui me font à chaque fois découvrir des muscles que je ne connaissais pas, à fatiguer sérieusement. Heureusement, la fin du parcours est plutôt descendante.

La boue, la boue, la boue...

En revenant sur Chasselay, on retrouve la boue. A tel point que je chute sur le coccyx au 25ème kilomètre en m'accrochant aux branches alors que j'essayais de maintenir mon équilibre. Je ne tombe pas de haut mais je me fais particulièrement mal. Les 2 derniers kilomètres sont un calvaire. Finalement, je passe la ligne d'arrivée vingt-cinq minutes avant Thomas Lorblanchet... qui courait lui le 40km !

Lorblanchet, du Mont Dore aux Monts d'Or...

Au niveau de la course, sur le 27km, Manu Meyssat n'a fait qu'une bouchée de ses adversaires alors que Céline Lafaye termine dans le top 10 au scratch !

Sur le 40km, Thomas Lorblanchet, qui s'entraîne régulièrement sur les pentes du Mont Dore, s'impose facilement devant Nicolas Pianet pour sa reprise après son opération de cet hiver (j'ai eu du nez en l'interviewant une semaine avant le trail !). Tandis qu'en féminines, Isabelle Jaussaud signe un beau retour en s'imposant.

Bravo au team ASICS qui truste les podiums masculins...

ENDORPHIN



Résultats

10km

- 1 - Daum Alexandre : 49mn21s
- 2 - Pignard Jérémy : 50mn
- 3 - Celle Stéphane : 50mn19s

- 13 - Bovero Severine : 56mn54s
- 43 - Legat Fabienne : 1h05mn06s
- 47 - Halimi Laurianne : 1h05mn44s

25km

- 1 - Meyssat Manu : 2h03mn27s
- 2 - Bonin Arnaud : 2h05mn44s
- 3 - Pasero Mickael : 2h07mn25s

- 9 - Lafaye Céline : 2h20mn47s
- 15 - Duc Stéphanie : 2h22mn33s
- 20 - Dewale Christel : 2h27mn19s

40km

- 1 - Lorblanchet Thomas : 3h19mn30s
- 2 - Pianet Nicolas : 3h22mn32s
- 3 - Pazos Diego : 3h25mn33s

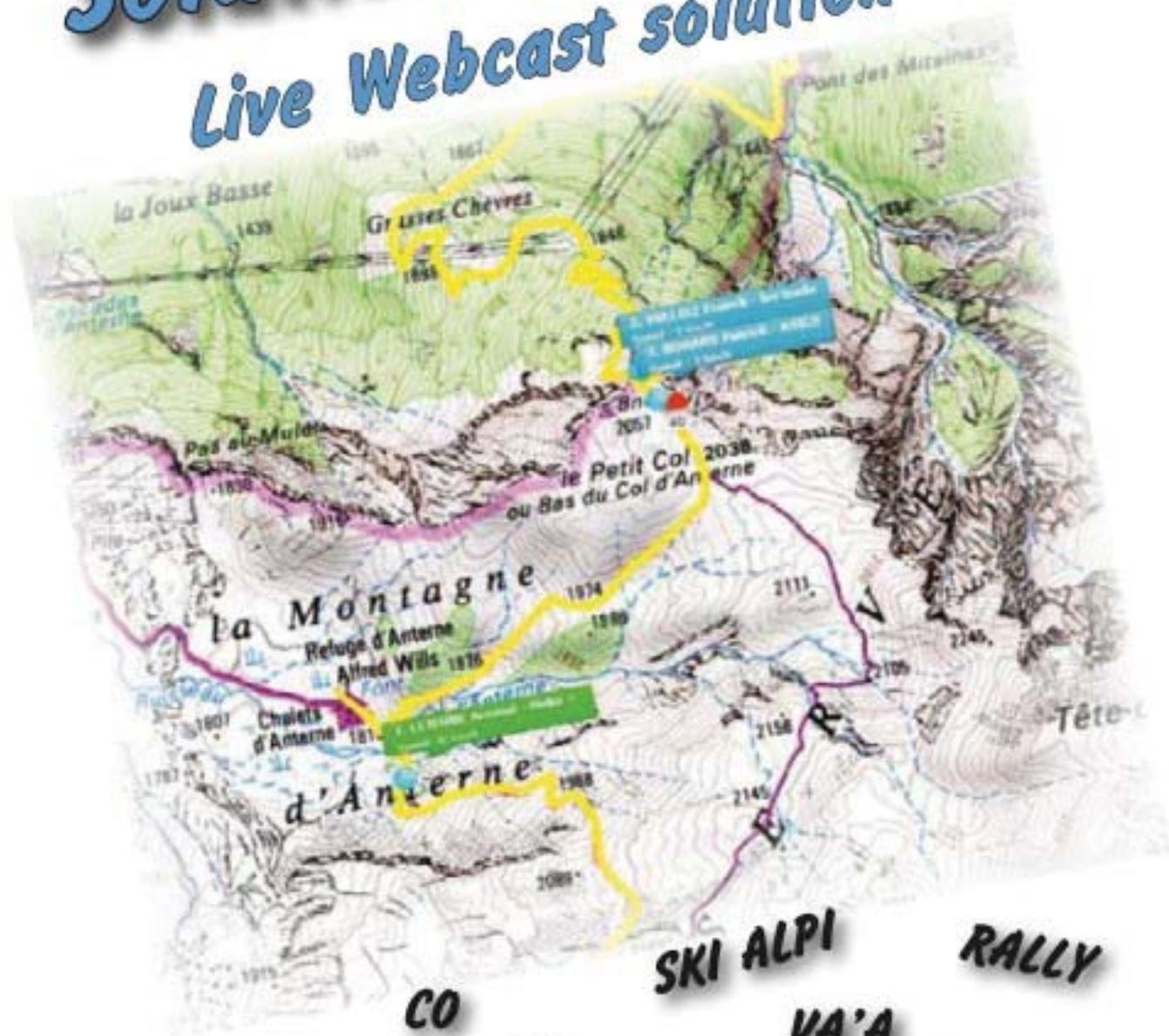
- 30 - Jaussaud Isabelle : 4h05mn51s
- 42 - Chaverot Caroline : 4h18mn
- 59 - Blanchet Juliette : 4h33mn24s



myGeoLive
Live GPS Tracking

Solution de suivi GPS

Live Webcast solution



- SKI ALPI
- RALLY
- VA'A
- CYCLISME
- TRAIL
- RAID AVENTURE
- KITESURF
- SUP
- VTT
- ROLLER
- CO
- WINDSURF
- KAYAK
- SKI DE FOND

