Le mag des sports nature...

Bimestriel

100% GRATUIT

ENDORPHINMAG.fr

N°31 Mai / Juin - 2015

#DOSSIER SPECIAL -

- ARWS TIERRA VIVA
- Canoë kayak : Se préparer aux sections techniques # 2

COURSES

Raid du Haut Languedoc
Raid du Lac de Der
Raid des Dentelles
Retour sur les France Raid
UNSS Guyane, Raid Orient express et L'orient'Oise avec les juniors
Med Xtrem (VTT)
Energizer night run de Betton
The color run Paris
Millet Sicily Volcano Trail

SANTE FORME

Baumes des Titans
La nutrition du sportif
Smell well déo chaussures
Bain récupération sportive à l'Arnica de Weleda
Huile musculaire sportive EONA

CANICROSS

Entrainement du chien de sport
Les brèves

TESTS

Genouillère Epitact sport
Compressport : manchons et chaussettes
BV Sport Nature3R haut technique
Gamme cycle SKINS
Bouteille Contigo ashland 720
Tomtom montre multi-sports
Cuissard + tee-shirt trail Cimalp Flex-3D
Casque Smith Overtake vélo / VTT
TIGRA Support smartphone
Stand Up Paddle stage et vitrine

Interview

Team FMR (French Mountain Raideurs)
2 finishers du Marathon des Sables :
Valérie Dot-Petoin et Samuel Etienne.
Guillaume Astruc (Stand Up Paddle)

NEWSFLASH
A LIRE... Pages 6 à 13

NOUVEAUTE

DU 19 AU 23 NOVEMBRE 2015

UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100% FEMININE

Raid des Alizés

Martinique 2015

LIMITÉ À 50 ÉQUIPES

3 PARTICIPANTES PAR ÉQUIPE

L'aventure commence sur www.raiddesalizes.com

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

Comité Martiniquais du Tourisme · Région Martinique · Conseil Général de la Martinique · Parc naturel régional de la Martinique · CORSAIR Ouvrons d'autres horizons · CANAL+ · UN EVENEMENT SPORT EVENTS

EDITORIAL

n°31 - Mai Juin 2015

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

contact@endorphinmag.fr

Bimestriel gratuit ...
+ de 25 000 téléchargements par Mag !

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

Directeurs de publication : Nady Berthiaux, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Journalistes : Stéphanie Buisson, Juliette Créte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Frédéric Ischard, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Romuald Viale, Marion Wojtkowski,

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Audrey Ehanno, Clément Valla, Valérie Dot-Petoin, Samuel Etienne, Luc Polard, Nathan Guillot, Samson Deriaz, Lou Garçin, Gaël Baradian, Héloïse Lemercier, Julian Expert, Mathieu Delpeuch, Mia Raichon, Jérémie Pourre, Sophie Berrier, Rémi Magenties, Justine Dalmas, Camilla Delenne, Clarisse Girard, Aymeric Wolz , Lucie Croissant, Thomas Defer, Aurélie Grosse, Guillaume Besnard, Nathalie Long, Dr Yvan Prothoy,

©photos : précisé sur les articles

Photo de couverture : raid Gallaecia 2015 © Thomas GUILLET

Chers lecteurs,

Vos retours sur les récits, les tests, les news, les courses... sont toujours plus encourageants. Alors je commence cet édito en remerciant les rédacteurs permanents, les reporters et tous les rédacteurs occasionnels qui viennent se greffer à chaque numéro... bref, tout ceux qui contribuent à la réussite de ce magazine... ils partagent leur passion sans compter... tous bénévoles... au service d'un webzine tourné principalement sur le raid aventure... notre originalité, notre engagement est notre force !

Pour ce 31è opus, retrouvez 7 pages de News, une rubrique Interviews avec une présentation du nouveau team FMR et de 2 finishers du Marathon des Sables... l'épisode 2 du dossier spécial « se préparer aux sections techniques en canoë kayak »... une rubrique Courses bien complète avec (entre autres) un retour sur les France de Raid UNSS en Guyane, sur le raid Orient express, Lac du Der, Haut Languedoc, Dentelles, Orient'Oise... une rubrique Test toujours très dense avec un dossier sur le Stand Up Paddle, ou encore des tests tels que celui de la tenue Skins version Cycle en passant par la Genouillère Epitact sport, au Casque vélo VTT Smith Overtake... et enfin, une rubrique Canicross avec l'entrainement du chien de sport et les brèves.

Prochains LIVE : **6 au 10 juin Corsica Raid (ARES) et 13/14 juin Vendée O'Score (Challenge National)**

Challenge National des Raids Multis-ports de Nature 2015

Nom du Raid	Dates	Dép.
RAID ORIENTATION CIVRAISIEN	30 et 31 /05	86
VENDEE RAID O'SCORE	13 et 14 /06	85
RAID DU MERCANTOUR	20 et 21 /06	06
ECO RAID NATURE.COM 45	28 /06	45
JURA 4 PATTES	4 et 5 juillet 2015	39
Finale nationale 2015		
LIVE T RAID-X	29 et 30 /08 2015	62

www.raidsmultisports.fr

RECRUTEMENT BENEVOLE : Tu aimes les sports nature, Publisher n'a plus de secret pour toi, l'orthographe, la grammaire et la syntaxe font partie de tes qualités et tu es disponible pour des relectures d'articles quelques heures tous les 2 mois... alors n'hésites pas à postuler en envoyant un mail en un clic sur contact@endorphinmag.fr

Merci à tous !
Bonne lecture et bon Printemps !!!!

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

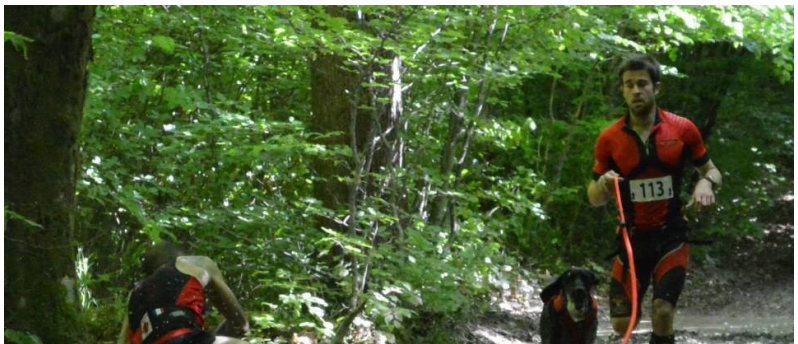
Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'infos ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (français, anglais et espagnol). Avec plus de 3500 Followers, une page Facebook est complémentaire à notre site ... Et vous ? Avez-vous liké ?

2015 ARWS Dates

	GODZone Adventure Race	New Zealand	27 Feb - 7 Mar 2015	winner: NZL Seagate
	Tierra Viva	Chile	11 - 20 Apr 2015	winner: SWE SAFAT Live
	Raid Gallaecia	Spain	10 - 17 May 2015	winner : SILVA Live
	Expedition Africa	Swaziland	5 - 14 Jun 2015	
	Expedition Alaska	Alaska	28 Jun - 4 Jul 2015	
	Cameco Cowboy Tough	USA	15 - 19 Jul 2015	
	XPD Expedition Race	Australia	3 - 14 Aug 2015	
	Raid in France	France	16 - 20 Sep 2015	
	AR WORLD CHAMPIONSHIP 2015	Brazil	11 - 22 Nov 2015	Live ed by ARWS Brazil)

COURSES

34 - 35 FRANCE RAID UNSS GUYANE
36 - 37 RAID ORIENT EXPRESS PAR LUCIE CROISSANT ET JEUNES FRANCE DE RAID
38 - 39 RETOUR SUR L'ORIENT'OISE AVEC T. DEFER ET M. DELPEUCH CHAMPIONS DE FRANCE JUNIOR
40 - 41 RAID DU HAUT LANGUEDOC
42 - 43 RAID DU LAC DE DER
44 - 45 RAID DES DENTELLES
46 - 48 MED XTREM (VTT)
49 ENERGIZER NIGHT RUN DE BETTON
50 - 51 THE COLOR RUN PARIS
52 - 53 MILLET SICILY VOLCANO TRAIL



CANICROSS

TEST MATE

56 GENOUILÈRE EPITACT SPORT
57 COMPRESSPORT : MANCHONS MOLL QUADRICEPS ET CHAUSSETTES
58 BV SPORT NATURE3R HAUT TECHNIQU
59 GAMME CYCLE SKINS
60 BOUTEILLE CONTIGO ASHLAND 720
61 TOMTOM MONTRE MULTI-SPORTS
62 CUISSARD + TEE-SHIRT TRAIL CIMALP
63 CASQUE SMITH OVERTAKE VÉLO / VT
64 TIGRA Support smartphone
66 - 67 STAND UP PADDLE STAGE ET INTERVIE
68 VITRINE STAND UP PADDLE

Interviews

14 - 15 TE
16 - 19 2 I VA
70 - 71 GU

SA

74 BAUMES DES TIT
75 BAIN RÉCUPÉRA
76 - 77 LA NUTRITION D
78 SMELL WELL (DÉ
79 HUILE MUSCULA

80 - 81 L'ENTRAINEMENT DU CHIEN DE SPOR
81 - 82 LES BRÈVES

31 - SOMMAIRE »»»

TIERRA viva EXPEDITION RACE

AR WORLDSERIES

20 - 27 ARWS TIERRA VIVA

DOSSIER SPECIAL

30 - 32

CANOË KAYAK
SE PRÉPARER AUX
SECTIONS TECHNIQUES
ÉPISODE 2

6 - 13

RAID DES ALIZÉS, ARWC PANTANAL, THE BUBBLE DAY, SECTION SPORTIVE SCOLAIRE RAID MULTISPORTS COLLÈGE D'ALLANCHE, NOUVELLE SKY RACE MONTGENÈVRE, ULTRA TRAIL D'ANGKOR 2016

NEWS

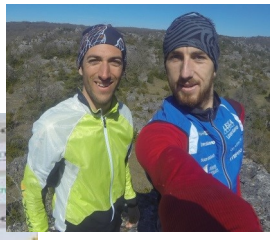
RIEL

ETS,

JE

FLEX-3D
T

EW



AM FMR (FRENCH MOUNTAIN RAIDEURS)
FINISHERS DU MARATHON DES SABLES :
ALÉRIE DOT-PETOIN, SAMUEL ETIENNE
UILLAUME ASTRUC (Stand Up Paddle)

NTE FORME

TANS
ATION SPORTIVE À L'ARNICA DE WELEDA
DU SPORTIF
ESODORISANT CHAUSSURES)
AIRE SPORTIVE EONA

T

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

© Alirio de Castro

© Shubi Guimaraes

FINALE MONDIALE DES RAIDS

La finale 2015 des raids aventures (circuit ARWS) se déroulera au Brésil du 11 au 21 novembre. Les équipes de 4 dont une féminine obligatoire, s'élanceront sur un parcours de 500 km. Un circuit en totale orientation, à base de VTT, trek, canoë local (comprendre pirogue ?), rafting, kayak… où les meilleurs termineront le raid en 96H environ (limite de 168H pour les derniers)…
De somptueux paysages attendent les concurrents… Le team Néo Zélandais, Seagate viendra défendre son titre et parmi les français, sont déjà inscrits : Issy Absolu …
EndorphinMag sera **en LIVE** dès le 9 novembre…

PANTANAL
VENTURE INTO ONE OF THE MOST PRISTINE AND WILD REGIONS OF BRAZIL

Hello athletes, Welcome to the Adventure Racing World Championship in Pantanal, Brazil!
We are 6 months away from our big event of the year, which will join the world's best adventure racers in the city of Corumbá, Brazil.
We are working in the Pantanal region since November 2013, and today we have a beautiful route with varied landscapes, many animals and extremely challenging. The ARWC Pantanal is a real expedition race, which will test the true adventurous spirit of the athletes.

A document aims to inform athletes about the region, the race course, the required equipment and all other important information regarding the event.
This document focuses primarily on the competing athletes but has very useful information for the staffs and volunteers, official media and journalists, guests and any companion who comes to the event.
I open here a channel of communication between us and you, athletes who will be racing in ARWC PANTANAL 2015.

We will do everything possible for the safety of the athletes, but the biggest responsible for your safety is yourself ! Prepare well!

Good training!

Shubi and ARWC Pantanal team

Toutes les infos sur : http://arwcpantanal.com/

© Alexandre Cappi

TEAM INFORMATION PACK # 1

arwsbrasil

arwcpantanal.com

LIGA OUTDOOR

THE BUBBLE DAY

LE PARCOURS DE 5 KM LE PLUS EFFERVESCENT DU MONDE !

A The Bubble Day®, tu peux te déguiser comme tu le souhaites, marcher, courir ou même parcourir les 5 kilomètres en moonwalk ! A chaque kilomètre puis dans #BubbleCity, des nuages de bulles et des cascades de mousse se mettront sur ton passage pour t'envelopper de la tête aux pieds !

Prépare-toi à vivre l'expérience The Bubble Day ! Pour cela, ramène tes potes, enfilez vos baskets et emportez avec vous vos plus beaux sourires et votre bonne humeur !

C'EST QUOI THE BUBBLE DAY® ?

C'est une journée effervescente qui te propulsera dans un univers délirant et fun ! Une fois que tu as franchi la ligne d'arrivée, prépare toi à accueillir une dose inédite de bulles dans ta vie et entre dans #BubbleCity : Un village fun, social et solidaire. Profite du dancefloor, des zones de mousse et autres animations toutes aussi dingues les unes que les autres. Nous te réservons un espace restauration avec des centaines de places assises pour passer un bon moment entre potes, te poser, délirer et profiter d'une journée ensoleillée avec du bon son et toujours pour la bonne cause ! Crois-nous, tu n'as jamais vu quelque chose de semblable !

LES VILLES

Info sur http://thebubbleday.com/

LIVE Endorphinmag

T-RAID'X

CHALLENGE FRMN www.raidsmultisports.fr NATIONAL

La Finale 2015 du Challenge National des raids multisports de nature aura lieu dans la région du Nord Pas-de-Calais...

EndorphinmMg.fr sera présent...

Organisation : « Dans la dernière newsletter nous avions prévu d'ouvrir les inscriptions aux autres formules du T-Raid'x 7... malgré le boulot lié à l'organisation du Ch'Tyrannos tour (qui réunira environ 1500 sportifs le 24 mai prochain)... les inscriptions sont lancées le 17 mai comme prévu. Alors choisissez votre formule et rendez-vous les 29 et 30 Août prochains... ça se passe ICI

Attention il n'y aura peut-être pas de place pour tout le monde !!!!! »

Maxi 100 équipes !

Situation le 8 mai

masc	60
mixte	17
fem	7
Total	84
Taux remplissage	84,00%
dont Open	24

Qualifiés 2015		préinscrits
masc	52	38
mixte	13	14
fem	5	7

RAID DES ALIZÉS

Une aventure nature, sportive et solidaire 100% féminine

Inspiré des raids multisports nature, le Raid des Alizés - Martinique est un raid aventure 100% féminin se déroulant en Martinique 19 au 23 novembre 2015 et organisé par la société TV SPORT EVENTS. Pour sa première édition, il réunira 50 équipes de 3 participantes.

100 % AVENTURE

100 % FEMININ

100 % NATURE

100 % SOLIDAIRE

Le long d'un parcours tenu secret, les équipes participeront chaque jour à différentes épreuves classiques de l'univers des raids multisports (Trail, VTT, canoë, course à pied, Run&bike...). L'inattendu et le mystère rythmeront chacune des journées et des nuits passées sur l'Ile aux Fleurs, promettant une aventure unique où chaque participante sera amenée à se dépasser et à repousser ses limites.

Plus qu'une compétition sportive pure, le Raid des Alizés - Martinique est une aventure à vivre entre femmes. Les valeurs de partage, d'entraide et de solidarité seront omniprésentes au sein de chaque équipe et de la communauté des raideuses. De nombreuses activités collectives permettront aux 150 participantes de construire une véritable vie de groupe au fur et à mesure de l'aventure.

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

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

Infos et Inscriptions sur www.raiddesalizes.com

Un évènement accessible à toutes

Nul besoin d'être une athlète confirmée pour y participer, le raid est avant tout une opportunité de partager 5 jours centrés autour des valeurs du raid : respect de la nature, partage, dépassement de soi, solidarité, respect, courage, endurance et entraide.

la MARTINIQUE Un écrin naturel magnifique et privilégié :

Nichée dans son écrin de verdure, l'île de la Martinique accueillera durant 5 jours les concurrentes et leur fera découvrir un paysage somptueux fil de la compétition ! Lors de chaque épreuve, les participantes auront ainsi l'occasion de dévaler les pentes de l'exubérante forêt tropicale, admirer la majesté de la montagne Pelée, naviguer le long des falaises verdoyantes de la côte ou encore contempler les plages paradisiaques de l'île.

Le Programme :

Le Raid des Alizés - Martinique réunira 150 aventurières sur cinq jours du jeudi 19 au lundi 23 novembre 2015.
Les participantes seront accueillies à l'Aéroport Paris-Orly pour un départ programmé jeudi matin en direction de l'aéroport international Martinique Aimé Césaire.
Une fois réunies, les concurrentes seront conduites à leur premier camp de base où leur sera remis leur paquetage. Après un premier briefing des équipes du raid, elles profiteront d'une première soirée d'adaptation et de découverte avant le début des épreuves le lendemain.
Du vendredi au dimanche, la compétition sera à l'honneur sur l'île aux fleurs. Aux côtés d'épreuves classiques des raids nature (VTT, Canoë, course à pied, etc.), les équipes auront l'occasion de découvrir de nombreuses activités surprises inspirées des valeurs du Raid des Alizés - Martinique : dépassement de soi, respect de la nature, partage et solidarité. Les activités et le parcours seront parfois dévoilés au dernier moment aux participantes afin de conserver une part de mystère et d'inattendu durant l'intégralité de l'aventure. Au cours de ces trois jours, les concurrentes auront le privilège de s'affronter dans des environnements naturels et protégés répartis sur l'ensemble de l'île. Le camp de base se déplacera ainsi chaque jour au gré des péripéties des raideuses. Un village placé chaque soir sous le signe du partage et de la découverte de la culture martiniquaise qui permettra aux participantes de se ressourcer avant les activités du lendemain.