A photograph of a forest with tall, thin trees and a mossy ground. The trees are mostly bare, suggesting a late autumn or winter setting. The ground is covered in fallen leaves and moss. The sky is visible through the branches, showing a clear blue color.

Des balises, du soleil et des loups : retour sur les 2 jours de CO de la Creuse

**Les 13 et 14 avril
se sont déroulés les
deux jours d'orientation
de la Creuse organisés
par les Twix Creusois de
Creuse Oxygène ; 4^{ème} édition
d'une manifestation itinérante
dans les forêts et villes du
département.**

13 et 14 avril 2013 - Bois de Chabannes / La Souterraine / Forêt de Chabrières (23)



Crédit photos : Marie-Noëlle Legendre

Cette année nous avons opté pour une course o'score dans le Bois de Chabannes suivie du Championnat de Ligue de Sprint à La Souterraine pour la journée du samedi. Le dimanche se déroulaient les Championnats de Ligue de Moyenne distance dans la forêt de Chabrières. Le tout sur deux nouvelles cartes.

Deux jours d'organisation pour une équipe d'une petite dizaine d'orienteurs avec Christine et Guy Petinon aux commandes, ça peut donner des choses plutôt drôles mais toujours une ambiance conviviale. Les 130 concurrents qui ont participé à ces deux jours ont pu s'en rendre compte !

Samedi : Deux courses à gérer dans un minimum de temps. Des sites de course à 15mn l'un de l'autre. Le 1^{er} en forêt et le 2^{ème} en ville.

Ma journée commence par la récupération des clés des nombreuses portes du collège... et, 1^{ère} frayeur avec le gardien des lieux qui m'annonce ne pas toutes les avoirs ! Gloops ! Petite course poursuite dans les différents lieux de stockage de clés du collège et me voilà enfin en possession des fameux sésames. Les différents passages pourront donc être ouverts aux coureurs avant la course. Pendant ce temps, ça s'active dans le Bois de Chabannes.

Certains à la pose des postes, d'autres au montage de l'atelier départ, puis c'est le tour de l'accueil et enfin le ravitaillement « made by Christine » chacun trouvant sa place dans l'arena.

Les concurrents arrivent peu à peu : O'Berry, Poitiers CO, Corrèze CO, Orientation 87... Ce sont les retrouvailles avec des participants fidèles à toutes nos organisations.

14h : Top départ de la course au score.

Le 1^{er} coureur à franchir la ligne d'arrivée sera Igor Daniel de Corrèze CO en 29'20 suivi de près par William Bouvier et Jérôme Vadic. Cette petite mise en jambes a permis à tous de découvrir ou redécouvrir la carte d'une course bien connue localement et qui malheureusement n'existe plus : La Balisachabanne.

Pendant que nos coureurs se « tirent la bourre » en forêt, une petite équipe part sur le site du sprint. Pour moi, la pression monte. Traceuse du sprint, je m'inquiète du retour des coureurs en fin de course, du temps du vainqueur pour respecter le règlement de la FFCO, de l'organisation de l'atelier départ, de la pose des postes et de leur sécurisation grâce à de petits filins métalliques vissés sur les éléments urbains disponibles... Les petites surprises de dernières minutes se gèrent avec le sourire : la chorale du coin a rempli de voitures le parking servant de couloir de départ et m'annonce un départ des véhicules en plein milieu de la course !

Pendant que les 3 poseurs œuvrent sur le terrain, Christine et moi installons l'accueil, le départ et le ravito.

Guy ramène la GEC de la course o'score peu de temps après avec le reste de l'équipe.

Tous les coureurs en profitent déjà pour se balader en ville.

La prochaine fois c'est sûr, on interdit la zone !

Malgré tout, le traçage révélera ses surprises et les coureurs se feront piéger à la lecture des définitions si importantes dans ce sport.

Les choix d'itinéraire, les alternances de vitesse sur les postes à postes font partie du charme du sprint. Les coureurs reviendront donc ravis de cette course et les compliments du genre « de beaux pièges », « des itinéraires variés » et « un tracé pas facile » viendront me rassurer sur la qualité de la course.

Le soleil tant attendu est bien présent, ce qui permet de profiter du ravito 3 étoiles de Christine pour discuter des choix d'itinéraires de chacun, des avis sur la course...

C'est sûr, nous reviendrons faire des sprints à La Souterraine !

Entre les vieilles portes des enceintes, les petites ruelles et leurs passages, le parc urbain et la zone du collège, il y a de quoi faire pour rendre le tracé intéressant et juste ce qu'il faut de dénivelé pour rajouter un brin de physique et de stratégie.