PROGRAMME	Journée	Soirée
Jeudi 19 novembre	Départ de Paris-Orly	Accueil des concurrentes et nuit en bivouac
Vendredi 20 novembre	Epreuves	Soirée et nuit en bivouac
Samedi 21 novembre	Epreuves	Soirée et nuit en bivouac
Dimanche 22 novembre	Epreuves finales	Soirée de remise de prix et nuit en hôtel
Lundi 23 novembre	Détente	Retour vers Paris-Orly (arrivée mardi matin)

Après les épreuves finales du dimanche, les équipes se rassembleront pour la soirée de remise des prix dans un club de vacances haut de gamme où elles passeront leur dernière nuit et la journée du lundi. Un moment de détente et un repos bien mérité pour nos aventurières avant un retour programmé dans la soirée.
Une quinzaine de jours après l'évènement, les concurrentes seront invitées à un cocktail à la Maison de la Martinique à Paris où elles assisteront en avant-première à la projection du film du raid avant sa diffusion TV.

Le Parcours

VTT sur des plages de sable noir ? Run&Bike au cœur de la forêt tropicale ? Course à pied sur les pentes verdoyantes des volcans ? Canoë au sein d'un lagon bleu azur paradisiaque ? Trail le long de ruisseaux glissants sur les roches ?
Le parcours du Raid des Alizés - Martinique restera un mystère et sera dévoilé aux concurrentes au fil de la compétition. Une part d'aventure inhérente à l'ADN du raid mais la promesse de traverser les plus beaux paysages naturels de la Martinique et de vivre une aventure sportive et humaine inoubliable.

INSCRIPTIONS

Chaque équipe de trois concurrentes pourra s'inscrire en retournant à TV SPORT EVENTS le dossier d'inscription disponible au téléchargement sur le site officiel du Raid des Alizés - Martinique. Les dossiers complets seront traités par ordre d'arrivée et détermineront les 50 équipes participantes à la première édition de la compétition.

Coût d'inscription

Le coût d'inscription est de 9 000 euros TTC (7 500 euros HT) par équipe au départ de Paris-Orly et de 7 200 euros TTC (6 000 euros HT) pour les équipes locales. Ce montant couvre l'intégralité des frais lors des 5 jours du raid.

Financement

Pour aider les équipes à finaliser le financement de leur projet, différents supports de visibilité sur les équipements du raid seront laissés à la disposition des candidates qui pourront y faire figurer le logo de partenaires publics ou privés. Un dossier de sponsoring pré-rempli et de nombreux conseils sont à la disposition des futures candidates sur le site officiel de la compétition.

LA NOUVELLE SKY RACE MONTGENÈVE

La nouvelle Sky Race Montgenèvre ,sur la route des 3000 !

Pleins feux sur la nouvelle Sky Race et plus précisément sur le parcours de l'Ultra Sky Race qui aura la particularité de gravir deux sommets mythiques du Nord du département des Hautes Alpes à cheval sur la frontière italienne le Chaberton 3138 m et le Thabor 3178m.
Avec un départ depuis la doyenne des stations Montgenèvre, le tracé s'élèvera par une trajectoire verticale par le vallon des Baisses pour atteindre le Chaberton aprés seulement 8 km de course et une première partie très minérale et technique entre le col et le sommet ;
C'est seulement sur la partie italienne de la course que les coureurs traverseront les premières pelouses alpines avant de gravir le col Désertes et repasser en France par le superbe vallon sauvage des Acles et ses chalets 1880m là où sera installé le premier ravitaillement au 23ème km avant de rejoindre par une piste forestière le col des Acles à 2200 m d'altitude.Là s'en suivra une magnifique traversée d'environ 5 km pour rejoindre la côte Névachaise à saute mouton entre France et Italie au pied du magnifique rocher de Barabas, un tracé chargé d'histoire où les coureurs traverseront à plusieurs reprises depuis le Chaberton des forts vestiges des dernières guerres.
Une descente facile conduira les coureurs sur le col de l'Echelle avant de remonter par le bois de st Hypolite sur le verdoyant plateau et col des Thures pour rejoindre les granges de vallée étroite où sera mis en place le second ravitaillement au 45ème km et surtout le passage du relais car cet ultra sera aussi décliné en Duo, ce sera donc le point de départ du 2ème relayeur pour s'attaquer au deuxième morceau de bravoure de la journée l'ascension du Thabor, un environnement moins hostile que le Chaberton avec une montée régulière tout d'abord par une piste et ensuite un sentier au beau milieu des pelouses jusqu'au col des Méandes et un final lunaire pour atteindre la Chapelle du Thabor 51 km et 3178 m le toit de l'épreuve que la Sky Race de Névache avait déjà franchi en 2010 .

Depuis le sommet du Thabor la descente s'effectuera en direction du col de la Chapelle à 2943 m avec une traversée technique pour rejoindre le col de Valmeinier 2870m où là névés et gros blocs viendront freiner la progression des forçats de la montagne. Une dernière montée pour franchir la Roche du Chardonnet et ce sera la descente de toute la vallée de la Clarée depuis le col des Muandes 2838m 55km via les lacs d'altitude des Muandes, rond et long, ravitaillement au refuge de Laval 2000 m et 63 km pour enfin rejoindre Névache par la rive droite de la Clarée un moment de répit pour les articulations sur cette partie beaucoup moins minérale et surtout roulante.
Névache 1600 m au km 73 sera un des moments forts de cette édition avec un ravitaillement copieux et en particulier des repas chauds qui pourront être servis aux traileurs souhaitant faire une petite pause avant de lancer l'assaut final et la remontée sur Montgenèvre par le village de Plampinet 1500 m km 77 au pied des Acles où les coureurs passeront pour la deuxième fois avant d'emprunter le magnifique vallon de l'Opon pour rejoindre le col de Dourmillouse 2450m 84 km, certains auront déjà la tête dans les étoiles depuis un petit moment car les derniers franchiront le col de la Lauze 2550 m et 85 km en début de nuit, ce sera ensuite la dernière ascension pour atteindre les trois fournéous à 2690 m 87 km, un magnifique sommet dominant la station et enfin la délivrance dans la dernière descente pour rejoindre l'arrivée tout en bas en plein centre du village, la boucle sera bouclée 10 cols de franchis, une multitude de vallons, plateaux et lacs d'altitude soit un périple de plus de 90 km et 6000 m de dénivelé les premiers mettront 11 heures ,les derniers 22 heures mais qu'importe quand on aime on ne compte pas !!!!
La bonne surprise c'est déjà le nombre d'engagés 230 à ce jour, il reste donc 70 dossards à attribuer,le petit moins c'est le peu engagé sur le Duo des Cîmes avec seulement 14 équipes à ce jour sur ce parcours aérien où les relayeurs affronteront la grosse difficulté de l'épreuve au départ avec le Chaberton d'entrée pour le premier relayeur et le Thabor pour le deuxième équipier au passage du relais en vallée étroite. Toutes les infos sur **www.trailenbrianconnais.com**.

Montée du Chaberton

Rocher de Barabas

Ultra Trail® d'Angkor 2016

23 janvier 2016

4 formats

128 km / 64 km / 32 km et 32 km marche nordique

PREMIÈRE MONDIALE

Venez courir au cœur des temples d'Angkor, joyaux du Cambodge.

Informations et inscriptions sur **www.ultratrail-angkor.com**

Contactez-nous sur sdpo@sdpo.com

sport développement performance organisation
www.sdpo.com

NOENE

FIDELIA

PUNCH POWER

Running ATTITUDE

ESPRIT TRAIL

© Panoramic-Getty Images

UNE NOUVELLE SECTION SPORTIVE RAID A ALLANCHE (Clermont-Ferrand)

Une nouvelle section sportive va ouvrir dès la rentrée prochaine, sous la responsabilité d'Audrey Ehanno, figure connue du raid...

Le monde du raid commence à se faire réellement connaître et se doit de progresser, c'est pour cela que des profs d'EPS tentent de faire découvrir la discipline dans le milieu scolaire.
Le **collège Maurice Peschaud d'Allanche** (Académie de Clermont-Ferrand) met en place une section sportive Raid multisports de Nature pour les années à venir, celle-ci débutera dès la rentrée scolaire 2015.
En effet, cette section permettra de former un petit groupe de collégiens au raid multisports de nature grâce à des **entrainements hebdomadaires**.
Le collège proposera un certain nombre d'activités comme le **VTT, la course d'orientation, l'escalade, le tir à l'arc** et en période hivernale les jeunes bénéficieront même de sorties en **raquettes ou d'entrainements biathlon**.
En plus des professeurs d'EPS, les jeunes seront encadrés par des **spécialistes** dans les différentes disciplines afin d'atteindre un bon niveau et acquérir les réflexes d'une **pratique sécuritaire de pleine nature**.

EXTRAIT DU PROJET PÉDAGOGIQUE DE LA SECTION SPORTIVE :

OBJECTIFS :

LA SSS VISE L'ACQUISITION PAR LES ÉLÈVES DE COMPÉTENCES DANS DIFFÉRENTS DOMAINES :

1. **NIVEAU DE PRATIQUE :**
   ACQUÉRIR UN NIVEAU DE PRATIQUE PLUS ÉLEVÉ ET PLUS EXIGEANT
2. **COMPETITION :**
   S'INSCRIRE DANS UNE DÉMARCHE COMPÉTITIVE LORS DES PARTICIPATIONS AUX ÉPREUVES UNSS LIÉES AUX APPN
3. **CULTURE APPN :**
   ACQUÉRIR LES « RÉFLEXES » D'UNE FUTURE PRATIQUE APPN AUTONOME : AGIR EN SÉCURITÉ POUR SOI ET POUR LES AUTRES DANS LE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT
4. **CULTURE RAID**
   ACQUÉRIR UN « ESPRIT » COLLECTIF ET TACTICIEN
   ACQUÉRIR LES COMPÉTENCES POUR ORGANISER ET ARBITRER UNE SÉQUENCE DE RAID

Une section sportive raid dans le Nord-Pas de Calais :

Depuis 2005, une section sportive Raid nature a été mise en place à **Bailleul** dans le Nord par Monsieur **Gobert**, professeur d'EPS au **collège Maxime Deyts**.

Le recrutement se déroule de la manière suivante : demande à faire en fin de 6ème puis tests physiques afin d'entrer dans « l'option sportive de pleine nature » en 5ème puis éventuellement en section sportive « Raid nature » en classe de 4ème pour 2 ans.

Mode de fonctionnement :

- Un créneau horaire hebdomadaire de deux heures supplémentaires en 5ème
- Un créneau horaire hebdomadaire de trois heures supplémentaires en 4ème et 3ème
- Un professeur, M. GOBERT (responsable pédagogique de la section sportive) encadre toutes les activités. Un deuxième accompagnant est prévu lors des sorties VTT.
- Pour permettre un travail cohérent avec les objectifs fixés les deux groupes 4ème et 3ème ont des cours de trois heures consécutives, cela donne la possibilité de mettre en place des séances avec des enchainements VTT/C.O. ou VTT/canoë ou encore escalade/C.O.

Audrey Ehanno, à l'origine de ce projet explique :

"C'est une grande satisfaction d'avoir atteint ce premier palier.... notre dossier a reçu un avis très favorable de la part des commissions décisionnaires. La commission académique du 27 mai sera l'étape ultime pour officialiser cette ouverture de la rentrée 2015.
L'équipe pédagogique du collège ainsi que les politiques locaux travaillent actuellement à la meilleure diffusion possible de cette nouvelle offre scolaire.

L'atout du dossier tient à la pertinence des activités sportives en adéquation avec le territoire rural montagnard mais aussi à la particularité d'une scolarité en classe à effectif réduit"...

Je vous remercie pour l'intérêt qu'EndorphinMag porte à l'ouverture de cette première section sportive raid... (cela crée un précédent qui j'espère fera avancer la reconnaissance de notre activité au sein de l'Education Nationale).

"Quel le but de cette section ?"
Plusieurs motivations dans cette création, et de ce fait plusieurs objectifs : Si je me place **du côté administratif** du collège Maurice Peschaud d'Allanche, c'est clairement pour mener un projet d'établissement dynamique et novateur : la section sportive raid multisports répond pertinemment à cette politique d'ouverture soucieuse de s'intégrer étroitement au territoire du Cézallier, pays rural de moyenne montagne, marqué par une culture agricole et de tourisme vert. Si je me place **du côté pédagogique**, c'est-à-dire l'intérêt de cette formation auprès des élèves, je retiendrai de façon synthétique 2 aspects : faire atteindre aux élèves un niveau de pratique sportive élevé en raid et faire acquérir une culture APPN donnant les outils/reflexes d'une pratique sécuritaire et solidaire. ....
tout un programme !!! .... dans lequel je crois !!!!

Côté strictement perso, je prends grand plaisir à pouvoir concilier ma passion avec le boulot... Les élèves le sentent et sont aussi à 200 % !!! Si en plus cela est un peu constructif pour le petit monde du raid, alors... ça me va bien !!!!
En outre, les collégiens pourront participer à un stage en fin d'année qui leur permettra d'enchainer les disciplines sur plusieurs jours. Et bien évidemment, les jeunes pourront ensuite se tester sur les petits raids locaux et voir à quel point cette discipline est très chouette et conviviale !

Propos recueillis par Juliette Crété **ENDORPHIN**

TEAM

4+1asst
ou
2+1raider
asst-joker

NIVEAU

DECOUVREURS
AGUERRIS
ELITES

FORMAT

NON-STOP
ou
PAR ETAPE

CORSICA RAID AVENTURE

CORSICA RAID AVENTURE

Départ de Bastia

LIVE

Endorphinmag

5 -10 JUIN 2015

5 JOURS DE COURSE
HORS DU COMMUN
SUR LA PLUS BELLE
ILE DU MONDE ...

WWW.CORSICARAID.COM

06.73.01.84.48

EUROSERIES
European Series in Adventure Racing

Team FMR

ENDORPHINMAG.FR
By *Stéphanie BUISSON*

Après plusieurs saisons chez XBionic, notre partenariat avec l'équipementier Suisse change de forme et va à terme s'arrêter. Les raideurs prennent donc leurs envols et deviennent le team des French Mountain Raideurs, sans partenaire à ce jour.

Endorphinmag.fr (EM) : Nouvelle saison, nouveau nom d'équipe. Pouvez-vous nous en dire plus sur ce nouveau nom et pourquoi ce changement ?

TEAM FMR (TF) : Bonjour EndorphinMag, nous sommes à l'aube d'une nouvelle saison et l'équipe est en pleine mue, comme tu peux dire !
Après plusieurs saisons chez XBionic, notre partenariat avec l'équipementier Suisse change de forme et va à terme s'arrêter. Les raideurs prennent donc leurs envols et deviennent le team des French Mountain Raideurs, sans partenaire à ce jour.
C'est l'occasion pour l'équipe de prendre une nouvelle dimension, le groupe s'étoffe et compte 3 filles et 4 garçons, plein de projets en raid bien sûr mais pas seulement.

(EM) : Pourriez-vous nous présenter votre concept ou votre vision de cette nouvelle team ?

(TF) : Courir des aventures hors normes entre amis, à la recherche de la performance mais pas à n'importe quel prix. Nous construisons notre calendrier en fonction des courses qui nous motivent profondément et on construit le projet team sur le moyen terme, avec des ambitions pour 2018 et au delà.
Plus qu'un simple team, on souhaite explorer d'autres pistes avec le team FMR. Cela reste encore à définir plus en détails mais l'envie de partager l'outdoor et l'effort sera un maître mots.

(EM) : Une petite présentation de chacun des raideurs s'imposent, qui sont les ptits nouveaux les anciens etc… ?

(TF) : **Côté garçons**, le duo Julien MONCOMBLE / Clément VALLA qui fonctionne depuis 3 saisons maintenant, Jocelyn VOGT arrivé en 2014 et Baptiste TURREL en 2015 viennent renforcer l'équipe. **Chez les filles**, Elodie REGAZZONI, notre féminine présente depuis la formation du groupe accompagnée d'Ophélie ASTIER MAYET, notre jeune maman de retour aux affaires en 2015 et la spécialiste des aventures oversize Lucie CROISSANT seront les pièces maîtresses du team cette saison.

(EM) : Avec une belle équipe comme la vôtre j'imagine que vous avez des ambitions à la même hauteur, nous sommes impatients de connaitre votre calendrier pour 2015-2016 et pour les saisons à venir. National, Européen, International ?

(TF) : La saison est déjà bien lancée, avec deux premières sorties officielles en avril au Raid de Vallon Pont d'Arc puis au Raid du Haut Languedoc, avec une victoire en Mixte et une victoire Scratch en homme.
Les objectifs 2015 sont bien définis, conquérir un nouveau titre de champion de France et briller lors du RIF en septembre prochain.
D'autres dates sont d'ores et déjà inscrites au calendrier, le raid EDHEC sera une première course test pour l'équipe Lucie/Julien/Baptiste/Clément, comme le Raid ARAN sur lequel nous avions pris beaucoup de plaisir en 2014 mais aussi les courses du Challenge national où la bataille est toujours intense ou encore nos stages de préparation RIF.
A plus long terme nous construisons aujourd'hui les bases de l'équipe pour le RIF 2018 avec l'ambition de créer la même dynamique que nos copains des 400team,du feu team Quechua ou encore des grosses écuries comme les Seagates ou Thule des années passées.

(EM) : Je vous laisse conclure avec un dernier message à faire passer peut-être ?

(TF) : Merci Endorphin pour cette interview, on sera présents très contents de vous retrouver lors des grands rendez-vous de la saison.

Côté team, **on recherche** une féminine pour le Raid ARAN début Juillet et l'équipe ne demande qu'à s'agrandir encore, n'hésitez pas à nous contacter si l'aventure vous branche (**contact@team-fmr.fr**). Vous pouvez suivre notre actualité sur Facebook et surtout sur notre site internet **www.team-fmr.fr**.

On vous souhaite une très bonne saison 2015 en espérant vous voir sur de nombreux podiums.