Nous remballons donc le sprint, satisfaits de cette 1^{ère} journée qui a vu Corrèze CO briller sur le circuit A avec les trois 1^{ères} places pour William Bouvier (15'52), Igor Daniel (16'07) et Franck Louvet (16'23). Sur le circuit B, c'est Orientation 87 qui décroche les deux 1^{ères} places avec Théophile Douady (15'46) et Alexandre Vergnaud (16'11). Hugo Peyclit de Corrèze CO complète le podium chez les jeunes hommes. Chez femmes, Frédérique Lapeyre prend la 1^{ère} place devant notre Christine qui assure sa place pour les Championnats de France de Sprint en plus de l'organisation, de l'accueil et du ravito ; elle fait une course sans erreur. Chez les jeunes dames, Justine et Louise Vernotte prennent les deux 1^{ères} places alors que Lina Boudin des Twix clôturent le podium. Une 1^{ère} sélection pour elle que je ne peux que féliciter !

Dimanche – Forêt de Chabrières

Il est 8h, nous partons sur la pose des postes du Championnat de Ligue de Médium, cette fois. On réveille au passage quelques chevreuils qui profitent du beau temps et des premières fleurs. A 8h45, tout est en place, sauf Jacky qui n'est toujours pas revenu. Bizarre... ??? 9h30, je remonte de l'atelier départ et là, Jacky me saute dessus : « Viens avec moi, je n'arrive pas à poser mon poste ». Evidemment, c'est le poste le plus éloigné de la course... Notre traileur orienteur a confondu rentrant et trou et n'avait pas vu le rébalisage. Ouf, rien de grave ! On rentre vite fait. Juste le temps de remonter en mode fusée jusqu'au départ pour leur ramener les boîtiers départs restés à l'accueil ! N'est pas Twix qui veut ! Chez nous, il faut faire une gaffe de temps en temps pour rester dans l'équipe, chacun s'y attelle donc régulièrement avec le sourire.

Chaque coureur profite donc plus ou moins longtemps de la forêt, rencontre les chevreuils dérangés par l'occasion en plein festin de fleurs sauvages tout juste sorties de terre avant de retourner bien sagement pointer la 255 puis l'arrivée. Les circuits savamment imaginés par Christine ont posé de bonnes problématiques sur certains postes, alternants postes courts et postes longs dans des zones de forêts ouvertes, rocheuses, dans des flans un peu encombrés... Certains plutôt coquins, du genre un arbre remarquable dans un bosquet de végétation dense ou encore plusieurs postes dans la même zone, histoire de mettre les orienteurs en doute, de les prendre en flagrant délit de mauvais poignon. Après cette petite sortie dans les terres des loups, nous nous sommes retrouvés autour du ravito pour analyser les courses avec les coureurs, prendre les impressions pendant que les concurrents arrivaient petit à petit et constituaient doucement le podium.

Le trio gagnant du **circuit A** sera composé de coureurs de Corrèze CO une nouvelle fois : Igor Daniel, Stéphane Dumortier et Franck Louvet. Sur le **circuit B**, le classement dames change de région avec Marie Christine Bault Lignereux du CCO Feuillade, Valérie Berger Capbern du TOAC et Frédérique Lapeyre de Corrèze CO. Pour les hommes jeunes, Hugo Peyclit et Adrien Fradet prennent la 1^{ère} et 3^{ème} place pour Corrèze CO et Théophile Douady la 2^{ème} place pour Orientation 87. Sur le **circuit D**, Agnès François du COTS, Samuel Petinon Twix Creusois et Noémie Pinaud complètent le podium. Sur le **circuit E**, Valentin Leyzat et Matéo Chevalier d'orientation 87 sont 1^{er} et 2^{ème} suivi par Célestin Pineaud de Corrèze CO.

Et voilà, l'édition 2013 des 2 jours de CO de Creuse est terminée. Vivement 2014 pour de nouvelles aventures ! Mais d'ici là, n'hésitez pas à venir nous retrouver pour une course O'score et une rand'Orientation le **dimanche 29 septembre dans la forêt de Chabrières**. Pour tout savoir sur les deux jours de CO de Creuse et nos prochaines organisations : twix.creusois.free.fr et sur les twix <http://twix-creusois.sport24.com>

ENDORPHIN



Crédit photos : RBMA

Fédération Française de course d'orientation

La Souterraine

Echelle 1/4000
Equiv. distance 5m

2 jours en Creuse - 14 et 15 avril 2013

N° d'urgence : 06 30 53 02 86

| H 20 et + | | A | | 2,5 km | |
|-----------|-----|---|---|--------|---|
| 1 | 36 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 2 | 46 | ↓ | ◇ | ☑ | ☑ |
| 3 | 4 | ← | ◇ | ☑ | ☑ |
| 4 | 83 | × | ☑ | ☑ | ☑ |
| 5 | 47 | ■ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 6 | 36 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 7 | 56 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 8 | 37 | ↓ | ■ | ☑ | ☑ |
| 9 | 32 | → | ■ | ☑ | ☑ |
| 10 | 42 | ↑ | ◇ | ☑ | ☑ |
| 11 | 44 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 12 | 36 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 13 | 33 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 14 | 3 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 15 | 34 | ↓ | ↓ | ☑ | ☑ |
| 16 | 85 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 17 | 46 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |
| 18 | 258 | ☑ | ☑ | ☑ | ☑ |

La Souterraine
Résultats sur twix.creusois.free.fr



GALOPADES TRANCHAISES

Succès du « Trail des Naufrageurs »

© Photo : Organisation

**Samedi 30 et dimanche 31 mars 2013
La Tranche-sur-Mer (Vendée)**

Succès du « Trail des Naufrageurs », 241 participants motivés pour la 1^{ère} nocturne !

L'association des Galopades Tranchaises et ses 160 bénévoles ont décidé de proposer cette année LA nouveauté : « le Trail des Naufrageurs ». Cette course nature de 13km, à la lueur des frontales, en forêt, a connu un franc succès ; 241 participants ont partagé cette nuit féérique aux odeurs de pins maritimes et chênes verts (contre 80 coureurs espérés). 950 coureurs se sont, quant à eux, inscrits aux traditionnels trails de 8, 13 et 26km. On comptait également 67 enfants sur les courses jeunes.