ENDORPHIN

Valérie DOT-PETOIN

ENDORPHINMAG.FR
by *Virginie SENEJOUX*

© Pascal BOUTREAU, Cimbaly/V.Campagnie MDS2015

Qu'est-ce que le Marathon des Sables ?
Il s'agit d'une course à pied, ouvert aux marcheurs, en 6 étapes en auto-suffisante alimentaire et en allure libre sur une distance de 250km environ, avec obligation pour le concurrent de porter son équipement (nourriture et matériel obligatoire). Le MDS est une aventure sportive mais aussi humaine.

EndorphinMag a eu la chance de rencontrer deux finishers du MDS :
Valérie DOT PETOIN et Samuel ETIENNE.

Après plusieurs participations au Rallye Aïcha des Gazelles (rallye voitures), que Valérie DOT PETOIN a remporté dernièrement avec Carole Montillet, championne olympique de descente, dans la catégorie expert, elle s'est attaquée au marathon des Sables, plus communément appelé le MDS. Valérie, quadragénaire, hôtesse de l'air, ancienne candidate de Kho Lanta, adepte des raids (raid amazones en autres) mais également aux Trails, voulait relever un nouveau défi aux côtés de son mari pour son premier ultra Trail et leur 20 ans de mariage !

Les différentes étapes pour l'édition 2015 :

Jour 1 : Avion - transfert bivouac
Jour 2 : Vérifications administratives, techniques et médicales
Jour 3 : étape 1 - 36.2km
Jour 4 : étape 2 - 31.1km
Jour 5 : étape 3 - 36.7km
Jour 6 et 7 : étape 4 - 91.7km (la plus longue des MDS)
Jour 8 : étape 5 - 42.2km
Jour 9 – étape Charity UNICEF : 11.5km

Endorphinmag.fr (EM) Valérie, nous nous connaissons depuis pas mal de temps maintenant mais comment es-tu venue à t'inscrire au Marathon des Sables, surtout pour ton tout premier ultra ?

Valérie DOT PETOIN (VDP) : Mon mari l'avait fait en 2012 (215ème) et nous avions aussi soutenu un très bon ami qui l'avait fait en 2011.
Pascal voulait repartir sur la 30ème édition, j'avais envie de rentrer dans sa bulle, de partager un défi commun avec lui, une belle excuse pour fêter nos 20 ans de mariage dans le désert !
C'était l'occasion qu'il me fasse profiter de son expérience, qu'on s'entraine ensemble, une belle raison de redynamiser notre couple et de recentrer nos intérêts ! (car depuis : 11 rallyes aicha des gazelles, 5 raids amazones l'Arbre vert, et 3 rallyes des princesses !)

(EM) : Concrètement comment as-tu préparé cette course ?

(VDP) : Je suis plutôt attirée par les défis sportifs en équipe, donc la course à pied en solitaire n'est pas vraiment une passion, un besoin, contrairement à Pascal ! A part quelques trails de 20 km, je n'avais pas fait grand-chose … Donc en juillet 2014 nous avions décidé de faire 210 km en 5 jours sur les chemins de Compostelle (une course organisée par Claude FORT Aventuraid : http://courses.free.fr/compostelle/) C'était génial de partager cela en couple. J'ai souffert, surtout le 4ème jour, avec des genoux qui ont doublé de volume mais j'ai terminé, et Pascal m'a dit que j'avais alors le mental pour finir le MDS. Ce grand trail m'a fait réaliser que les bâtons seraient à jamais mes alliés !!! En revanche, j'ai un physique fragile… en rentrant : IRM, médecin du sport etc… et découvert que je n'avais plus de cartilage aux genoux et arthrose/rhumatisme niveau 4/5! C'est vrai que j'avais très mal aux genoux depuis des années, mais je suis dure au mal !!!!
Je n'ai pas perdu espoir et j'ai commencé par une injection de gel au genou droit fin juillet. Premier et dernier marathon à Athènes début novembre 2014, puis raid amazones au Cambodge fin novembre 2014. Un bilan postural en janvier 2015.

Ensuite un programme de kiné : proprioception, renforcement du pied, des mollets…, nouvelle façon de courir progressivement, placement du genou etc… Pas mal de VTT, peu de course à pied, mais du renforcement / gainage/ assouplissements, et un peu de vélo de route. 3/4 sorties de 3H en tout de course à pied avec sac de 5kg dans le sable en bord de mer . Pour le mental, l'ancien coach de triathlon de mon fils (Sylvain ROUSSELAT AQUASPORT 66) m'a énormément soutenu dans cette préparation. On se voyait 2h par semaine, et ses conseils ont été très précieux.

(EM) : Comment as-tu préparé ton sac, quel matériel avais-tu et quelle était ta tenue ?

(VDP) : Le sac du MDS de la marque WAA avec ses multi options me rassurait et m'a plu même si Pascal utilise une autre marque, le sac de chez RAIDLIHT, le OLMO 20L, plus léger, mais moins de sangles et plus simple. Je n'ai pas eu le temps de tester mon sac complet avant mon départ. J'ai quitté la maison le 20 mars 2015 pour le rallye AICHA des gazelles et la partie alimentation lyophilisée n'était pas encore sous sachet !. Pascal s'est occupé de finaliser la partie calories (4kg300 pour moi).

A Perpignan, il y a le magasin ESPRIT RUNNING (www.centre-pyrenees-trail.com/#!esprit-running/c21h4), le patron, Gilles CHIBEAU, m'a donné de précieux conseils en équipement !

J'avais : Les bâtons de marque LEKI, un short et tee shirt de marque SALOMON modèle S-LAB modèle homme, une casquette et des guêtres de marque RAIDLIGHT, les chaussures trail de marque MIZUNO modèle MUGIN : larges pour le gonflement des pieds mais peu de maintien du talon, des chaussettes à doigts et une paire de chaussettes de récupération de marque SIGVARIS. A cela l'obligatoire, les médicaments, le buff, une tenue de marque DAMART pour la nuit et une combinaison blanche TIVEK RAIDLIGHT ultra légère, une culotte pour la course et seconde pour la nuit. Je lavais celle de la nuit et la faisait sécher la journée et vis et versa.

(EM) : Combien pesait ton sac ?

(VDP) : Mon sac pesait environ 9kg sans l'eau. J'avais 2 kg d'eau entre chaque CP. J'avais deux gourdes de 750ml de la marque WAA et une gourde souple SALOMON 500ml. Pascal ne courait qu'avec 1L !!!!

(EM) : Comment as-tu géré la chaleur ?

(VDP) : Née en Afrique et ayant passé 20 ans au Sénégal, la chaleur est un atout pour moi, mais j'ai besoin de boire énormément. En plus, comme j'étais depuis 10 jours au Maroc pour le rallye Aïcha des gazelles, j'étais déjà acclimatée. La difficulté plutôt était les nuits fraiches et les écarts de températures, la tente ouverte, le vent de sable et le sommeil perturbé.
L'organisation nous fournit les pastilles de sel pour éviter la déshydratation.

(EM) : Après ta victoire aux côtés de Carole MONTILLET au Rallye Aïcha des gazelles, n'étais-tu pas trop fatiguée, comment appréhendais-tu ce MDS ?

(VDP) : Le fait que les deux épreuves se chevauchent a posé problème dans l'organisation. Je n'ai pas pu être à la remise des prix à Essaouira et savourer cette victoire avec ma coéquipière Carole. Il a fallu dès la dernière étape que je fasse 7h de route en sens inverse avant de rejoindre le bivouac du MDS, après quand même, une nuit dans un vrai lit ! J'appréhendais énormément l'état de fatigue, car au rallye on dort en tente et pas plus de 4h par nuit. C'est un rallye de navigation à l'ancienne sans GPS à la boussole et cartes, donc la navigatrice est sans cesse hors de la voiture à prendre des caps et courir devant la voiture pour chercher la meilleure passe. Les deux premières étapes ont été très dures physiquement à cause de mon épuisement, causé aussi par un sac mal ajusté, lourd et beaucoup trop serré. Sac que j'ai desserré après.

(EM) Lors de la grande étape, la plus longue de l'histoire du MDS, 91 km, comment l'as-tu gérée ?

(VDP) : Depuis la 3ème étape, je me sentais beaucoup mieux, je courais dès que le terrain s'y prêtait, j'avais confiance ! Donc j'appréhendais moins les 91km que les deux premiers jours. Bizarre... alors que je n'avais aucune expérience dans le long !! (??).
J'ai procédé CP par CP sur les conseils de Pascal et j'avais tout envisagé pour ne pas faire de pauses trop longues… J'étais indisposée (dur dur d'être une fille dans ses moments là!!) Ca m'énervait déjà assez de faire des détours réguliers derrière des buissons pour me changer, en plus des pauses pipi !
Je me suis beaucoup alimentée, barres et gels habituels, amandes, puis deux taboulés que j'ai mangé en marchant. A chaque CP je m'asseyais quand même 10 à 15 min et allongeais mon dos afin de reposer mon sac au sol et qu'il arrête de meurtrir mes épaules…

(EM) : Lors de cette nuit interminable qu'est-ce qui a été le plus dur ?

(VDP) : A la tombée de la nuit il me restait encore 40 km environ. Les plus durs ont été dans le sable… Un enfer, avec des rafales de vent de plus de 100km/h. C'était monotone, on a l'impression d'être seul, on marche pendant des heures interminables tellement le sable est mou, on ne voit que des lumières lointaines, on entend juste le souffle du vent, les gens qui vous dépassent et qui n'ont même plus la force de parler, il fait très froid…
Le plus dur a été cette monotonie du terrain, pas de relance possible et pas de visibilité dans le noir profond. Là, on fait appel au mental !

(EM) : Sur le MDS en général, que peux-tu m'en dire ?

(VDP) : C'est une grosse organisation internationale, sérieuse et fiable.
Un contrôle des sacs est souvent effectué par les commissaires de course, pour éviter les « porteurs ». Mais le plus dur c'est tout ce qui est autour : Le manque d'hygiène, aucun confort, le vent, le sable, la chaleur, le froid …le lyophilisé et surtout le poids du sac !
BAUER est un mec génial, il est dans l'humain, il est top et passionné ! Après je pense qu'avec 1400 partants cette année il a été quelque fois dépassé par les évènements et pas si bien épaulé…
Le MDS est devenu un gros événement et il n'y a que des bénévoles. Certaines personnes viennent en « vacances » et en font le moins possible, je pense. Il devrait prendre plus de main d'œuvre marocaine, avec qui, le MDS pourrait être encore mieux. Je pense qu'il faudrait briefer d'avantage les bénévoles sur ce qu'ils ont à faire. Mais je ne suis pas professionnelle et ce genre d'évènement n'est pas facile à organiser.

(EM) : Un bémol ?

(VDP) : Oui, la remise des récompenses pourrait être mieux organisée. Il pourrait y avoir une grande tente avec des cousins par terre, nous offrir un thé chaud pour être tous ensemble et avoir chaud. Alors que dans le concret, nous sommes toujours en autonomie et mangeons nos repas lyophilisés, dans les tentes en plein vent.

Je pense que la soirée de remise des récompenses devrait se faire dans un hôtel pour que tout le monde puisse pleinement en profiter et autour d'un buffet. En revanche, il n'y a pas de souci d'eau et ça c'est vraiment un luxe !

(EM) : Comment était l'ambiance hors mis ton bémol ?

(VDP) : L'ambiance est top. C'est vraiment génial de partager ces émotions avec des sportifs de tous niveaux et du monde entier !

(EM) : Que pourrais-tu me dire sur ton ressenti de cette course maintenant que tu as réussi ce défi ?

(VDP) : Fière d'avoir été au bout et d'avoir fini mieux que prévu : 638èmes sur 1400 ! L'enchainement des deux épreuves… Peu y croyait… ça a dû me booster tout comme le partage avec Pascal et nos 20 ans de mariage !
J'ai adoré le concept de cette course et qu'elle soit ouverte à tous.
Les conseils de Pascal, l'amour, mon enfance en Afrique, KOH LANTA et le fait de ne pas être surentrainée m'ont permis d'arriver en pleine forme à la fin de cet exploit !

(EM) : Il est vrai que tu es une ancienne candidate de KHO LANTA, tu veux dire que c'est le mental qui a primé sur la préparation physique ?

(VDP) : Je ne dirais pas ça comme ça, même si mon mental a jouéénormément, mais KOH LANTA et ma vie en Afrique, m'ont aidé sur le plan de ma préparation au manque d'hygiène et au manque de confort.

(EM) : Est-ce que cette aventure t'as donné envie d'en faire d'autres du même genre dans l'avenir ?

(VDP) : Je reste persuadée que je préfère le partage des défis en équipe et le côté plus ludique des raids multisports… mais pourquoi pas un MDS entre copines !!!!???

(EM) : Souhaites-tu ajouter quelque chose ?

(VDP) : Hâte d'inverser les rôles et de t'encourager !

Valérie, au nom d'EndorphinMag, je te félicite d'avoir terminé ton premier ultra et quel ultra, le MDS, BRAVO !

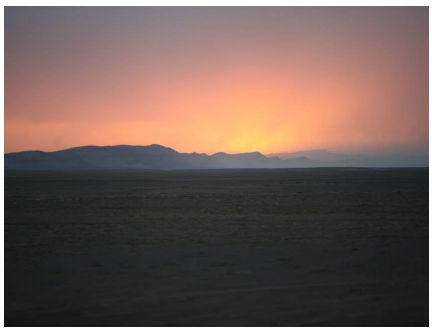
ENDORPHIN

Samuel ETIENNE

ENDORPHINMAG.FR
by *Virginie SENEJOUX*

ETIENNE Samuel, vous le connaissez sûrement, il est le présentateur vedette de l'édition nationale du 12/13 sur France 3, mais ce journaliste à plusieurs cartes dans sa poche, outre le fait qu'il soit également animateur radio, cet homme de 43 ans est aussi un coureur émérite. Voici son interview après sa belle performance au Marathon des Sables 2015.

© Pascal BOUTREAU, Cimbaly/V.Campagnie MDS2015



(EM) : Lors du marathon des sables, certains courent pour la gagne, d'autres pour améliorer leur précédent record et d'autres qui espèrent juste finir cette aventure inoubliable. Quel était votre but ?

Samuel ETIENNE (SE) : Certainement pas pour la gagne, car mes performances ne me permettent pas d'y rêver. Simplement, le Marathon des Sables est au carrefour de deux choses très importantes dans ma vie d'aujourd'hui : le running, que je pratique depuis une vingtaine d'années, et le Maroc, pays dont je suis tombé amoureux voilà maintenant 5 ans. L'an dernier, grâce au MDS, j'ai découvert la beauté du Sahara et la très belle aventure humaine que constitue cette course, et très vite après cette première édition, il m'a semblé essentiel, inévitable, de la retrouver très vite.

(EM) : L'année dernière vous couriez le MDS pour une association, Mécénat chirurgie cardiaque, cette année c'est pour l'association Pompiers Raid Aventure, pourriez-vous nous en parler ?

(SE) : Je suis "Mécénat chirurgie cardiaque" depuis plusieurs années, et je suis très admiratif de leur combat pour opérer du cœur des enfants de pays défavorisés. Mais cette association bénéficie désormais d'une forte notoriété, et j'ai voulu cette fois apporter mon soutien à une organisation plus petite.
Il y a quelques mois j'ai découvert les admirables pompiers de "Pompier Raid Aventure", avec leurs cœurs en or et leurs jambes en acier. J'ai trouvé formidable ce qu'ils faisaient avec les enfants handicapés, la joie qu'ils mettaient dans leurs regards lors de ces courses (ils emmènent les enfants sur leurs courses aux quatre coins du monde dans des sortes de chaises à porteur, sur roue, baptisées "joëlettes").
"Pompier Raid Aventure" m'a fait l'honneur de me demander d'être leur parrain, ce que j'ai accepté avec joie. J'espère pouvoir les accompagner sur beaucoup de courses, comme cet Ecotrail de Paris (80 km) que nous avons couru ensemble en mars dernier.

(EM) : Comment avez-vous été pris par le virus de la course à pied et plus particulièrement par le Trail ?

(SE) : J'ai commencé à courir sérieusement il y a vingt ans, j'ai couru mon premier marathon en 2001, et depuis j'en ai terminé une quinzaine. Ces dernières années, je me suis essayé à des distances un peu plus longues (Saintélyon, 100 km de Millau, Transgrancanaria), et j'ai découvert par la même occasion le Trail.

Longtemps je n'ai couru que sur bitume, et je me suis enfin rendu compte que l'on pouvait également sortir des villes pour aller sur les chemins, en montagne... Je découvre tout juste cette nouvelle discipline pour moi, mais je pense désormais que je vais davantage courir en trail qu'en courses urbaines, pour le bien de mes poumons, et de mes yeux aussi, car les paysages découverts sont souvent magnifiques. Ce qui est certain c'est qu'aujourd'hui la course à pied fait partie intégrante de mon équilibre, de mon hygiène de vie, c'est un pilier essentiel, et je ne vois pas comment je pourrais m'en passer.

(EM) : Quelle préparation avez-vous faites ?

(SE) : J'essaye d'avoir un entraînement régulier tout au long de l'année, avec trois sorties hebdomadaires au minimum, jusqu'à une sortie quotidienne quand j'en ai le temps. Du coup, je n'augmente pas beaucoup mon volume d'entraînement avant une course. Je l'adapte seulement au profil de l'épreuve visée, un peu plus d'endurance pure pour une distance très longue, un peu plus de vitesse pour un marathon ou une distance plus courte, et bien sûr du dénivelé si jamais c'est un trail qui se présente.

(EM) : Comment arrivez-vous a concilier votre métier, votre vie de famille avec la pratique de la course à pied et notamment avec la préparation spécifique du MDS ?

(SE) : Mon métier de journaliste est très prenant, mais je n'ai pas encore d'enfants à ce jour, ce qui me laisse au final beaucoup de temps pour moi. Et je passe l'essentiel de ce temps libre à courir ! Il n'est pas impossible que quand les enfants viendront il faille que j'adapte un peu mon entraînement... Mais j'ai déjà repéré des modèles de poussettes spéciales runners !

(EM) : Quel matériel aviez-vous et quelle était votre tenue ?