Les randonneurs étaient au nombre de 355 et encourageaient les coureurs, tout au long du parcours.

La spécificité des circuits 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.

Un aperçu des podiums :

RÉSULTATS ET CLASSEMENTS (Masculin - Féminin)

Nocturne 13km « Trail des Naufrageurs » :

1 – ROY Steve (53'14) 1 – BERLANGER Christelle (01'07'21)
2 – CHEVAL Emmanuel (53'23) 2 – MERIAU Patricia (01'07'59)
3 – LANDAIS Frédéric (54'01) 3 – VAN DALEN Corinne (1'08'08)

Course 8km :

1 – PAPIN Anthony (31'47) 1 – RIVALLAND Maud (41'43)
2 – GRELLIER Florent (32'03) 2 – ANGIBAUD Marion (43'07)
3 – LERAY Florian (34'23) 3 – FREMONT Magali (46'21)

Course 13km :

1 – CHABIRAND Fabien (50'23) 1 – MICHIE Marie-Claude (1'05'00)
2 – ROY Steve (53'51) 2 – VAN DALEN Corinne (1'06'25)
3 – HERBRETEAU François (54'26) 3 – DESLANDES Marie (1'11'10)

Course 26km :

1 – CHEVAL Emmanuel (1'52'51) 1 – CESBRON Sylvie (2'30'07)
2 – SARRAZIN Maxime (1'53'52) 2 – BODIN Odile (2'38'26)
3 – DEMOUTIEZ Frédéric (1'55'08) 3 – LOUAULT Laurence (2'44'09)

<http://galopades-tranchaises.com/>



GALOPADES TRANCHAISES **INTERSPORT**
 ACCUEIL Inscription Localisation Infos/Presse Sponsors Résultats
 Petits conseils Vidéos Galerie Photos
 8 km 13 km 26 km
Tous vos résultats **COUREURS** de dunes d'écume...
Nocturne, challenge NJ
8, 13 et 26 km
sur breizchrono.com
 Une petite visite s'impose via GALOPADES TRANCHAISES
 Et un grand Merci à tous nos Sponsors...

LES COURSES :

8km - Circuit découverte, vous partirez sur les traces des coureurs plus aguerris sur un parcours légèrement vallonné en forêt et lisière et vous terminerez votre périple en bordure de mer. (1 ravitaillement en eau)

13km - Circuit challenge, s'enfonce rapidement dans la forêt domaniale, empruntant les chemins de randonnées. (2 ravitaillements - 1 solide/1 eau)

26km - Défi nature, emprunte en partie le 13km et se dirige vers le pittoresque village des Conches. Le terrain devient plus sableux et les dunes vous rappelleront que vous longez l'océan. 2 passages sur la plage à marée basse. (4 ravitaillements - 2 solides/2 eaux)

MULEBAR

GEL STRUDEL



Kicks Apple Strudel

...Pommes bio et cannelle

Notre gel énerg'étique bio Kicks Apple Strudel, est un mélange concentré de jus de pommes bio, de cannelle, de nectar d'agave bio et de sirop de riz brun bio qui en font une recette facile à digérer (combinaison de sucres rapides et lents pour apporter l'énergie nécessaire aux muscles pendant l'effort). Nous y avons ajouté des cristaux de sels rose d'Himalaya pour améliorer l'hydratation et compenser les pertes d'électrolytes. Tous ces ingrédients naturels sont conditionnés dans notre emballage si particulier avec son ouverture facile.

FAST ENERGY

Performance

Sirop de riz brun = glucose + maltose + maltotriose = énergie rapide
Sirop d'agave bio = fructose + glucose = apport d'énergie lente

100mg de sodium pour remplacer les pertes minérales et diminuer le risque des crampes

Mode

Utilisation avant, pendant et après l'effort. 1 à 2 gels par heure

Ingrédients

Jus de pomme bio concentré, sirop d'agave bio, sirop de riz brun bio, saveur de cannelle naturelle, cristaux de sel rose d'Himalaya.



Sans caféine **37g**



Energie Naturelle et Savoureuse

30% de jus de pommes Bio

Informations Nutritionnelles

| Pour | 100g | 37g |
|---------------|------|------|
| Energie KJ | 1221 | 452 |
| Calories Kcal | 292 | 108 |
| Protéines | 0.3g | 0.1g |
| Glucides | 72g | 27g |
| Dont sucres | 68g | 18g |
| Lipides | 0.1g | 0g |
| Dont saturés | 0g | 0g |
| Fibres | 1g | 0g |
| Sodium | 0.3g | 0.1g |

Sans

Gluten, Lactose, Soja, Noix

MuleBar ne contient jamais... De conservateur, de colorant artificiel, d'édulcorant, d'arôme et encore moins d'OGM

Performance



Energie



Saveur



Produit en Grande-Bretagne

www.mulebarfrance.fr

LE TEST...

J'avais déjà eu l'occasion de goûter ce gel il y a 2 ou 3 ans... Or, d'après Grégoire Dandres, l'importateur pour la France de la collection Mulebar, « le gel Strudel a bien existé jusqu'à fin 2011 et il est relancé en 2013 avec une nouvelle formule »...

Pour sûr, il fallait tester à nouveau !

J'ai fait 2 tests : la première fois, prise d'un gel avant une sortie vélo route et un 2ème test lors d'une sortie vtt de 3H, avec prise de gel avant et pendant.

Design / Ouverture : Look accrocheur avec une ouverture toujours aussi aisée même sur le vélo (merci les dents), le gel se déchire facilement sur le haut et on peut écouler le produit sur la langue sans difficulté.