(SE) : Le matériel utilisé lors de ma première participation a bien fonctionné, je l'ai donc reconduit quasiment à l'identique : des chaussures à fort amorti de type Hoka, des guêtres anglaises très hautes et très larges en toile de parachute (pas très esthétiques mais hyper-efficaces pour que le sable ne pénètre pas dans les chaussures). Au niveau textile là aussi j'ai privilégié l'efficacité et look : je cours en long, jambes et bras couverts car ma peau supporte difficilement le soleil. Avec mon pantalon et mon haut à manches longues, je ressemble un peu à un cosmonaute perdu dans le désert, mais au niveau protection, c'est parfait ! Sous le pantalon je porte un short long d'une nouvelle marque française qui fait des choses formidables en terme de look et de confort : Ceramiq. Et pour la compression bras et mollets, des produits Compressport, toujours de grande qualité. Une grande nouveauté cette année par rapport à mon premier MDS : j'ai utilisé des bâtons ! Je les ai découverts au travers de mes premiers Trails, et j'apprécie leur utilisation sur le dénivelé. Ils soulagent les muscles et les articulations, et repoussent la fatigue. Je pense qu'ils ne sont pas étrangers à l'amélioration de mon classement de cette année (j'arrive à la fin de la première moitié des concurrents, l'an dernier j'avais fini à la fin du deuxième tiers). Enfin, pour surveiller mon temps et ma vitesse, je ne me sépare pas de ma montre TomTom.

(EM) : Aviez-vous emporté une sorte de gri-gri ?

(SE) : Oui, en quelque sorte ! Ma fiancée, qui n'est pas très gourmande, a malgré tout un faible pour les bonbons Haribo. J'avais donc emmené un tout petit sachet que je me suis réservé pour l'étape longue, histoire de me redonner un peu de force au milieu de ces 91 km. C'est le seul "luxe" alimentaire que je me suis permis au cours de cette semaine. Pour le reste, c'était nourriture lyophilisée, pour le gain de poids dans le sac.

(EM) : Combien pesait votre sac ?

(SE) : J'ai progressé sur ce point ! Lors de ma première participation, il pesait 7,5 kilos (sans l'eau). Cette année, j'ai réussi à descendre à 6,5 kilos (toujours sans l'eau, nous en transportons en général 1,5 l), soit le minimum permis par l'organisation. Pour descendre à ce poids, j'ai du rogner sur le confort : cette année, pas de tapis de sol pour dormir, et pas de textile de rechange ! Je l'avais tous les soirs mes affaires à l'eau claire, avec le vent que nous avons eu cette année, elles séchaient ensuite très vite.

(EM): Comment avez-vous géré la chaleur ?

(SE) : La chaleur n'est pas ce qui m'a gêné le plus. Certes le thermomètre grimpe à 40/50 degrés dans la journée, mais c'est une chaleur sèche, bien plus supportable, pendant l'effort, qu'une chaleur humide. Et puis, si je crains le soleil, j'aime beaucoup la chaleur, et ça ne me gêne pas de courir quand le thermomètre grimpe, au contraire.

(EM) Lors de la grande étape, la plus longue de l'histoire du MDS, 91 km, comment l'avez-vous géré ?

(SE) : Cette "longue", c'était la grande inquiétude des concurrents cette année ! D'abord nous étions heureux de découvrir qu'elle ne faisait pas 100 km comme certaines rumeurs le disaient (100 km après trois jours de course, avec une quarantaine de km quotidiens, c'est tout de même un vrai défi). Ensuite, je voulais prendre une revanche sur la longue de l'année passée, où j'avais perdu beaucoup de temps (et de places au classement général), en raison des trois petites siestes que je m'étais accordé au cours de cette étape que j'avais courue en 21H. L'objectif cette année était de ne pas m'arrêter : objectif atteint ! Résultat, j'ai de nouveau mis 21 heures, mais avec 11 km de plus à parcourir, ce qui est un résultat honorable. Surtout, je me suis maintenu au classement général.

Au niveau de la stratégie, j'ai été beaucoup plus prudent que l'année passée, et contrairement aux autres étapes où j'ai couru la majeure partie du temps, j'ai marché d'emblée, et n'ai pas couru un seul moment des 91 kilomètres. La fatigue de l'organisme après trois jours de course, la chaleur, la longueur de cette étape font qu'une marche très rapide peut se révéler une meilleure stratégie qu'une alternance course/marche. On perd certes un peu de temps sur les premiers kilomètres, mais ils sont vite rattrapés ensuite, notamment par la suppression des pauses aux points de contrôle. Avec trois autres concurrents nous avons progression à marche forcée pendant ces 91 km, et nous sommes restés ensemble du début jusqu'à la fin. C'est beaucoup plus agréable de courir en groupe pendant une vingtaine d'heures, plutôt que de se retrouver seul. Les moments durs se passent plus facilement à plusieurs...

(EM) : Qu'est-ce qui a été le plus dur lors de MDS 2015 ?

(SE) : Globalement, j'ai moins subi, moins souffert que lors de ma première participation. Malgré le kilométrage plus élevé, le vent (qui a soufflé presque toute la semaine), et mon entraînement plus réduit en terme de volume. J'ai l'impression que l'expérience acquise ces derniers mois m'a été très bénéfique, et que j'ai mieux géré mon effort. Bien sûr, à certains moments de ces 250 kilomètres, il y a toujours un instant où l'on se demande : "Mais qu'est-ce-que je fais là ???". Mais, à 95% du temps, le Marathon des sables n'est que plaisir, devant la beauté des paysages, et dans le partage avec les autres coureurs.

(EM) : Comment était l'ambiance ?

(SE) : Chaleureuse ! Le MDS c'est comme une colonie de vacances pour adultes ! Il y a beaucoup d'échanges, d'entraide, entre les coureurs. Jamais un runner en difficulté sera laissé seul. Au moindre doute, on s'assure qu'il va bien, qu'il n'a pas besoin de quelque chose. Même ambiance le soir au bivouac, chacun participe aux petites corvées, aller chercher du bois pour le feu par exemple. Chacun s'inquiète de l'autre, de son état, on propose de la nourriture à celui-ci, propose à celui-là un peu mal en point d'aller lui chercher son eau. Et on se raconte nos vies, le soir sous la tente. D'ailleurs pendant la course aussi ! Car à raison de sept ou huit heures de course quotidiennes, on a le temps pour bavarder !

(EM) : Quel est votre ressenti général ?

(SE) : J'avais peur de moins apprécier cette deuxième participation, de la trouver moins forte que la première puisqu'ayant déjà vécu cette expérience. Il n'en fût rien ! Mes yeux ne s'étaient pas habitués à la beauté du Sahara, j'ai aimé retrouver cette belle communauté des runners, j'ai aimé aussi me sentir un peu plus fort. Ce fut pour moi une expérience au moins aussi réussie que la première ! Je sais d'ores et déjà que je courrai à nouveau le Marathon des Sables...

(EM) : Avez-vous pensé à la diagonale des fous ou à l'UTMB ?

(SE) : Oui, bien sûr, car ce sont des courses mythiques, que beaucoup de coureurs rêvent d'inscrire à leur palmarès. Mais je ne me fais pas d'illusions sur mon niveau de course à pied, et je ne suis pas certain d'avoir le niveau pour ces courses très difficiles. Je dispose actuellement des 8 points nécessaires à l'inscription pour le prochain UTMB, je verrai si je tente de le courir l'an prochain. Après tout, pourquoi pas avec un entraînement très sérieux ?

(EM) : Avez-vous un prochain défi en tête ?

(SE) : Défi c'est un bien grand mot, mais je sais déjà que je vais courir à nouveau la Saintélyon en décembre prochain. Mais aussi les Templiers. J'aimerais aussi tenter de me rapprocher de mon record personnel (3h13) sur marathon à l'automne prochain, par exemple à Amsterdam, histoire de voir si je peux retrouver mes jambes de 30 ans ! Et puis je devrais arriver à placer un ou deux triathlons à la fin de l'été si j'arrive à m'entraîner suffisamment d'ici là. Et puis je laisse la porte ouverte à beaucoup d'autres courses, j'en décide beaucoup au dernier moment, en fonction des inscriptions des amis... J'ai notamment bien l'intention de courir aussi souvent que je le peux avec mes amis de "Pompier Raid Aventure".

Samuel, merci de m'avoir accordé ce moment et au nom d'EndorphinMag, je vous félicite une nouvelle fois pour votre performance et votre simplicité.

ENDORPHIN

© Pascal BOUTREAU, Cimbaly/V.CampagnieMDS2015

Mon premier ARWS...

Ils sont
pas la c

Décem
- « Cett
- « Cert
- « Si, si,
Je ne s

Les sem
d'accu
nécess

8 avril :
Et quel

©Photos : *Audrey Carrere Marleix*

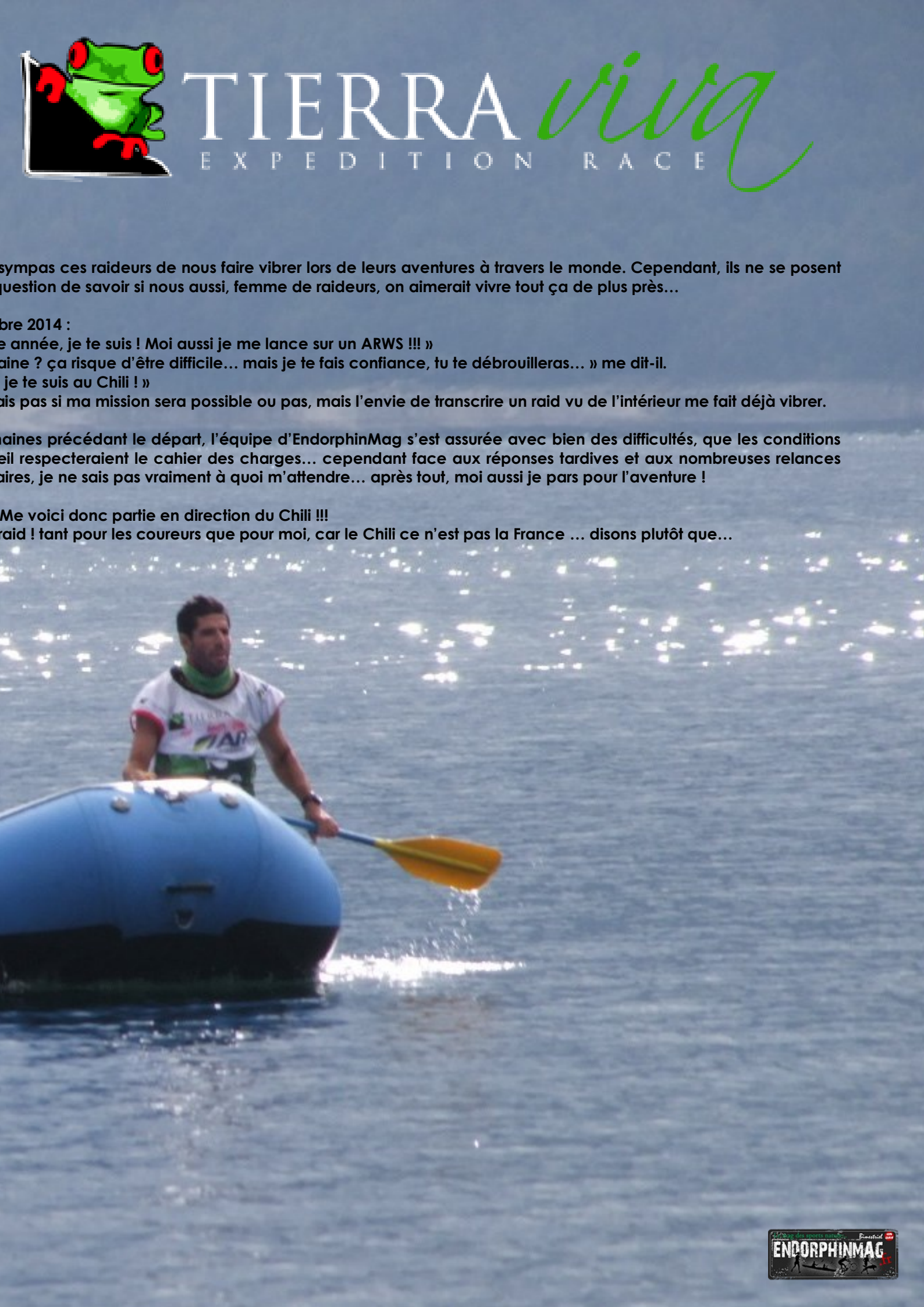
TIERRA viva
EXPEDITION RACE

sympas ces raideurs de nous faire vibrer lors de leurs aventures à travers le monde. Cependant, ils ne se posent question de savoir si nous aussi, femme de raideurs, on aimerait vivre tout ça de plus près…

bre 2014 :
e année, je te suis ! Moi aussi je me lance sur un ARWS !!! »
aine ? ça risque d'être difficile… mais je te fais confiance, tu te débrouilleras… » me dit-il.
je te suis au Chili ! »
ais pas si ma mission sera possible ou pas, mais l'envie de transcrire un raid vu de l'intérieur me fait déjà vibrer.

aines précédant le départ, l'équipe d'EndorphinMag s'est assurée avec bien des difficultés, que les conditions eil respecteraient le cahier des charges… cependant face aux réponses tardives et aux nombreuses relances aires, je ne sais pas vraiment à quoi m'attendre… après tout, moi aussi je pars pour l'aventure !

Me voici donc partie en direction du Chili !!!
raid ! tant pour les coureurs que pour moi, car le Chili ce n'est pas la France … disons plutôt que…



RAID TIERRA VIVA - ARWS

ENDORPHINMAG.FR
by *Audrey Carrere Marleix*

Les chiliens ne sont pas les rois de l'organisation !

Rien de vraiment planifié, tout est flou et se joue au dernier moment… faut juste être prêt à temps pour pouvoir sauter sur l'occase ou juste savoir patienter…
A 2h du départ de la course, je ne sais toujours pas comment me rendre sur le lieu situé à 20km. « Si, si un conductor llegará. Luego después de otro. Preparas una bolsa porque esa noche no dormiras en la casa. » *(oui, oui, un chauffeur va arriver. Puis après il y aura quelqu'un d'autre. Prépares un sac car cette nuit tu ne dormiras pas à la maison.)*
Difficile de savoir le lieu exact, je n'ai que l'ordre des sections en main et le nom du lac. J'aurais l'occasion par la suite d'obtenir quelques cartes ou de les photographier un peu en avance histoire de me faire une idée des sections et d'estimer les temps.

Le Chilien n'est pas pressé, tout est toujours possible « no problemo », cependant si on ne demande pas plusieurs fois avec insistance, on peut attendre longtemps ! « un momento, », « vamos en 5 minutos », « 10 minutos »… 1 heure après nous sommes toujours au même endroit !

Dimanche 11h00, alors que l'on attend les deux dernières équipes sur la ligne d'arrivée, les membres de l'organisation parlent pizzas et cerveza, téléphonent, comparent les prix… j'ai comme l'impression que la cérémonie de clôture s'organise !
Gagné ! dimanche19h00, RDV dans un bar de Pucon où Guri, le directeur de course nous distribue un ticket pour une bière et une part de pizza.

©Photos : *Audrey Carrere Marleix*

Attention départ (s) !

Le départ est donné sur la plage du lac de Villarrica : section de 22 km de barque. Je saute dans le bateau à moteur de l'organisation pour suivre l'évolution des équipes. Météo clémente, paysages magnifiques, j'en prends plein les yeux, d'autant plus que je ne rame pas ! Mais quel stress de voir progresser les équipes, de voir que certaines sont en difficultés, perdent la trajectoire fixée et luttent pour rectifier les erreurs. J'en connais certains qui regrettent d'avoir négligé les entraînements kayak ! Les deux équipes suédoises sont impressionnantes, quelle synchronisation ! Ils prennent rapidement la tête de la course.
Commence alors ma mission de reporter : premiers contacts avec EndorphinMag pour communiquer les premiers résultats.
A peine les barques revenues sur la plage, sans attendre, les équipes enfourchent leurs VTT pour rejoindre les thermes de San Sébastien 116 km plus loin. J'effectue le même trajet à bord du pick-up du photographe, fenêtres ouvertes afin d'être plus réactifs lorsque l'on dépasse les équipes... je ne vous raconte pas la poussière ! pauvres équipiers, ils en prennent plein la figure ! car au Chili, mis à part les gros villages, tout le reste du pays est desservi par des pistes caillouteuses.

©Photos : Audrey Carrere Marleix

Ah ! la recherche d'un réseau….

Après plus de 3h30, soit 120 km de pistes, me voici aux thermes de San Sébastian, pour plus de 24h. Point stratégique pour moi puisque les équipes passent par là à plusieurs reprises. Mais point noir pour moi, car il n'y a pas de réseau. Je pars donc à la recherche d'un signal… signal qui n'apparaîtra que 10 km plus loin de façon discontinu alors que je suis en équilibre sur une souche d'arbre.

Le lendemain, je ferai 16 aller-retour entre la transition et la clôture d'un champ 500m plus loin pour envoyer les infos par SMS… SMS qui ne seront pas reçus en France !

Eh, EndorphinMag, la prochaine fois faudra penser à un téléphone satellite !

Au Chili, la communication ce n'est pas vraiment facile…

Pas de réseau, pas de chauffeur attitré, heureusement que je parle l'espagnol car le Chilien ne maîtrise pas vraiment d'autre langue… Seul José, membre de l'organisation parle d'autres langues que l'espagnol. D'ailleurs, l'organisation me sollicite plusieurs fois pour participer à la traduction des infos pour les équipes françaises et belges.

Lorsque les Suédois rentrent à la transition avec une seule balise, la communication est folklorique ! Du suédois, à l'anglais, de l'anglais au français, du français à l'espagnol, toutes ces traductions pour comprendre qu'ils n'ont pas trouvé le chemin amenant à la balise 2.

©Photos : Audrey Carrere Marleix

Ce n'est pas un lac mais un glacier !