Goût / Texture : Ce produit ressemble à une liqueur, un vrai délice, un moment de plaisir non négligeable quand on est dans l'effort... Le goût n'est pas acide et bien dosé en sucre, il n'est pas écœurant et on supporte la prise répétée de ce genre de produit d'autant qu'il existe différents parfums tels que cerise et citron...

Digestion / Effet : Pas de problème de digestion à noter bien que sensible à tous les produits énergétiques associés à ma pratique sportive... Côté « énergie », vu que c'est le début de saison pour moi (revenant de blessure), un coup de pouce côté jambes est toujours le bienvenu... j'avoue que c'est plutôt « sans » que j'aurais senti le manque de ce type de carburant :-)

ENDORPHIN

Les plus :

- Goût et texture
- Variété du produit (4 gels différents)
- Ouverture facile pendant l'effort
- Produit bio
- Son énergie (452 kj par gel)

Les moins : pas trouvé !!



L'avis de Thierry, 45 ans, traileur régulier qui découvre ce gel :

Je prépare le raid d'Angers (24 mai) donc je m'entraîne sur mon terrain de trail préféré : les Ardoisières. La semaine précédente, je me focalise sur un parcours plutôt difficile : 8km avec un max de grosses montées. Résultat : dur, dur sur la fin, mais c'est ça la préparation... L'idée était pour moi de vérifier la semaine suivante ce gel et donc surtout l'effet coup de fouet pour voir si cela pourrait m'être utile pour le Trail d'Angers. Donc hier, je recommence le même parcours toujours les grosses montées et au 2/3 du parcours, absorption du gel.

Ouverture (en courant évidemment) : je ne l'ai pas perdu en coupant le bout du gel sur sa partie haute... donc pas mal pour le petit geste pour la planète, j'ai pu continuer à courir et tout garder pour jeter à la poubelle en rentrant. Le gel, plus une petite gourde d'eau tenaient dans ma poche arrière de short ... nickel !

Goût / Texture : Je trouve cela sympa, ni trop sucré, ni pas assez, on le garde facilement en bouche (je pensais me rincer avec de l'eau mais c'est pas obligatoire), cela est pas mal si on a oublié son eau, avec un sentiment bizarre que le sucre en bouche est agréable et va bien avec la nature !

En texture, je m'attendais à quelque chose de plus pâteux façon "mielleux", ça a été plutôt sympa, facile à boire, ouep, assez liquide mais consistant pour être compact...

Effet : Cela ne m'a pas permis d'accélérer, faut pas rêver mais par rapport à la sortie précédente sur le même parcours, je dirais que j'ai mieux fini, de quoi garder le sourire pour une fin de course, pour la photo, pour la famille qui sera venu m'encourager...

HOLISTE EVOLIS

A 100 mètres de la Bastille, entre Opéra et Saint Germain, en bordure du quartier Saint Paul, se trouve depuis juin 2011, le tout premier atelier de l'oxygénation cellulaire et de l'étirement excentrique.

Invitée à retourner dans la boutique **HOLISTE, sise 29 Boulevard Henri IV à Paris 4**, proposant un **Bol d'Air® RENÉ JACQUIER®**, l'oxygénation du sportif (test du mag Juillet/Août 2012), j'ai testé pour vous le concept **EVOLIS®**.

Jean Frelat a conçu une nouvelle approche de l'activité motrice sans effort. Pour aborder autrement la récupération fonctionnelle et musculaire, il motorise un vélo, un plateau de Friedman, un banc d'étirement, **pour une utilisation en douceur et sans danger**. Cette nouvelle étape aboutit à la création d'Evolis®. Mais qu'est-ce qu'Evolis® me diriez-vous ?

Evolis® est une méthode d'étirement progressif et de musculation excentrique (*correspond au mouvement d'élongation contrôlé du muscle travaillé*).



Evolis passif



J'ai testé durant près de 40 minutes cet appareil, sur différentes phases : récupération et renfort musculaire. Lorsque je me suis allongée sur le « chariot », je me suis tout de suite bien sentie, il est confortable. J'ai placé des guêtres de suspension sur chaque cheville (guêtres réglables en fonction de la taille de cheville). Les guêtres relient le pédalier motorisé qui exerce une traction lente et douce, provoquant un étirement de tout le corps. La traction et le relâchement se succèdent au cours d'un cycle de rotation, dans le sens d'une aiguille d'une montre ou/et inversement, sans contraintes néfastes sur le reste du corps, notamment sur la colonne vertébrale et le bassin.

Avec Evolis®, les étirements actifs et passifs se succèdent sans effort, induisant contraction musculaire excentrique, expériences proprioceptives (*La proprioception est la perception inconsciente de la position articulaire (en statique et en dynamique). C'est une partie intégrante de l'équilibre, elle permet l'adaptation de la réponse musculaire aux différentes positions et situations. Dans le cadre la course à pied, on va s'intéresser à l'action des muscles stabilisateurs de la cheville qui vont agir lors de l'appui du pied au sol afin d'éviter la torsion excessive de la cheville et de ce fait, concourir à l'équilibre du coureur*), synchronisation de la respiration et activation du réflexe archaïque. Dans ce mode « récupération » le fait que le roulis soit souple aide à la détente.

En mode renfort musculaire, je peux résister à la traction du pédalier en fléchissant légèrement mes genoux de façon réflexe ou au contraire me laisser entraîner dans un mouvement de décompression et de relâchement de façon passive. Dans ce mode, j'ai senti les différentes phases de travail des différents groupes musculaires : mollets, ichios, quadri, lombaires. De plus, en positionnant mes bras sur les différents systèmes de poignées (barres se situant de part et d'autre du chariot et une barre au-dessus de la tête), je peux mettre en jeu un grand nombre de chaînes musculaires, en retenant le « retour » pour un travail plus en force. Le travail est fait plus en profondeur et encore différent. J'ai testé jusqu'au niveau 8 (intensité allant de 0 à 10) et j'ai déjà bien senti le travail musculaire. J'ai d'autant plus senti le travail effectué le lendemain !

Evolis®, permet :

- Un gain de force et de tonification globale
- Un renforcement de la musculation abdominale et para-vertébrale
- Une récupération fonctionnelle
- La détente



Evolis actif

POUR QUI ?

SPORTIFS : Récupération physique et fonctionnelle

ACTIFS SURMENÉS : Redynamisation du fonctionnement général de l'organisme / Douleurs dorsales / Relaxation

FEMMES : Modelage de la silhouette / Amélioration du maintien postural / Renforcement du périnée

SÉDENTAIRES : Mal de dos / Renforcement de la ceinture abdominale / Assouplissement / Renforcement musculaire global

SÉNIORS : Lutte contre le vieillissement et la fonte musculaire / Améliore le contrôle postural, l'équilibre, la coordination motrice et la souplesse musculaire / Renforce les membres inférieurs et les muscles fixateurs du bassin / Faible sollicitation cardiaque / Activation de la circulation.

Temps de séances à la carte : 10, 20 ou 30 minutes.

Efforts personnalisés : L'utilisateur n'utilise pas sa force maximale. La résistance de travail s'ajuste en fonction des facteurs poids, ressentis, capacités et constitutions.

Stretching tonic : Les personnes dynamiques ou sportives peuvent utiliser les variantes, vitesse et résistance, pour une mobilisation musculaire et un entraînement cardio-pulmonaire plus intenses.

Combinaison des modes : Les modes actifs et passifs peuvent se pratiquer séparément ou de manière combinée pour favoriser la détente.

EVOLIS® est la seule méthode qui permet un redéploiement de la colonne, en agissant simultanément sur le dos et le ventre. Il n'existe aucun muscle dorsal qui puisse nous redresser. Seul un allongement des muscles intervertébraux et une tonification de la musculature ventrale et pectorale permettent à la colonne de se redresser, Evolis® permet de lutter contre la fonte musculaire liée au vieillissement.

Ayant testé les différentes facettes de cette machine, j'ai préféré le « mode » détente avec un Bol d'Air® RENÉ JACQUIER® qui permet d'optimiser la récupération et un autre Bol d'Air® RENÉ JACQUIER® après la séance, c'est le must !

Prix : Séance «Découverte» : 18 €
Séance à l'unité : 34 €
Forfait 5 séances : 150 €

Ces forfaits donnent un accès libre au Bol d'Air.

ENDORPHIN



Où le pratiquer :

L'ATELIER DE L'OXYGENATION NATURELLE ET DU MOUVEMENT EXCENTRIQUE

29 Boulevard Henri IV à Paris 4
Tél. : 01 42 78 42 09 --- E-mail : boutiqueparis@holiste.com
--- www.holiste.com

LA BOUTIQUE HOLISTE - LYON

13 Rue Dumenge à Lyon 4
Tél. Fax : 04 72 10 03 12 --- E-mail : la.boutique@holiste.com



Laboratoires EONA

Huile de massage musculaire



J'ai testé pour vous l'huile de massage musculaire du laboratoire EONA. Je l'ai testé oui, mais en temps que cobaye. Je m'explique : j'ai demandé à Isabelle Porcin, coach sportif et spécialiste en massage DO IN, de me masser et de me donner ses impressions, suite à l'Ecotrail de Paris 2013.

Elle utilise depuis plusieurs années une autre huile de massage, d'une marque concurrente composée d'huile essentielle à l'arnica. Quand je suis venue la voir pour cet essai, la première chose qu'elle a fait a été de regarder sa composition et de sentir l'huile.

Une question m'est alors venue à l'esprit : **Pourquoi sentir l'huile ?**

« Tout simplement parce que si l'huile est de mauvaise qualité l'odeur s'en ressent de suite et il est très désagréable pour la personne que je masse d'avoir une odeur de vieille huile. De plus, il est facile de reconnaître les ingrédients utilisés. **L'huile EONA est très agréable à l'odeur** et j'ai rapidement senti les bonnes huiles essentielles tel que la menthe poivrée, le romarin, le camphre. »

Après mon massage, qui fut agréable, j'ai constaté une odeur très agréable et apaisante. Cette huile est douce et non grasse. Après l'Ecotrail de Paris, je me suis sentie dans un état de décontraction totale et apaisée.

Que penses-tu de l'huile de massage EONA, toi qui utilises régulièrement des huiles de massage sur tes clients, sédentaires et sportifs, plus aguerris ?

« Outre son **odeur très agréable**, j'ai constaté qu'elle était **facile d'application** et qu'il n'était pas utile de verser tout le flacon pour masser une personne (ce qui est souvent le cas des huiles de mauvaise qualité). Celle-ci **ne tâche pas, elle est non grasse** ; le sportif peut de suite s'habiller sans pour autant devoir prendre une douche, ce qui est une bonne chose car les huiles essentielles peuvent continuer à faire leur effet sur le corps et les zones musculaires fatiguées ou endolories par l'effort.

De plus, l'arnica qui fait partie des ingrédients de l'huile EONA est parfaite pour atténuer et soulager les raideurs des muscles et ainsi favoriser la récupération. La menthe poivrée et le camphre ont un effet chauffant ce qui aide énormément pour décontracter les zones à masser. »

Recommanderais-tu cette huile aux sportifs et professionnels du sport ?