Si seulement il y avait eu un roadbook…

Cela aurait évité à certaines équipes de chercher durant des heures l'existence d'un pont ou d'une portion de chemin non carté. Faut dire que les cartes chiliennes ne sont pas toutes neuves et les mises à jour commencent à dater. Les raideurs se sont contentés de cartes imprécises au 1/110000 ou au 1/50000 et d'une qualité d'impression très très moyenne.

Un briefing très succin résumé ainsi : pas de pénalité, pas de porte horaire, fin du raid dimanche 12h00, toutes les balises seront des pancartes numérotées à prendre en photo (seule et avec 3 membres de l'équipe), toute équipe qui utilise la radio est éliminée.

Quelques informations supplémentaires n'auraient pas été du superflu ! D'autant plus que les infos diffèrent au sein de l'équipe de l'organisation… Pour la section raft, lorsque Arverne demande s'il est possible de prendre les balises dans l'ordre inverse que celui de la carte, ils obtiennent deux réponses différentes de la part de l'orga. De même, lorsque les Suédois rentrent en milieu de trek parce qu'ils ne trouvent pas le chemin pour accéder à la balise 2, l'équipe de l'orga leur répond : « le chemin sera plus facile à trouver en prenant les balises dans l'ordre 3, 2, 1 ».

©Photos : Audrey Carrere Marleix

La région de Pucon ou pays d'eau et de feu …

Porte d'entrée du sud Chili, riche en parcs nationaux, le raid s'est déroulé dans le Sur Chico. La région de Pucon, connues pour les activités de plein air, offre des paysages variés : volcans fumants au pic enneigé, lacs immenses, rivières tumultueuses, forêts d'araucarias et de bambous. Les équipes en ont pris plein les yeux ! Elles ont eu l'occasion de naviguer sur les lacs de Villarrica et de Caburgua, de traverser les parcs nationaux Huerquehue et Villarrica et d'effleurer le volcan Quetrupillan (2350m) tout en gardant un œil sur le volcan Villarrica (2853m) toujours en activité.

Moins chanceuse qu'eux, je me suis contentée des plages des lacs, des forêts, des prairies aux abords des volcans et des feux de camp ou des cheminées pour me réchauffer ! car n'ayant pas de dossard, le soleil est resté couché toute la semaine, laissant place au brouillard ou à la pluie !

Il faisait meilleur sur les hauteurs paraît-il ! enfin presque, car ils ont tout de même rencontré la neige entre 1500 et 2000 mètres. Pour se réchauffer, ils avaient la possibilité de se plonger dans de nombreux thermes (sources naturelles d'eau chaude) rencontrés ici et là, mais ils n'y ont même pas songé ! Rien ne les arrête ces raideurs !

A l'intérieur de la course : les transitions des équipes

Chaque équipe a son fonctionnement, ses habitudes, ses manies… Chez Sweedish Armed Forces, tout est droit, rangé, aligné, ordonné… une vraie petite armée ! Même lorsqu'ils se déplacent à pied ou en VTT, ils sont en ligne ou en colonne !

Chez les espagnols, c'est le désordre ! tout est mélangé, déplacé, redéplacé… ils font 5 aller -retour entre le raft et les sacs pour oubli de lampe, de gilet, de barre énergétique…

Chez Agde, c'est Paul qui gère le temps, dicte l'ordre des tâches tandis que chez les Arvernes, c'est François le maître du temps alors que Steph s'imprègne de la carte et que Dav et Chris s'occupent de la nourriture.

©Photos : Audrey Carrere Marleix

Entraide et solidarité …

Si tu ne sais pas ce que signifie entraide et solidarité, tu n'es pas un vrai raideur !

Chez Agde, c'est Paul qui prend soin de JiP ou de Sabrina lorsqu'ils sont frigorifiés. Il les aident à se changer, leur propose un repas chaud, leur range le matériel, les laissent dormir quelques minutes de plus, ou prend la carte lorsque l'orienteur n'est pas assez lucide. Puis, le jour suivant, c'est Sabrina qui est aux petits soins avec Paul… chacun son tour, on veille sur soi mais aussi sur ses coéquipiers…

L'entraide s'est aussi entre les équipes. Il y a les pressés et les moins pressés… c'est pourquoi, les argentins en fin de classement proposent leurs plats chauds aux futurs vainqueurs puis attendent le deuxième service !

L'équipe des Belges proposent spontanément leur matelas aux premières équipes et leur offrent leurs barres énergétiques pour la dernière section.

©Photos : Audrey Carrere Marleix

Des moments forts ! que d'émotions !

Des rires, des pleurs, des directives, des attentions particulières, des moments de faiblesse, de joie, d'humour, de rêverie, … il n'existe pas de mot pour traduire toutes les émotions vécues auprès des équipes durant le raid. On partage tout, on voit tout de l'intérieur, telle une petite souris, on observe, on écoute, on prend part, on reste éloignée… à chaque équipe, une émotion nouvelle... on ne se lasse pas d'attendre.

Lorsque l'équipe argentine, Soesgype Blitz Herramientas, termine le dimanche à 10 minutes de l'arrêt du chrono, soit plus de 30h après les premiers, et qu'ils vous tombent dans les bras épuisés, transits de froid… les larmes jaillissent pour leur belle aventure et tout le mérite de terminer dans de telles conditions climatiques. Ce n'est pas toujours facile de contrôler ses émotions, le corps parle pour vous !

©Photos : Audrey Carrere Marleix

Guri… un directeur de course à la chilienne…

L'arche d'arrivée montée sur la plage, face à la maison dans laquelle réside l'équipe de l'organisation, nous sommes aux avant-postes pour épier les équipes. Tous sauf… Guri le directeur de course, sorti seulement pour les 2 premières et les 2 dernières équipes. Désolés, les Arvernes, mais vous êtes arrivés en pleine heure de sieste… personne n'a osé le réveiller !

Ultime arrivée…

21 avril 2015 : me voici en escale à l'aéroport de Madrid. J'en profite pour relater ces quelques pages tant que tout est encore chaud et pour envoyer les dernières photos à EndorphinMag. Je suis en train de passer la ligne d'arrivée moi aussi ! le raid se termine, et contrairement à mes compagnons de voyage, je n'ai aucune courbature !

Allez, bonne récup les copains et à bientôt sur une autre épreuve…

ENDORPHIN

Voir ou revoir photos vidéos commentaires de notre live sur : http://live.endorphinmag.fr/tierraviva.php

Canoë-kayak # épisode 2

ENDORPHINMAG.FR
by *Romuald VIALE*

Guide multi-activités : Canoë-Kayak, Spéléologie, Canyoning, Randonnée, VTT, Orientation, plongée...
17ème année de raid.
Chef d'Entreprise ExpéNATURE - Encadrement Sportif : Particuliers, Scolaires, Séminaires et Séjours.
http://www.expenature.fr/

Se préparer aux sections techniques

Quels sont les types de canoë-kayaks ?

Chaque embarcation est plus ou moins adaptée à une utilisation donnée, en kayak comme dans bien des activités le choix du matériel est une question de compromis, mais il y a des caractéristiques déjà bien marquées pour chaque pratique.

Course en ligne

La course en ligne se déroule dans des couloirs sur des plans d'eau les plus calmes possibles avec des distances allant de 200 à 5000 m. Ces embarcations sont longues et très instables car elles sont très étroites afin de limiter au maximum les frottements.

Kayak de mer

Des kayaks longs et directeurs de 5m en moyenne pour 60cm de large permettant de parcourir des distances importantes en mer, de remonter au vent (lofer), de surfer au large et de descendre les rivières de Descente.

C'est une embarcation idéale pour l'entraînement car très polyvalente.

Surfski

Le surfski est quand à lui un seat-on-top très long +/- 6m pour seulement 40-50 cm de large.

Il est également très léger ce qui le rend difficile à manœuvrer en vent latéral. En revanche grâce à sa longueur il est très rapide ce qui lui permet de prendre aisément la vitesse de la vague pour partir sur de longs surfs et en remontant la houle de surfer le dos des vagues.

Sur eau calme il va être très performant grâce à son longueur en revanche lorsque la mer est agitée il demande une bonne maîtrise pour pouvoir en profiter sans trop baigner !

Waveski / kayak surf

Il s'agit de surfer les vagues et d'y faire des figures.
L'idée est d'avoir un fond plat pour bien glisser et utiliser la force des vagues pour avancer.
Le wave ski ressemble plus à une planche sur laquelle on est assis avec une ceinture largable et les pieds tenus par des foot-straps. Le kayak surf est utilisé pour la même pratique mais ce dernier est plus un play-boat type rodéo en forme de sabot.

Freestyle / rodéo

C'est une activité qui se pratique sur les « spots » vagues ou rouleaux importants permettant de les surfer pour rester sur place et enchaîner les figures. Ex. : Hawaï sur Rhône à l'entrée Nord de Lyon, le Rabioux sur la Durance...

Les embarcations sont petites avec les pointes aplaties pour pouvoir enchaîner les chandelles et les rotations front/back loop (flip), cartwheel, blunt...

Kayak polo

Le kayak polo est similaire au water polo : 2 équipes de 5 s'affrontent sur des périodes de 2 fois dix minutes, une activité explosive et spectaculaire.

Les kayaks sont donc petits et très arrondis pour pouvoir tourner facilement et demandent donc beaucoup d'énergie pour les déplacements rapides car il se pratique en piscine ou sur plan d'eau.

Slalom / Classes I à V

C'est la discipline médiatisée par nos champions comme Tony Estanguet et Emilie Fer.
Elle consiste à descendre une rivière mouvementée en passant dans l'ordre des « portes » matérialisées par des piquets suspendus au dessus de l'eau.
Certaines portes sont à franchir dans le sens du courant : les vertes et d'autres à prendre en remontant le courant : les rouges.
Au final le vainqueur est celui qui met le moins de temps pénalités comprises sur le parcours de quelques centaines de mètres de long. Les pénalités sont de 2 secondes par piquet touché et 50 secondes par porte non franchie/validée.

Des embarcations d'environ 3m50 de long avec le dessous en forme de banane car la difficulté dans les rapides est de pouvoir tourner rapidement.

Descente / Classes I à III

Le kayak de descente se pratique dans des rivières moyennement mouvementées sur des parcours de plusieurs kilomètres.

Les embarcations sont très spécifiques, longues pour aller vite et droit et un arrière en queue de guêpe pour pouvoir accentuer la gîte au maximum pour aider à tourner ces bateaux extrêmement directeurs.

Haute Rivière / Classes IV à VI

C'est une activité extrême qui consiste à aller naviguer des endroits improbables souvent très encaissés, amonts de rivières en classes IV, V, VI voir infranchissables, l'évolution de l'activité amène même les riders à descendre des canyons.
Les bateaux sont très gironés pour pouvoir bien tourner et avec de grands volumes pour ne pas disparaître trop longtemps dans les mouvements d'eau importants.

La classification des rivières

N° Classe	Précisions
I	**Facile** - Courant rapide avec vaguelettes. Peu d'obstructions, qui sont évidentes et facilement évitées avec un minimum d'entraînement. Récupération facile en cas de problème.
II	**Débutant** - Rapides simples, avec passages évidents, rochers et vagues de taille moyenne franchissables par les pratiquants entraînés.
III	**Intermédiaire** - Rapide avec des vagues irrégulières, de taille modérée, pouvant être difficiles à éviter. Des manoeuvres complexes dans un courant rapide ainsi qu'un bon contrôle du bateau dans des passages étroits ou autour de rochers sont souvent nécessaires. Grosses vagues et obstructions peuvent être présents mais sont facilement évités. De puissants contre-courants et mouvements d'eau peuvent se rencontrer, particulièrement sur les parcours à volume. Reconnaissance recommandée pour les moins expérimentés. Récupération habituellement facile mais une aide extérieure permet d'éviter les bains prolongés.
IV	**Avancé** - Rapides intenses, puissants pouvant proposer de grosses vagues et gros rouleaux. Récupération pouvant être difficile. Aide extérieure souvent essentielle mais demandant compétences et expérience. Esquimautage fiable fortement recommandé.
V	**Expert** - Rapides extrêmement longs, encombrés et/ou très violents avec de grosses vagues et rouleaux imposants. Rapides pouvant s'étaler sur de longues distances entre les zones calmes, avec des zones de repos contre-courants petits et difficiles à atteindre. Récupération difficile. Il faut savoir esquimauter dans ces volumes et avoir un équipement adapté, une expérience conséquente ainsi que des compétences pratiques dans le domaine de la sécurité.
VI	**Extrême et exploratoire** - Ce type de parcours représente la plupart du temps les limites de la difficulté. La récupération peut être impossible.
X	**Infran** - Passage infranchissable jusqu'à ce qu'un fada le passe ce qui passera le passage en classe VI.

Les formes

Les formes vont permettre de connaître dans quels milieux les bateaux seront les plus adaptés.

Le kayak de mer ci-dessus dispose d'un giron peu marqué et d'une ligne de quille très longue, c'est un bateau directeur qui est fait pour aller vite et droit il est donc difficile à faire tourner.
Les surfskis et kayaks de course en ligne sont également très directeurs c'est pour cette raison qu'ils peuvent être équipés de gouvernail.

On comprend bien sur cette vue de profil la forme « bananée » du kayak de rivière. Il est court et très gironé ce qui lui permet de tourner très facilement. Pour pouvoir aller vite il faut travailler la lecture du courant afin d'exploiter au mieux sa force.

Voilà deux exemples de coupes, mais chaque modèle aura ses particularités.
Sur le bordé de gauche le bouchain est arrondi alors qu'à droite il est vif car anguleux.
Ces différents bouchains vont avoir des incidences notamment sur les prises de gîtes que nous traiterons prochainement.

Bonne navigation à tous & Aïoli ! **ENDORPHIN**

© Crédit photos : R. VIALE

Enterrement de vie de célibataire avec Expénature

Faites lui faire le plein de sensations avant le grand jour !

Ça y est, votre meilleur(e) ami(e) se marie. On vous a chargé d'organiser son enterrement de vie de célibataire. C'est la panique ? Ne vous inquiétez pas, Expénature vous propose de **nombreuses activités fun** pour vous aider à lui préparer une journée inoubliable et originale entre amis !

Toutes les activités proposées : www.expenature.fr/activites/index.htm

Séjour Cocktail d'activités Calanques | Via Provence Evasion

1 jour Kayak, 1 jour Spéléologie, 1 jour Canyon à la découverte du Parc National des Calanques.

4 jours / 3 nuits. Découverte du Parc National des Calanques avec 3 journées intenses en activités : entre parcours vertige, kayak de mer et spéléologie, vous avez de quoi explorer la beauté exceptionnelle du Parc tout en vous amusant !
Du 8 au 11 octobre 2015

Autres dates, demi-pension ou externat sur demande : www.provenceevasion.com/item/cocktail-dactivites-dans-les-calanques/

www.expenature.fr - 5 rue Compas - 13600 La Ciotat
Siret : 494 281 611 00017 APE : 8551Z
04-42-83-64-46 / 06-80-74-40-99
contact@expenature.fr

CHAMPIONNATS DE FRANCE UNSS DE RAID : une expérience inoubliable !

Le championnat de France de Raid Multisports de Nature des Lycées s'est déroulé à **Kourou en Guyane du 23 au 25 mars 2015**. En effet, pendant cette dernière semaine de mars, un grand nombre de jeunes raideurs/lycéens ont vécu quelque chose d'énorme. Non seulement sur le plan sportif, étant donné qu'un programme plutôt chargé les attendait, mais aussi sur le plan humain. Le partage et la solidarité étaient au rendez-vous.
Ils ont eu l'occasion de découvrir cette belle région tout en participant à un événement sportif qui nous fait tous rêver ! Quelle chance, pas mal de gens auraient aimé être à leur place... Nous avons donc voulu connaître leurs impressions, leurs sentiments sur cette belle aventure, c'est pourquoi nous avons interrogé quelques lycéens déjà bien connus dans le monde du raid !

Luc Polard (Lycée René Char):
« On se rend compte de la superbe de ce voyage dès lors que le retour en métropole s'est effectué. 9 jours passés sur un petit nuage, à surfer sur une ambiance magique faite de rencontres, de joie, de rires, d'émerveillement, devant le spectacle hallucinant qu'offre cette région mystique et tropicale, de souffrance physique, et bien d'autres...
Une aventure, qui nous plonge au plus profond de nous, une sorte de retour aux sources, avec des situations rudimentaires auxquelles on s'habitue et parfois peut-être qu'on y prend goût aussi.
Loin de tout, loin du vieux continent, cette expérience extraordinaire, au sens propre du terme, qui sort de l'ordinaire, nous a vivifiés dans notre existence, **un mode de vie complètement différent** de l'agitation européenne, **sortir de la routine** pour se retrouver entre amis, entre sportifs, entre équipes pour après, profiter de ce voyage qui nous a offert des moments inoubliables : le décollage de fusée, le camp de la transportation, l'attente, le poulet/riz de tous les jours, les voyages interminables de bus, les mygales, caïmans, singes et autres bestioles en tous genres...
Du côté sportif, ce fut le plus beau raid que j'ai fait (bien que ce soit que le 4ème), un raid physique, dû à la température et à l'humidité, des conditions physiques au top, pour 11h d'effort il valait mieux, des parcours magnifiques je pense notamment aux **13kms de kayak dans la mangrove**, ou le **bike and run de 12kms en pleine forêt amazonienne**, avec des portages de VTT, des passages techniques, ou encore au **Trail aquatique avec de l'eau jusqu'à la taille**, enfin vous l'aurez compris, un raid majestueux ! Majestueux rendu par une équipe de bras cassés que j'adore et avec qui j'ai partagé une expérience unique… Merci, pour ce moment. »

Classement final :
1- LYCÉE Arbez Carme BELLIGNAT (académie de Lyon)
2- LEGTA Savoie LA MOTTE SERVOLEX (académie de Grenoble)
3- LYCÉE Louis Lachenal PRINGY (académie de Grenoble)

Nathan Guillot (lycée René Char): « Dire que ce fut **une aventure fantastique** riche en découvertes serait répéter ce que tout le monde pense. Je voudrai surtout remercier l'UNSS et les organisateurs pour nous avoir offert cette opportunité et je souhaite plus que tout que **chaque lycéen puisse vivre dans sa scolarité une expérience de la sorte**. Derrière l'épreuve sportive, le raid en Guyane a été d'une richesse en relations humaines et dépaysement incroyable ! Ce fut dingue, je crois bien que je n'ai toujours pas atterri... ».