« **Oui, l'huile EONA est une bonne huile de massage, de très bonne qualité**, les sportifs peuvent l'utiliser après un entraînement, juste après leur douche, en appliquant l'huile sur les zones du corps qu'ils pensent alourdis ou fatigués par l'effort. Leur récupération sera de meilleure qualité. »

ENDORPHIN



POINTS FORTS :

- Odeur agréable
- Non grasse – ne tâche pas

POINT FAIBLE :

- Les massages ne durent pas longtemps



Reprenez une activité sportive en douceur

Pratiquer un sport est indispensable pour une bonne hygiène de vie. Après l'effort sportif, il est vivement conseillé de se masser pour détendre les muscles, éliminer les toxines, réduire les contractures et prévenir les douleurs.

L'astuce EONA : massez les zones concernées avec l'**huile de massage musculaire bio EONA** qui soulage et favorise la décontraction musculaire.

Composition : Huiles essentielles de lavandin, gaulthérie, romarin à camphre, menthe poivrée, estragon.

Prix public : 12.90€ les 100ml (existe en 500ml)

Plus d'infos : <http://www.eona-lab.com>

La trousse de secours pour chiens



Le printemps arrivant tout doucement et avec cette météo qui deviendra certainement plus clémente, les activités et sorties avec nos compagnons vont s'intensifier.

Que ce soit de la simple promenade en forêt, à la reprise intensive d'entraînements de canicross ou canivtt, de parcours d'agility ou toute autre activité liée au monde canin, il peut être important de se préparer à traiter toutes petites bobologies et ainsi de créer ou de mettre à jour le contenu de la trousse de secours de nos amis canins.

La trousse de secours doit être facilement transportable et peu encombrante, si possible à portée de main dans votre sac à dos lors de randonnées ou dans votre véhicule si vous n'avez pas la possibilité de la transporter sur vous, mais dans tous les cas il faut que vous puissiez y avoir accès très rapidement.

Son contenu doit rester simple, les éléments de la trousse de secours permettront d'intervenir avec rapidité et efficacité avant toutes éventuelles interventions d'un vétérinaire.

Il est inutile d'y inclure des produits ayant des dates de péremption car bien souvent lorsque vous en aurez besoin ces produits seront périmés et pourront parfois aggraver la situation si vous les appliquez ; de plus, vous ne penserez que très rarement à vérifier leur date de validité.

Avec l'expérience, votre trousse de secours évoluera ; il faut uniquement y intégrer des éléments qui peuvent vous être utiles.

Une trousse de secours canin doit contenir au minimum :

- Une bande de tissu qui permettra de faire une muselière de fortune si l'animal ne se laisse pas soigner.
- Des compresses, sparadrap, bandes, pansements, un carré de linge propre permettant de protéger toute plaie éventuelle.
- Une couverture de survie pour couvrir l'animal.
- Quelques dosettes de sérum physiologique et un désinfectant sans alcool, non colorant, pour nettoyer une plaie.
- Quelques coton-tiges permettant d'aider à désinfecter les bords d'une plaie.
- Un tire tic pour enlever facilement une tique.
- Une vieille paire de chaussettes afin de protéger les coussinets (ou des bottines spéciales).
- Une paire de ciseaux à bouts ronds.
- Une pince à épiler.
- Une paire de gants caoutchouc.
- Une laisse de secours et des épingles à nourrices.
- De l'arnica en pommade (pour les coups).
- Le carnet de vaccinations.
- La liste et numéros de téléphones des centres anti-poisons.
- Le numéro de téléphone de votre vétérinaire, celui de la clinique de garde pour les jours de congés.
- La liste des différents vétérinaires de l'endroit de vos vacances ou déplacement.



En effet, à titre d'exemple, un aspi-venin sur un chien n'est pas très utile car il est difficile d'appliquer les embouts sur les poils.

Vous pouvez également utiliser tout ce qui se trouve dans votre environnement afin de secourir votre chien : par exemple, une branche d'arbre et une bande pourront être utilisés afin de réaliser une attèle.

La première des choses à faire est de ne pas stresser, réagir avec rapidité et efficacité, emmener votre chien le plus rapidement possible chez le vétérinaire si le besoin s'en fait sentir ou si vous avez le moindre doute. Vous pouvez également, en complément, suivre une formation en secourisme canin qui vous permettra d'apprendre à réagir, de connaître les gestes et ainsi de ne pas être dépourvu le jour où vous aurez besoin de les connaître.

ENDORPHIN









Du 9 au 12 février 2013 avait lieu le premier raid aventure de la Coupe du Monde Adventure Racing World Series (ARWS) 2013, remporté par le Team Ecuador Explorer....

Infos sur <http://www.arworldseries.com/races/huairasinchi.html>

Vladimir Castro Rodas, photographe professionnel expose ici ses clichés...

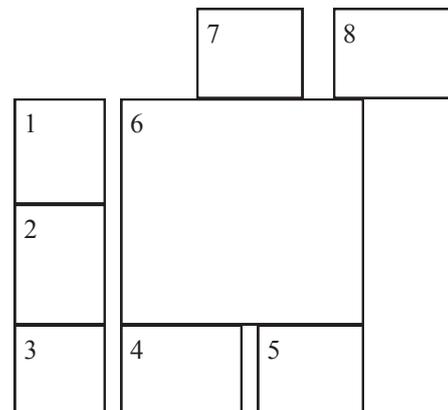
Retrouvez l'ensemble de ses reportages sur son site :