Samson Deriaz (lycée Stephen Liégard): « La Guyane c'était génial, découvertes fantastiques, rencontres inoubliables et gros mal de pattes !!! » .

Lou Garçin (lycée L'Oiselet) : « Une aventure unique, pleine de partage et d'émotion, où **l'entraide au sein de l'équipe comme entre tous les concurrents a été la clé** de la réussite. C'est un voyage rempli de rencontres (singes ou raideurs), de chaleur, d'humidité, de transpiration, de paysages qu'on retiendra ! »

Gaël Baradian (lycée René Char): « Une aventure qui rapproche tous les jeunes raideurs pour en faire **une grande famille** : entraide, découverte et bonne humeur sont les 3 termes qui résument mon voyage ! ».

Les Champions de France UNSS !

Héloïse Lemercier (lycée Raymond Queneau): « Un voyage extraordinaire que ce soit sportivement avec ces paysages et ces épreuves ou humainement avec de superbes rencontres ! ».

Julian Expert (lycée Arbez Carme): « De beaux paysages, une bonne ambiance, de belles rencontres, tout était là pour faire un beau raid quoi !! ».

Mathieu Delpeuch (lycée haute Auvergne): « Une belle expérience, une épreuve pas comme les autres à tous les niveaux : climat, paysage, ambiance, nourriture, mais surtout organisation! ».

Mia Raichon : « **Une expérience inoubliable**, que ce soit au niveau de la compétition, de l'état d'esprit, des paysages, des sensations, des rencontres... Un séjour qui est une belle vitrine pour notre sport, et qui donne plus que tout envie de continuer pour pouvoir revivre des moments comme celui-ci ! ».

Jérémie Pourre (lycée Jules Haag): « Il faisait chaud, très chaud, c'était long et dur mais on est tous fiers d'y être arrivés. Et on en garde **des souvenirs exceptionnels** ! ».

Sophie Berrier (lycée Arbez Carme): « Une aventure qui restera gravée à jamais ».

Rémi Magenties (lycée Haute Auvergne): « Une aventure sportive, humaine et culturelle inoubliable ».

Justine Dalmas et Camilla Delenne (lycée Haute Auvergne): « Autant humaine que sportive cette aventure restera une des plus belles. Un raid éprouvant, **des conditions pas toujours faciles mais un cadre magnifique** dont on se souviendra longtemps. Avec à la clé de nombreux souvenirs et de très belles rencontres. Merci à tous et mangez du poulet! ».

Clarisse Girard (lycée Jules Haag) : « Ce raid qu'on a tant attendu était juste magique. J'ai pu rencontrer des personnes formidables, admirer des paysages sublimes, courir, pédaler et s'orienter dans la forêt tropicale. **J'ai rarement vécu quelque chose d'aussi fort**. Je peux résumer cette semaine en un mot : inoubliable ».

Aymeric Wolz : « Un accueil chaleureux et zen, un voyage sensationnel au travers de paysages et de lieux splendides, dans un contexte complètement dépaysant et **super amusant** ».

Merci à tous ces lycéens d'avoir répondu à nos questions et bravo à tous pour ces belles performances !

Crédits photos : Luc Girard / CMN / Vincent Faillard

ENDORPHIN

Les 2èmes et 3èmes

Interview de Lucie Croissant de la Team FMR Xbionic

RAID ORIENT EXPRESS

ENDORPHINMAG.FR
by Stéphanie BUISSON

L'Orient express

Un petit Raid bien sympa à la hauteur de l'accueil chaleureux des Ch'tis.

Un petit repérage des lieux avant la finale en août...

La 6ème édition de l'Orient Express s'est déroulé sur 2 jours (formules Confirmé & Elite) ou 1 jour (jeune, famille et amateur), du **samedi 18 au dimanche 19 avril 2015** sur un nouveau secteur : *au départ de Mentque Nortbécourt, Julien Charlemagne et la Team Arven'tures nous ont permis de voyager entre le Boulonnais et l'Audomarois au rythme des Monts, sentiers et chemins verdoyants.*
C'est avec plaisir que le Maire de Mentque Nortbécourt nous a accueillis dans sa commune et nous a permis de découvrir les spécialités des producteurs locaux en partenariat avec Julien Charlemagne.

Bonjour Lucie, te voilà donc devenue une Ch'ti de Lille et c'est avec plaisir qu'on te retrouve sur les raids courts du Ch'nord tel que L'Orient -Express.

Endorphinmag (EM) : Comment as-tu entendu parler de ce raid, et qu'est-ce qui t'as donné envie d'y participer sachant qu'on a plus l'habitude de te voir sur des formats de Raids beaucoup plus longs ?

Lucie Croissant (LC): C'est vrai que j'ai pour habitude de plus « prendre mon temps » sur des épreuves plus longues, mais j'aime aussi beaucoup ce type de course plus court qui permet de faire de bons entraînements et surtout de bien s'amuser.
Je cherchai un raid à faire dans le Nord avec mon copain, pour lui montrer que c'était vraiment bien le Nord aussi (c'est un Lyonnais). On est tombé sur le raid orient express surtout pour une question de dates, je ne suis pas très au courant de la vie raideuse du nord pour le moment. Du coup les disciplines variées et le format de course, avec du vtt orientation, du trail, de la CO, du kayak, et des ateliers surprises nous ont donné envie de venir découvrir le village de Mentque Nortbécourt et on a fait un bon choix !

(EM) : Pourrais-tu nous faire un petit debrief de ces 2 journées de raid ? Avec toutes tes péripéties ou anecdotes et les moments sympas de ce raid.

(LC) : On retiendra bien sûr nos nombreuses crevaisons en vtt, on n'avait pas préparé un super équipement pour ce raid... du coup on comptait nos chambres à air, et en fonction du nombre qu'il nous restait on se disait « on continue un peu ou pas » , « on prend au maximum des routes quitte à faire des détours,... », sympa quoi comme stratégie. Mais par chance, l'organisateur avait prévu la présence d'un vendeur de chambres à air pour le samedi soir ☺ !

On ne s'est pas non plus trop trop renseigné sur comment se passait le raid, donc il nous a fallu un petit temps d'adaptation ; après le prologue avec une boucle de course à pied pour un équipier suivi d'une boucle de vtt pour l'autre équipier, on se place 2/3e, mais le temps de regarder les cartes et de comprendre que l'on peut partir comme on veut, sur la section que l'on veut, nous a permis de partir après à peu près tout le monde... et de crever 2km plus loin.

Même avec ça les 2 journées se sont bien passées dans l'ensemble, on termine 3e sur 3 équipes mixtes la première journée... pas fou fou, on se rattrape un peu après la course d'orientation nocturne (2e), où pourtant on ne pensait pas avoir été très brillants.

Et le dimanche, après le réveil très matinal du coq et avec nos petits yeux pas bien ouverts, on doit faire une stratégie payante étant donné que l'on part sur la section inverse de tout le monde, et que pour la course d'orientation finale, les traces des équipes qui sont passées avant nous aident un peu ! Du coup on finira quand même 1ère équipe mixte.

On a bien apprécié aussi les ateliers surprises, très ludiques : une course d'orientation mémo, du biathlon, et du labyrinthe, original.

Et surtout la bonne humeur des organisateurs et des coureurs, ils sont sympas dans le nord !

(EM) : Tu viens d'intégrer une nouvelle équipe de raid le Team FMR Xbionic, est-ce que tu peux nous en dire un peu plus et nous donner ton calendrier de raid ? (tu n'es pas obligée de répondre à cette question comme c'est tout neuf)

(LC) : J'ai pu courir deux saisons avec des membres du team Raid 74 / Maxi Race, notamment Didier Iket, Manu Lang, et Lionel Jacoud. On a couru notamment le Raid in France l'année passée. On a passé de très bons et beaux moments.

J'ai pu également courir avec Clément Valla du Team Xbionic en Chine l'année dernière, et ils m'ont proposé un beau projet raid pour 2015, où je vais courir le raid EDHEC avec eux, c'est une course que j'apprécie particulièrement car j'ai découvert et commencé le raid en organisant le raid EDHEC en 2010.

Puis le Raid in France en septembre, car c'est quand même une course incroyable.
Pas énormément de raids donc au programme, mais de beaux raids, et puis peut-être un raid en Chine, ou autre à voir en fonction de la saison !

(EM) : On sait que tu es une grande aventurière, alors quels sont tes nouveaux challenges cette année après Norseman et OtillO, un nouveau défi au programme ? Un nouvel Embrunman ? Une traversée du Pacifique pour changer ?

(LC) : Effectivement, l'année dernière était riche en nouvelle sensation : entre OtillO, la traversée de l'Atlantique à la voile....
Mais cette année sera plus soft, sachant que je jongle avec mes deux saisons de triathlon et de raids, c'est mon coach qui est content pour planifier mes entraînements !

Du coup ça commencera avec l'half ironman d'Aix, les championnats de France de triathlon longue distance, et un nouvel Embrunman (enfin ce ne sera que mon 2e) , à côté des raids.
Le côté aventure je le garde pour le RIF !

Merci Lucie, et à très bientôt sur un de tes prochains challenges.

ENDORPHIN

© Raid Orient Express ; Podium Elite Mixte ; L'équipe Féminines ; Happy Feet ; Masculin ; Les Dingos

RAID L'ORIENT'OISE

by Stéphanie BUISSON

Retour sur le Raid Orient Oise avec Mathieu Delpeuch et Thomas Defer !

Ils sont Champions de France Junior et l'avenir est devant eux !

EndorphinMag (EM) : Bonjour Mathieu et Thomas, on peut dire le Championnat de France ça c'est fait !!
Pouvez-vous vous présenter, et nous expliquer pourquoi vous faites équipe ensemble sur ce championnat de France alors que vous êtes dans 2 clubs différents ? Vous courez uniquement en masculins ou parfois en mixte aussi ? Et que préférez-vous ?

Mathieu : Bonjour, alors j'ai 18 ans, je pratique le sport depuis toujours mais je me suis vraiment penché sur le sport nature avec d'abord la course à pied il y a 3-4 ans. J'ai ensuite commencé le raid au lycée, et j'ai vraiment accroché avec cette discipline demandant une grande polyvalence.
Avec Thomas on s'est rencontré aux Templiers où il m'a battu en 2013, on s'est ensuite recroisé sur différentes épreuves avant que je prenne ma revanche sur l'édition 2014. On s'entendait bien et on s'est rendu compte qu'on pratiquait tous les deux le raid et qu'on était intéressés par ces France alors on a décidé de faire équipe ensemble !
J'ai l'habitude de courir en masculin, mais il m'arrive aussi de concourir en mixte !

Thomas : Salut ! Moi c'est Thomas, j'ai 18 ans et je suis en 1ère année en STAPS à Font-Romeu. Je fais parti de l'asso Haut Languedoc Aventure depuis maintenant 3 ans et je fais aussi du Trail, du VTT et de l'athlétisme ! Avec Mathieu on se tirait la bourre sur quelques Trails/cross depuis 2 ans maintenant, et à force d'être l'un devant l'autre et inversement à chaque fois, on a commencé à parler et un jour Mathieu m'a proposé de faire ce raid avec lui !
Il m'est arrivé de courir aussi en mixte et ce n'est pas tout à fait pareil ! Je passe de bons moments dans les deux cas alors je n'ai pas de préférences.

(EM) : On est samedi les équipes arrivent petit à petit, on sent la pression monter au fur et à mesure, que vous dites-vous à ce moment-là ? Vous êtes confiants ? Vous venez avec un objectif en tête ou vous vous dites on verra bien ?

Mathieu : C'est clair qu'à la dépose des vélos la pression commence à se faire sentir, on a toujours l'impression d'avoir la monture la plus ancienne et la plus sale ! On reconnaît quelques champions, on fait les derniers réglages, le petit tour d'essai, les cannes et le vélo semblent fonctionner, il n'y a pas de raisons pour que ça ne marche pas. On ne se prend pas la tête mais j'espère quand même accrocher un podium.

Thomas : On voit tout le monde arriver et je me dis que ça ne va pas être facile. Mathieu connait déjà presque tous les "clients" potentiels car ils étaient presque tous en équipe de France avec lui l'an dernier lors de la coupe du monde (qu'il a gagné d'ailleurs... aïe aïe aïe c'est ça qui me met le plus la pression...).

J'avoue que je ne sais pas trop à ce moment-là comment ça va se passer. J'ai bien sûr une petite idée derrière la tête et je pense que Mathieu a la même (on en a pas trop parlé)... on aimerait bien avoir fait 10 heures de voitures pour quelque chose, mais je préfère ne pas y penser. Donc en gros on part avec un objectif qui est la gagne, mais je me dis qu'on verra bien comment ça se passe.

(EM) : La première journée se passe plutôt bien pour vous après cette CO Nocturne, du coup quel est l'objectif de dimanche ?

Mathieu : En effet malgré quelques choix perfectibles on arrive en tête le premier soir ! Parfait pour se mettre en confiance mais on sait que rien n'est encore joué alors on ne s'avance pas trop.

Thomas : C'est vrai que le samedi soir on s'en sort très bien mais avec une toute petite avance sur les seconds... Du coup le dimanche on part en se disant qu'il ne va pas falloir jardiner trop pour conserver la première place. Mince, 2ème balise de la première section et on se sort un peu de la carte. On se retrouve 4ème et à partir de ce moment, on a plus le droit à l'erreur. Petit à petit on remonte les équipes et on se retrouve en tête avant la dernière section VTT. Du coup-là l'objectif c'est de ne pas serrer le moteur surtout que les deuxièmes ne sont pas loin. Et ça passera ! Yes ;)

(EM) : Champions de France ca c'est fait !!! On imagine que vous êtes contents du coup quel est la prochaine étape pour chacun ? La Guyane ? Avec une nouvelle équipe ? De nouveaux objectifs ?

Mathieu : C'est sûr on est hyper contents, une belle récompense après les efforts concédés à l'entraînement, avec notamment une préparation partagée entre la saison de cross et ces France.
La Guyane c'est fait aussi, on a pu participer avec l'équipe du lycée avec un raid d'exception dans un cadre hors du commun. C'était vraiment dépaysant, une expérience incroyable même si les résultats sportifs n'étaient pas forcément à la hauteur des attentes (26e/49).

Thomas : On est vraiment contents oui !!
Moi je n'irais pas en Guyane, malheureusement d'ailleurs ! Du coup mes objectifs se tournent vers la saison d'athlétisme et de Trail qui mettra du temps à débuter pour moi...

(EM) : 2015 Nouvelle année de raid, quels sont vos nouveaux objectifs et votre calendrier 2015 ?

Mathieu : Pour l'instant j'ai majoritairement organisé mon début de saison autour du Trail mais il n'est pas exclu que cet été je participe à un ou plusieurs raids.

Thomas : Gros coup de fatigue après ce raid, c'est passé juste ! Du coup ma saison se raccourcit à cause d'une coupure jusqu'à fin avril... J'ai quand même participé à l'organisation du raid du Haut Languedoc (manche du challenge national) qui s'est déroulé le 11 et 12 avril. Pour ce qui est de la suite, je n'ai pas encore terminé mon calendrier, mais pourquoi pas faire quelques raids courts en fin de saison pour attaquer l'an prochain sur (pourquoi pas) des manches du challenge national ?

(EM) Quels sont vos autres domaines de prédilection ? Mathieu je crois que tu cours pas mal en Trail aussi ?

Mathieu : Le sport où je m'épanouis le plus et où j'ai les meilleurs résultats reste le raid multisports, mais en effet je pratique aussi le Trail, c'est un sport que j'adore et qui me permet d'être performant sur les sections à pied en raid !

Thomas : Je suis un peu "touche à tout". Je fais pas mal d'athlétisme (cross+1500m) afin de bien préparer la saison des Trails/courses en montagne. Je fais aussi un peu de VTT mais la course à pied reste mon "domaine de prédilection" comme tu dis.

(EM) : Pour conclure, quel est le Raid ou le Trail qui vous fait le plus rêver et qui vous donne envie de continuer ?

Mathieu : Même si on est encore loin d'être capable de réaliser de tels raids, les manches de l'ARWS font rêver c'est sûr ! On va augmenter progressivement les distances d'années en années sans griller les étapes, que ce soit en Trail ou en Raid, mais faire des épreuves courtes et intenses est aussi un effort que j'apprécie ! Un Trail qui me ferait rêver serait le Trophée Kima en Italie, cette course a l'air superbe !

Thomas : Pour l'instant, le Gévaudathlon est un raid qui me fait bien envie. Pourquoi ne pas le faire l'an prochain ? et pour plus tard un raid comme le Raid in France ! Pour ce qui est des Trails, j'avoue que "la Ronda del cims", qui est un ultra qui se déroule en Andorre me fait bien rêver... mais ça sera pour plus tard…

Merci à tous les 2, et bonne saison 2015 *ENDORPHIN*

© photos EndorphinMag et Régis Delpeuch

RAID DU HAUT LANGUEDOC

ENDORPHINMAG.FR
by Aurélie GROSSE

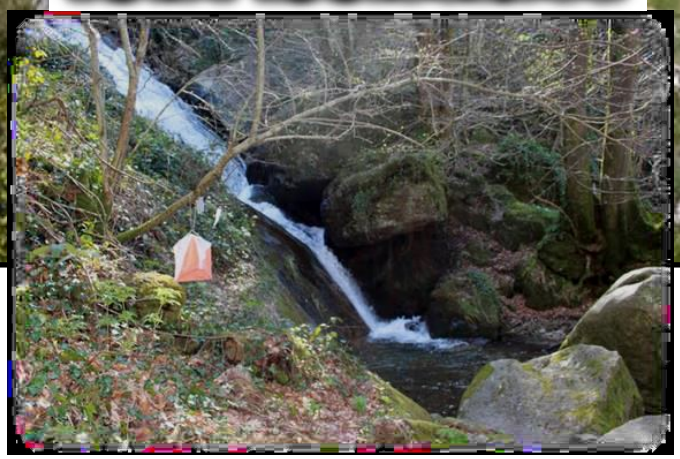
Raid du haut de Languedoc…

Samedi 8h30, j'ai trop hâte. Depuis notre aventure en Mongolie, j'attends qu'une chose… retrouver Céline pour vivre de nouvelles aventures. Ce sera bientôt chose faite…

Première étape de **notre défi de l'année** : le Raid du Haut Languedoc, première étape du Challenge de France.
Au volant de son super camion, je la retrouve à Orange : on charge mon vélo et mes affaires et « en voiture Simone ». Direction Mazamet. On n'aura assez d'un seul trajet pour se raconter nos vies trépidantes, d'ailleurs en blondes que nous sommes, nous raterons la bifurcation pour Toulouse ! Si on commence à se rajouter des bornes on n'est pas arrivées !
Arrivées à bon port… Récupération du road-book du week-end, préparation des vélos et des sacs de course. Juste le temps de manger un bout et de déposer les vélos que le départ est donné !!!

S1 Trail'O, dré dans l'pentu, première coupe… ça passe : 1ère balise ok. Pour la suite, deux options : une roulante mais plus longue conseillée par Jojo et une plus courte sur un sentier rajouté par l'orga qui nous amènera à nous débattre un bon quart d'heure avec des ronces et des genévriers scorpions !!! Comme dit Jean de La Fontaine «Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage »…. Mais quand même !!! En haut, la balise… Oufff. Pour me rassurer, dans notre galère nous n'étions pas les seuls… La suite du trail'O sera plus tranquille, avec une petite erreur très rapidement corrigée. Le parc à vélo n'est plus très loin !

S2 VTT'O. Le fait d'être accompagnées par Marie et son chéri en début de raid m'aide à prendre confiance en moi. Redoutant les CO à pieds par leur technicité, je décide de tout faire pour les aider en VTT et qu'ils puissent ainsi nous accompagner aussi loin que possible. 3 balises en ordre libre … Notre choix ne sera peut-être pas le plus judicieux mais nous évitera une erreur commise par de nombreuses équipes.
Grâce à leurs conseils, on attaquera notre dernière balise en la contournant ce qui nous fera gagner du temps et de l'énergie.



Le chrono tourne et ces satanées portes horaires vont nous embêter !!!

S3 CO ordre imposé. Le règlement nous impose une stratégie illogique mais c'est comme ça. Nous partons à 19h pour revenir obligatoirement à 21h (porte horaire), dès l'instant où l'on ne prend pas une balise toutes les suivantes ne sont pas comptabilisées. Ainsi la stratégie est simple : ramasser un max de balises durant la première heure et se garder la suivante pour rentrer dans les temps… GO !!! Balise 1, 2 3 sans soucis … 4 plus compliquée… mais aidée de Cédric qui m'accompagne et me conforte dans mes choix, nous nous en sortons plutôt bien. Je prends de plus en plus confiance : limite de végétation, main courante, azimut, tous mes premiers conseils et mes premières leçons données par Seb et Fab des 400teams y passent. Marie commence à montrer des signes de fatigue, nous les distançons peu à peu… mais ce sera pour mieux les retrouver à 45min de la fin, alors que nous avions décidé de rentrer… Je trace un itinéraire de retour au plus court, droit dans la pampa : genévrier nous revoilà, maraîchages, rivières… (photo) peu importe l'important est de rentrer à temps. Je choisis un itinéraire, et m'y tiens jusqu'au bout, malgré mes doutes. Mais n'est-ce pas ça l'orientation ? Supposer, espérer, vérifier, re-supposer… Yes, la ROUTE et enfin le chemin de retour, celui que je visais. On est à 10min de la porte horaire reste plus qu'à courir !

S4 : La nuit est tombée, on branche les lampes et c'est parti pour un **VTT suivi d'itinéraire** sans grandes difficultés sauf celle d'éviter de perdre ma louloute, aspirée par un peloton qui s'était trompé de chemin. On arrive à bon port pour une **VTT'O ordre imposé**. Je suis bêtement un couple mixte jusqu'aux crêtes jonchées d'éoliennes mais surtout de teuffeurs : des odeurs, du son, des bières… mais qu'est-ce qu'on fout là ?? D'autant plus que la première balise est beaucoup plus bas… Tant pis pas le temps de faire demi-tour, ras le bol de ce règlement…

Je décide d'aller malgré tout chercher les balises 2 et 3, même si elles ne compteront pas puisqu'on n'a pas la 1. Mais au moins on n'aura pas l'impression d'être parties sur la VTT'O seulement pour promener les vélos ! Retour au point de départ et poursuite du VTT suivi d'itinéraire. Belle descente où je serai fauchée lâchement par un gars alors que je m'attachais à montrer les bonnes traj' à Louloute !!! Lui, si je le retrouve sur un vélo dans d'autres conditions, il comprendra qu'un vrai vététiste sait éviter les obstacles et doubler en toute sécurité !!!

S5 : CO aérienne. « Bon Céline on y va pour le fun, il nous reste un peu de temps avant l'ultime barrière horaire alors on fait quelques balises et on rentre !! »... On croise Papa Seb... COOL
S6 : Pour finir, un **VTT balisé** que je terminerai la chaine au cou, puisque le maillon rapide avait pris le droit sans me concerter de se faire la malle !!!

Arrivée du premier jour, même pas fatiguée...

Une priorité : réparer le VTT. Je fais le tour des gars pour chercher un peu d'aide auprès des gars de FMR X-Bionic, qui eux aussi étaient en mode mécanique !!! Benoît prend pitié et m'explique qu'il faut que je trouve un maillon rapide adapté au nombre de pignon de mon dérailleur !!! Waouh... c'est bien compliqué ! Je parviens à trouver ce maillon si rare... «Benoît j'ai trouvé comment je fais maintenant ? ». Patiemment, Benoît prendra le temps de m'expliquer, me montrer comment faire pour réparer. Pour apprendre il y n'a pas de secret, il faut pratiquer. Après cette journée bien remplie, il ne nous reste plus qu'à nous trouver un bon petit coin pour poser le camion, les douches, et enfin savourer une tite bière pour accompagner notre repas : blédine salée, purée de patates douces et semoule !!! Franchement le Camion c'est le LUXE. 2h du mat' extinction des feux.

7h30, Réveil et petit déj, Céline se laisse tenter par une petite blédine... humm c'est bon mais surtout super digeste...

La seconde journée sera plus fluide... logique il y a moins d'orientation :

Pour débuter une **Co urbaine en relais**, Céline s'en sortira comme une chef ! On part sur le trail balisé de toute beauté. S'en suit un **VTT balisé**, ou la laisse sera de sortie ! On arrive sur la **Co ordre libre**. Je vais enfin pouvoir choisir un circuit adapté à nos capacités physiques, quelques peu entamées à ce moment du Raid ! Tout se déroulera facilement jusqu'au moment où plus de son, plus d'image... mais louloute a le geste qui sauve... super Gel'mulebar. Quelques minutes plus tard, je récupère toute ma lucidité pour terminer, et enchainer sur la **VTT'O** sans accros.

Pour nous finir, on se lancera corps et âme sur le **Trail optionnel** après avoir laissé les VTT au parc à vélo au grand bonheur de Céline ! Encore une fois, le tracé ne fait pas dans la dentelle... monter sur un sentier en lacets, pourquoi faire ? Droit dans la pente c'est bien mieux ! Les randonneurs que l'on croisera nous traiterons de tricheur, moi je ne suis pas sûre !!! Au sommet nous attend un panorama de fou et une petite **excursion spéléologique**, au travers d'une grotte. Génial ! La redescente jusqu'à l'arrivée se fera tranquillement, avec une dernière épreuve **Co mémo** poste à poste, facile.

ENDORPHIN

Un Raid de toute beauté et une organisation au TOP !

Résultats (47 équipes)

Femmes
LIV Arverne outdoor - 20H05:35
Absolu Raid les Belettes 2 Team Energie - 21H50:05
Absolu Raid les Belettes 1 Team Energie - 21H50:16

Mixte
400 Team Raidlight - 10H00:43
Issy Absolu Mixte 2 Team Energie - 13H43:05
Issy Absolu 1 Mixte Team Energie - 15H54:48

Hommes
FMR-X Bionic 1 - 8H24:33
RaidsAventure.fr - 8H48:25
Issy Absolu 2a Team Energie - 9H18:34

Plus d'infos sur http://raidhl.canalblog.com/

RAID LAC DU DER

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI

Une organisation au top !

©Marion Wojtkowski

Une organisation au top !
Le Raid Champagne du Lac du Der fut une réussite malgré les conditions difficiles, grâce à un gros travail de traçage qui a permis de ne pas rendre la course monotone malgré le manque de relief (le plat pays…), des passages en forêt et en chemins recherchés. Laurent Dervogne et son équipe de bénévoles ultra motivés, souriants et disponibles ont proposé un raid aux épreuves variées qui ont permis une bonne exploitation de leur terrain de jeu. Bref, un raid très bien organisé, des balises posées avec précision, et des bénévoles à l'écoute ont permis d'assurer une belle 4ème manche du challenge national malgré les conditions éprouvantes.

Raid Champagne Lac du Der : 4ème manche du challenge national

En ce premier week-end de mai se sont retrouvés en Champagne bon nombre d'équipes de la moitié nord de la France dans le but de glaner des points pour se qualifier pour la finale organisée par les Tyrannosaures et qui aurq lieu tout là-haut din ch'nord les 29 et 30 août prochains. Ça a de quoi motiver des teams comme Cap Opale, Valmo raid, Saint Just Raid Aventure, Made in Raid, Caponord, les Petits Suisses Normands, Littoral Aventure, Team Dingo ou encore Chti Aventure Générale d'Epargne.

Autant d'équipes qui espèrent participer à une finale chez eux ou pas très loin… pour une fois !
Des équipes locales et à proximité de la Champagne ont aussi participé à cette manche, dans des conditions météo particulièrement difficiles, la pluie ayant fait son effet dans la région durant les jours précédant la course, rendant les sentiers en sous-bois détrempés voire plus … C'est aussi le format de course peu habituel qui a rendu la course particulièrement difficile, puisqu'après un prologue en soirée, le départ de la course a été donné à minuit le vendredi 1er mai jusque 14h le samedi 2 mai. La nuit tout est plus compliqué…
Mais commençons par le commencement, à Saint Dizier, il pleut et il fait froid… bon tant pis quand faut y aller, faut y aller. Après tout, les raideurs de la moitié nord savent ce que c'est la pluie et le froid ! Même si rappelons-le, nous sommes au mois de mai…

Le prologue : CO relais (3 x 1 km)
Les raideurs ont tout d'abord un prologue à réaliser au parc du Jard à Saint-Dizier, sous forme d'un relais CO lors duquel chaque raideur de l'équipe doit prendre 7 balises, sans se tromper sous peine de pénalités. Ce prologue réussit aux sprinteurs aux fibres rapides et donc … aux (très) jeunes de la team Elite MTBO qui partent en tête pour la CO urbaine puisque le classement du prologue détermine l'ordre des départs avec un écart de 10 secondes.

CO urbaine (10 km) : départ à bloc !
Les équipes se lancent sur une CO urbaine à la découverte de Saint Dizier, assez facile sans trop de choix ni stratégie possible, qui permet aux équipes les plus rapides de prendre rapidement la tête. Déjà les stratégies vont différer, car certaines équipes vont choisir de ne pas tout prendre, la course va être longue…

VTT suivi d'itinéraire (9 km) : dans le dur dès le début
Cette section va les amener au PC1où les équipes pourront effectuer (ou pas) et dans l'ordre qu'elles veulent une CO score (6km) et un run and bike (5,2 km). Si le VTT est assez roulant, il faut déjà être vigilant sur les bifurcations (ah l'orientation de nuit !), tandis que la CO score et le run and bike font entrer les équipes dans le dur dès les premières heures de course. Ces deux dernières sections se déroulent en forêt, complètement détrempée par des jours de pluie. La CO score (6 km) se révèle très technique avec peu de points d'attaque et une relation carte/chemins quelque fois hasardeuse.

Quant au run and bike (5,2 km), beaucoup d'équipes shunteront ou feront demi-tour peu de temps après le début, compte tenu de la quantité de boue qui rend cette partie extrêmement difficile, pour faire court un run sans bike aurait été préférable !

VTT suivi d'itinéraire (21 km) : « on a roulé dans le Lac du Der ! »
Il fait nuit, les premières épreuves ont déjà été très éprouvantes et ce n'est que le début… Les équipes sont déjà marquées au sortir de cette section très boueuse voire aquatique à plusieurs endroits noyés. Les raideurs avaient parfois de l'eau jusqu'au milieu du cadre … Arrivés au PC2 à l'école de voile de Braucourt, les équipes ont le choix d'effectuer (ou pas) deux run and bike (4,2 et 6,8 km) et une CO (9km). Les deux run and bike sont magnifiques autour du Lac du Der, avec un passage sur un pont suspendu et sur un bras de terre au milieu du lac qui ont été très appréciés.

©Marion Wojtkowski

Au moment de repartir du PC2, le jour se lève peu à peu, et ça va faire du bien au moral, même si le chemin à parcourir reste encore long. Les Tyrannosaures sont en pleine forme, ça rigole et ça prend son temps (pas vraiment d'enjeu pour eux puisqu'ils organisent la finale…) tandis que chez Saint Just Raid Aventure mixte 2, on accuse le coup, des petites erreurs d'orientation et la fatigue en plus…

VTT'O et couloir (13 km) : rester lucide malgré la fatigue
Le jour est levé, mais cette section demande de la réflexion et une vigilance constante compte tenu du peu de détails de la carte « couloir », afin d'éviter des kilomètres supplémentaires mal venus… Arrivés au PC3 au port de Nemours, 3 épreuves au choix, ça discute pas mal dans les équipes, certaines ne feront rien, d'autres y passeront du temps, la victoire se jouent peut-être sur des choix stratégiques : laisser des balises pour en faire plus après ou en faire un maximum et rallier l'arrivée au plus court ?

Une épreuve de canoë (5 km) et Trail'O (2,7 km) pour le troisième coéquipier (avec changement d'équipier au milieu) sur le Lac du Der refroidira pas mal les équipes, puis une CO « azimut distance » (3,5 km) très ludique en pleine nature et enfin un run and bike (11 km) très roulant autour du lac, où la fatigue se fait sérieusement ressentir sont proposés, les équipes disposent …

VTT road book (18 km) : en mode récupération
Cette section qui mène au PC4 à Villiers-en-Lieu, permet à bon nombre d'équipe de récupérer un peu de forces en tournant les jambes car assez roulante et surtout il fait grand jour maintenant ! Une CO mémo (2,7 km) courte et facile et hop on remonte sur les VTT pour 3 km direction le PC5 et la forêt de Villiers-en-Lieu. Le temps s'écoule vite et des choix commencent à s'imposer pour certaines équipes qui ne feront pas la « CO séparée et confiance » (6,5 km) dans la forêt alors qu'elle s'avère être très rentable en réalité. Les équipes qui ont pu se séparer ont ramassé un maximum de points.

VTT O (29 km) : une dernière ligne droite interminable
Cette section qui mène au PC 6 (arrivée à Saint Dizier) a été annoncée comme la plus difficile du raid par Laurent Dervogne, le directeur de course. Les organismes fatigués, la boue, la longueur de la section mais aussi l'état des vélos et des transmissions qui ont souffert lors des sections précédentes vont rendre cette dernière partie très très longue. Pas mal de casse aussi… comme une selle pour Dimitri de la team Cap Opale Escap Aventure et une chaîne pour David des Tyrannosaures entre autres… Pour les équipes qui auront le temps, il reste une CO classique (6,5 km), beaucoup plus facile que la première CO score, la carte donnant plus de repères sur le terrain, mais là c'est le temps restant qui fera la différence, il faut pointer l'arrivée avant 14h sous peine de pénalités.

Le profil de course ne permettra pas de donner un leader, le suspens sera maintenu jusqu'à la proclamation des résultats, mais l'état de forme de Cap Opale est tout de même révélateur. Mathieu Dernoncourt, Christian Barthélémy et Léo Fortin, très homogènes durant toute la course feront très peu d'erreurs et également les bons choix qui leur permettent de remporter cette manche du challenge national.

ENDORPHIN

Classement final :

Scratch :
1- Cap Opale
2- Team Dingo
3- VTT Compiégnois-Noyon CO

Mixte :
1- Valmo Raid mixte
2- Fun Events
3- Team Belgium

Femme :
1- Happy Feet
2- Saint Just Raid Aventure-Noyon CO

Plus d'infos sur : http://raid.aventure.pagesperso-orange.fr/

RAID DES DENTELLES

ENDORPHINMAG.FR
by Juliette CRÉTÉ

« Ma première expérience dans la cour des grands »

Le programme :

Le samedi 25 avril : Visite des gorges de la Nesque

- **CO urbaine 3km 30+ 30-**
- **Trail O 19.5km 830+ 725- (toutes options)**
- **VTT suivi itinéraire 17km 630+ 355-**
- **Co photo aérienne 2km 50+ 50-**
- **VTT suivi itinéraire 2.5km 170+ 70-**
- **Bike and run 9km 170+ 170-**
- **VTT suivi itinéraire 6.5km 65+ 205-**

Le dimanche 26 avril : Ventoux sauvage

- **VTT + Rogaining Ventoux (c'est-à-dire course au score géante VTT et/ou à pied) : 7 heures.**
- **VTT (profil descendant 1h à 1h30)**

Pour bien débuter les vacances, je me lance sur le raid des Dentelles dans le Vaucluse organisé par 400team, une équipe de raid que j'apprécie beaucoup. Mon premier raid majeur(e) dans tous les sens du terme ! Un programme chargé, tout le monde me dit que je suis folle mais j'ai des supporters de folie derrière moi. Un énorme merci à **Daniel Dupouy** et Papa (**Rémi Créte**), ils ont été géniaux avec moi, ils ont orienté comme des chefs et grâce à eux j'ai pu finir ce raid très costaud. Lorsqu'on arrive sur place, je me demande vraiment ce que je fais là mais j'ai hâte de partir, ça va être chouette...