<http://www.vladimirrodas.dphoto.com/>

Février 2013

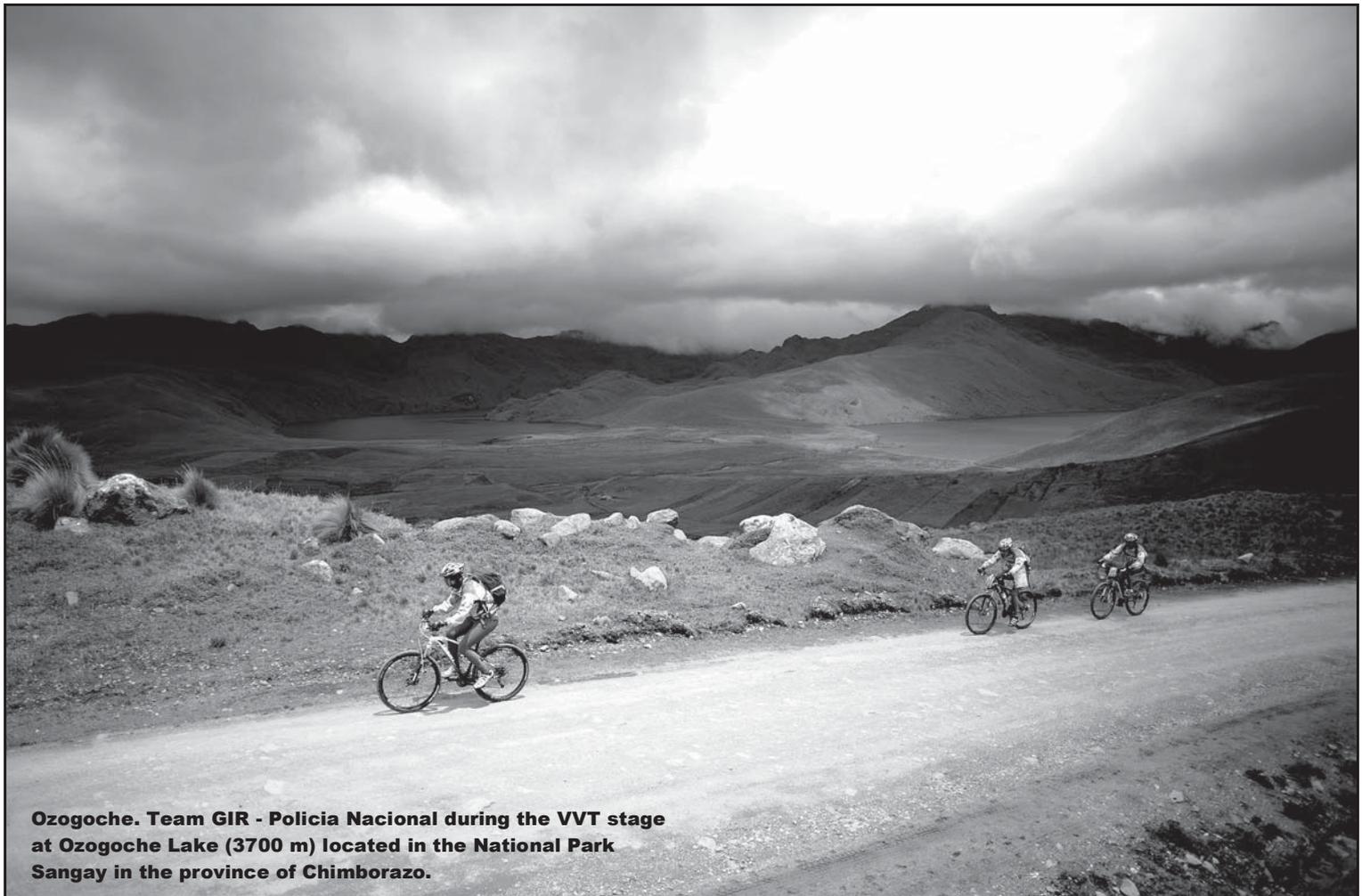
© photos : V. CASTRO RODAS





1. La Lolita. Team Ecuador Explorers won the Huairasinchi 2013 after 62h54 of non stop race
2. Bucay. Racers are seen during the last day of competition at the San Antonio river in the trekking stage. Bucay is located in the coast region of Ecuador.
3. VTT entre La Laguna de Osogoche et Tixn en Chimborazo, l'équipe cherche sa route... A team is seen during the second day of competition at the VTT stage in the section between Osogoche Lake and Tixan in the province of Chimborazo.
4. Chimborazo. A racer during the second day of competition at the VTT stage in the section between Osogoche Lake and Tixan in the province of Chimborazo.
5. Bucay. Team FEDEME B during the last day of competition in the trek section some kilometers before the arrival to the kayak stage at the San Antonio river in the coast region of Ecuador.
6. Chimborazo, l'équipe Hoja Verde Quinde se prépare à la tyrolienne
7. La Lolita. Team TELCONET USFQ arrives at the finish line in La Lolita - Bucay located in the coast of Ecuador. The team completed the race in 42h40 becoming the first female team that completed the race in the story of the Huairasinchi so far.
8. Chimborazo. A racer is seen during the crossing in tyroliense at the La Chorrera prior to start the rappel section.





Ozogoche. Team GIR - Policia Nacional during the VVT stage at Ozogoche Lake (3700 m) located in the National Park Sangay in the province of Chimborazo.

<http://www.vladimirrodas.com>



Chimborazo. The team Panamericana-Cicla is seen during the trekking stage at the Chimborazo mountain near to the Carrel refuge at 4000m

Le mag des sports Outdoor
Bimestriel gratuit, 100% web
Endorphinmag
www.endorphinmag.fr



5^{eme} Canicross De Raddon et Chapendu

4 et 5 Mai 2013



Ouvert à tous

Licencié ou non

Samedi 13h00 Entrée gratuite

Dimanche 8h00

Buvette et restauration sur
place ,(Acca de Raddon)

Démonstration

Stands et Animations

Renseignements:0661726548

Site:fccanicross.wifeo.com



Prochain mag : en juillet !

d'ici là... on peut se croiser ?



Si vous souhaitez nous rencontrer, EndorphinMag.fr sera présent :



- ▶ [Expedition Africa](#), 3 au 12 mai
- ▶ [Corsica raid aventure](#), 18 au 22 mai