Départ lancé à 15h sur la place de Ville sur Auzon, petite CO urbaine très bien gérée puis nous enchainons sur un **trail de 17 bornes avec 700m D+ / 600m D**. J'ai beaucoup aimé cette section, mes deux orienteurs ont clairement été au top du top. A un moment, on était sur un GR et puis Papa dit « bon et bien on va attaquer ici », j'ai pas tout suivi, on est rentrés dans la pampa et « bim », on tombe net sur la balise ! La descente était sympathique aussi et Daniel m'a bien tractée tout le long (j'ai tout de même dû lui demander de ralentir un chouia) du bonheur et nous n'arrivons même pas derniers.

Bon après ça s'est gâté, j'avoue que j'appréhendais un peu les sections VTT. Nous « sautons » sur les **vélos pour 20km et 800m de D+** et là, je me rends compte que ça va être long, très long... Eh oui dans le Vaucluse, y'a des cailloux, beaucoup de cailloux ! Nous passons dans une rivière (sans eau) alors rouler sur des galets pendant quelques kilomètres, ça secoue, ça fait mal, c'est épuisant, je m'en souviendrais de celle-ci, par contre de très beaux endroits avec les gorges de la Nesque en prime. Cette section est interminable, j'ai un peu de mal à m'alimenter et il fait lourd. De plus, nous passons sur des chemins très techniques et raides. En effet, **beaucoup de portage**, les VTT étaient en fait de trop sur ce raid, nous aurions mieux fait de tout boucler à pied ! Du coup, Daniel poussait les deux VTT dans les petits singles et j'essayais de suivre derrière ou alors j'accrochais la tirette de Papa sur ma potence.

Pendant ces longs moments, je pensais au raid des Dentelles court de l'année dernière avec la longue montée qui fut un vrai calvaire et bien ce que j'ai fait là c'était en fait 50 000 fois pire... Voici un petit extrait de mon CR de l'an passé sur le raid court : *« le suivi d'itinéraire VTT, un calvaire pour moi… Je commence à manquer de lucidité, j'ai chaud, très chaud ! […] Et là, nous commençons l'ascension… Je n'en peux plus, j'ai plus de jus, je pousse des cris, j'essaye de remonter sur le vélo, la cote est interminable…».*

Notre vitesse moyenne a donc tout d'un coup beaucoup diminué ! La nuit commence à tomber, nous sommes à sec mais nous arrivons au départ de la **CO photo aérienne**. Cette dernière était très compliquée pour mes deux orienteurs confirmés, en même temps quelle idée de nous faire passer dans des taillis pour choper des balises en pleine nuit, ah oui c'est vrai on est sur le raid des Dentelles ! Par conséquent, nous prenons deux balises et fuyons vers le **Run&Bike de 10km** ! Grosse erreur tactique car nous décidons de prendre un seul VTT pour 3 afin d'éviter trop de portage alors que ce fut un Run&Bike très roulant mais nous ne pouvions pas le deviner, les garçons ont donc bêtement perdu de l'énergie en courant tout le long (et oui j'étais sur le VTT du début à la fin).

Il est maintenant plus de 22h et nous devons rejoindre le bivouac avec une dernière **section VTT de 6,5 bornes**. Un des plus durs moments du raid pour moi, je suis très fatiguée et je n'arrive pas à gérer la descente de nuit comme je le voudrais. Daniel et Papa sont un peu devant car c'est « easy » pour eux sauf qu'à un moment je ne vois pas sur quel chemin ils partent et je prends le mauvais, je commence donc à descendre, je lève la tête et vois la lumière d'une lampe sur l'autre chemin au-dessus, ça m'a saoulé ! J'ai un peu craqué, on n'était plus très loin et je voulais vraiment en finir, pour vous dire, nous mettons plus d'1h30 pour faire ces 6,5km...

L'arrivée au bivouac à 00h était assez émouvante, Nathan (Guillot) et Seb (Raichon) étaient là pour attendre les deux dernières équipes (dont nous), Papa et Daniel me félicitent, je « transpire un peu des yeux », nous apprenons que nous sommes 18èmes, ce qui est relativement très correct donc pour fêter ça on boit une t'chote soup' ! Une fois la tente montée, au dodo… pour 3h uniquement.

Il est 4h20, j'ouvre les yeux et vois Daniel manger son gâteau de riz dans la tente, « qu'est-ce que je fais là sérieux ?! ». Le départ est lancé à 5h, je remonte sur le vélo et finalement pas trop mal aux fesses (forcément, je ne suis pas beaucoup montée dessus la veille).

Seb prévient au briefing qu'on va vite avoir chaud et qu'une bonne « rampe » nous attend d'entrée. Ce n'était pas une blague ! **400m de D+** dans les dents d'un seul coup ! Papa me tracte sur une bonne partie mais on finit par descendre du vélo, c'est monstrueux.

Beaucoup de déniv, on s'en prend plein les pattes, par contre cette section est plus roulante et ça fait du bien aux bras ! Vers 7h15, Daniel et Papa me laissent avec les vélos à un carrefour et partent sur une petite portion à pied, je me retrouve avec d'autres raideurs tout autant épuisés dont un qui me regarde désespéré et qui me dit : « Mais qu'est-ce que je fais là sérieux! ».

Je m'endors sur le sol jusqu'à ce qu'ils reviennent, j'ai récupéré 30 minutes de sommeil pendant que mes coéquipiers ont pris pas mal de balises, c'est cool.
Nous roulons encore 2h, je n'en peux plus mais nous arrivons enfin au chalet Reynard où Mia (Raichon) me remotive un max !

Maintenant, place à **l'ascension du Mont Ventoux, le moment que j'attendais le plus**, un grand trail pour faire l'aller-retour, je m'accroche derrière Daniel et mes deux champions de l'orientation ne font aucune erreur, bizarrement nous tombions à chaque fois sur des balises (n'est-ce pas Daniel, c'est dingue !).

Ca y est, nous sommes au sommet, grand moment, c'est trop cool ! Le vent souffle et tente même de me faire tomber mais je résiste... Nous ne restons pas longtemps là-haut, il faut redescendre, donc nous prenons la route, je suis plutôt en forme, on discute avec Daniel et Papa, ils me demandent quel serait le repas que je rêverais le plus à l'arrivée et bizarrement je leur réponds... des asperges ou une pizza 4 fromages et je sais que la fin est proche !

En fait, pas tant que ça…

Il reste une dernière épreuve qui fut atroce et je rigole pas, c'était très dur (ce sera sûrement l'adjectif le plus utilisé dans ce compte-rendu). Du **VTT** (forcément), **1200m de D-** ce coup-ci, je demande à Papa combien de kms et il m'annonce 16 bornes environ, mamamia je n'aurai jamais dû lui demander !
Bon bah on est reparti et puis c'est tout, Daniel et Papa décident d'aller chercher toutes les balises évidemment dont une au bout d'une belle côte.

Puis il y avait quelques parties roulantes où je pouvais souffler un peu mais d'autres absolument terribles avec **de la caillasse, des racines, des rochers**… j'ai fait une overdose de descente et mes bras n'ont pas tellement supporté les chocs.

Ça commençait à être vraiment long, j'ai fait **ma première chute** (assez étonnée de ne pas en avoir fait plus d'ailleurs) et là je me suis mise à pleurer, ras le bol de ces cailloux, mais fallait que j'arrête sinon je ne voyais pas bien devant moi (avec les larmes dans les yeux)... et puis Daniel et Papa ont tenté de me remonter le moral et m'ont confirmé que c'était dingue ce que je faisais, ça m'a limite encore plus fait pleurer !

Bref, c'était épuisant jusqu'au bout et là que vois-je ? **Une balise avec un petit panneau « Arrivée » au loin**, je pense qu'il aurait fallu prendre une photo de ma tête en voyant le panneau !

YEEEES ! Gros bisou de mes deux coéquipiers à l'arrivée qui ont été absolument géniaux et incroyablement forts pour tracter le boulet sur ces **18h de course, ces 120km et ces 3500m de D+**… Nous sommes finalement 19èmes et 7èmes en mixte, c'est dingue je suis trop contente de l'avoir fait mais qu'est-ce que je suis fatiguée ! Un gros cap de passé avec ce raid et là c'est repos car samedi c'est le Raid du lac de Der avec ma pétrolette (Noémie Bucamp) et Marie-Claude… l'aventure continue !

ENDORPHIN

Classements :

Scratch :
1- 400 TEAM 07 (mixte)
2- LIGERAID
3- LIGERAID SUPERMAN

Homme :
1- LIGERAID
2- LIGERAID SUPERMAN
3- 400 TEAM

Mixte :
1- 400 team 07
2- BIM BIM TEAM
3- TEAM LIFE EXPERIENCE

Femme :
1- LIV ARVERNE OUTDOOR

Plus d'infos sur :
http://400teamraid.e-monsite.com/

©Rémi Créte, Sébastien Raichon et Tom Gaudion

MED XTREM

ENDORPHINMAG.FR
by Frédéric ISCHARD

Mediterranean Xtrem :
"L'aventure Xtremement castillanne"

En ce mois d'avril, quelques semaines après la mythique Cape Epic sud africaine, il me fallait trouver un nouveau défi. Ce fut chose faite, destination la péninsule ibérique et malgré la concurrence de l'Emporda BTT Extrem un peu plus au nord de l'Espagne en Catalogne, ce "Med Xtrem" ne manquait pas d'attrait et ce fut loin d'être le "club Med". En effet, proposer une épreuve VTT de près de 350 km avec 10 000 m de dénivelé positif en seulement 3 jours de course ainsi que l'idée de poser ses crampons sur un des 3 principaux massifs espagnols me réjouissait d'avance. De plus c'était seulement la 2ème édition d'une épreuve qui pouvait valoir le coup d'être découverte. Allez, c'est décidé; direction Castellon, une petite ville portuaire importante située sur la Costa Daurada entre Barcelone et Valencia.

Nous sommes le jeudi 16 avril, départ de Paris et quelques heures de train plus tard, me voici rendu à Barcelone puis à Castellon de la Plana. Certes ce moyen de transport est un peu plus long que par voie aérienne mais moins contraignant pour arriver sur place. Ensuite, direction un hôtel du centre ville où à peine débarqué, j'y ferais la connaissance d'un coureur espagnol qui me proposera d'aller "tourner les jambes". A peine posé les affaires que j'irais donc roulotter un peu en sa compagnie, le temps de découvrir une grosse zone portuaire, une plage assez éloignée de la ville, bref pas grand chose à découvrir aux alentours de cette ville. Néanmoins, le centre historique est plus attractif avec ses bâtisses aux couleurs locales et son grand parc. J'y découvrirais ainsi le lieu de départ et d'accueil de l'épreuve située sur la grande place d'Espagne. J'y retrouve une grande partie du noyau organisateur présent pour accueillir les participants. Nous serons 200 au départ de ce Xtrem Biker. On nous remet le pack d'accueil plutôt bien fourni, d'ailleurs les prestations sont largement à la hauteur du prix d'inscription avec une prise en charge complète : transferts des bagages, repas, massages, hébergement en gymnase (ou hôtel sous supplément), espace détente et relaxation avec piscine/sauna, assistance mécanique et ravitaillements variés, bref tout ce que peux offrir une grande épreuve sans pour autant se ruiner. Pour clôturer cette journée : dîner, briefing de course avec une première étape qui promet d'être compliquée et enfin une courte nuit mêlée d'excitation et de curiosité.

1ère étape: Castellon - Morella : 147 km, 4200m D+

Le lendemain, réveil à 4h30 car le menu du jour est très copieux. Une première étape de près de 150 bornes avec un dénivelé conséquent pour rejoindre la petite cité historique fortifiée de Morella. Rien qu'à la vue du profil, on sait que ça va grimper, beaucoup grimper mais cette étape réservera bien des surprises. Tout d'abord, le départ est donné en nocturne à 6h pétantes. Malgré ce qui nous attend, l'ambiance est plutôt à la rigolade, les lampes sont allumées, c'est parti ! Aucun risque pour sortir de l'agglomération, nous sommes escortés par la "Policia", nous empruntons quelques petites routes à vitesse réduite avant d'être lâchés à l'entrée d'une carrière où une belle bosse nous attend afin d'étirer tout le monde, ça crée un long cordon de lumières sur cette piste qui domine la ville de Castellon.
Durant la première heure de course qui se déroulera intégralement de nuit, aucun risque ne sera pris par les favoris si bien qu'après 15km, nous sommes toujours une vingtaine de coureurs à l'avant de la course. Il fait enfin jour et grand beau pour attaquer la seconde difficulté de la journée et on comprend de suite que sur cette épreuve, il faudra apprécier les forts pourcentages car dans cette région les ascensions sont très pentues et irrégulières. Une petite crevaison du pneu avant me fera perdre le contact avec les 10 premiers pour repartir aux alentours de la 30e place et une autre surprise va m'attendre par la suite, le parcours n'est que partiellement balisé car cette épreuve se déroule par navigation en semi-autonomie ; pas de porte-cartes pour le coup mais un GPS est nécessaire avec le tracé enregistré. Je n'avais pas prêté attention à cette particularité, du coup il me faudra compter sur des compagnons de fortune et garder de bonnes roues durant tout le week-end afin de ne pas me perdre et ne pas perdre de temps.

Après une descente sur une petite route tortueuse, nous franchiront la première zone technique du parcours sur un sentier parsemé de nombreux blocs rocheux qui obligeront à pousser le vélo par moment, il nous reste 120km pour boucler l'étape. La suite est un enchaînement de petites routes et de pistes, une section plutôt roulante dans un décor désertique où il faut constamment rester méfiant quand à la bonne direction à prendre. Je remonte coureur après coureur puis à partir du 50e km, on retrouve de nouveau du dénivelé, je dirais même que les choses sérieuses commencent avec une longue ascension de 8km sous une forêt de pins calcinés et toujours sur de forts pourcentages. Cette ascension permettra déjà de créer des écarts, elle me permettra ainsi de reprendre un nouveau groupe.

Nous arrivons dans le village de Culla, peu avant la mi-course, un village très atypique hissé sur un promontoire comme la plupart des villages de cette région, nous sommes maintenant sur les sommets à 900m d'altitude et on m'annonce la tête de course à 20 minutes. On retrouve de nouveau une section puis une portion reposante sur une petite route descendante avant d'attaquer une seconde longue ascension de 7km sur un terrain rocailleux mais cette fois avec une pente plus, j'en profiterais pour sortir de mon groupe en compagnie d'un coureur qui me servira de guide, on fera un bon bout de chemin ensemble. Le passage dans le village de Villafranca marquera l'entrée dans les 50 derniers kilomètres mais aussi un changement radical de terrain, il va falloir cette fois aimer les cailloux avec de longues sections cassantes, de montées épuisantes dans les pierres, de courts portages, de pentes effroyables et très peu de portions reposantes. Le mental devient primordial et les écarts deviennent très importants.

Les 15 derniers kilomètres deviendront enfin un peu plus faciles en approchant de Morella mais le parcours nous réserve de nouvelles surprises ; tout d'abord une longue dernière descente technique, cassante et glissante avant de devoir escalader la dernière difficulté du jour qui nous mènera jusqu'au sommet du village fortifié de Morella qui se dresse au dessus de notre tête, 2km d'ascension avec des pentes à 25% et deux séries de marches à escalader. La ligne d'arrivée de cette étape est enfin franchie ; 8h41 de course avec une deuxième partie de parcours épuisante et très cassante qui augure une suite d'épreuve Xtremement difficile. La barrière horaire finale fixée à 14 heures de course ne permettra pas à 40 malchanceux de franchir cette ligne. Le soir venu, la passage party permettra de refaire le plein d'énergie et de nouvelles rencontres à l'image de ce petit groupe belge avec qui je peux parler notre langue française. Ouf, enfin une bonne nuit de sommeil qui sera la bienvenue après une telle journée.

2e étape: Morella - Morella : 56km, 1800m D+

Cette fois-ci, réveil à 7h. Voilà une belle nuit de sommeil et on en avait bien besoin pour enchaîner avec cette 2e journée de course ; une courte étape longue de 56km autour de Morella et de ses nombreuses vallées au coeur des montagnes alentours. Une étape qui promet néanmoins d'être piégeuse et technique, de plus faudra encore garder de l'énergie en vue de la longue dernière étape qui se profile le lendemain. Le départ est donné à 9h30 en compagnie de 90 coureurs supplémentaires qui effectuent le défi Pro Biker (qui shunte notre grosse étape de la veille) avec une invitée particulière en la personne de Margarita Fullana (ex-championne du monde VTT).

Ce départ va s'avérer être très particulier dans les ruelles de Morella avec d'entrée une longue rafale de marches à dévaler puis une fois en bas, une vilaine montée dans une rue très raide à plus de 20% de pente, c'est spectaculaire et ça lance la course devant une foule de castillans venus nous acclamer.
On va rapidement sortir du village pour aller jouer dans les montagnes. Quatre ascensions principales seront au menu du jour et dès la première, on sent que le terrain va de nouveau être très cassant avec de nombreuses pierres jonchant le chemin. Une première ascension variée et technique qui va rapidement opérer une sélection définitive. Après les gros efforts de la veille, je me cale vers la 20e place durant cette première partie d'étape. On attaque ensuite une longue descente, le terrain est nettement différent de la veille, plus sauvage sur un sentier technique au bord d'un ruisseau. La seconde ascension sera plus roulante suivie d'une descente extrêmement cassante où il faut garder la bonne trajectoire sur ces chemins remplis de pierres et de rochers.

Nous passons le charmant village de Villanova, perdu dans une vallée encaissée. Nous sommes à mi-parcours et on attaque une ascension de 6km en s'enfonçant dans des gorges avec toujours ces pentes très raides si particulières de cette région. La fin de parcours restera technique en enchaînant ascensions et descentes techniques avant une montée finale vers le château de Morella où il faudra s'arracher pour glaner quelques places supplémentaires, ce qui sera mon cas en remontant coureur après coureur lors de cette seconde moitié de parcours avant de reprendre un ultime groupe lors de cette montée finale et de terminer au sprint dans les ruelles de Morella devant un public venu en masse, pour la plupart des touristes car cette cité tout à fait comparable à Rocamadour chez nous a gardé son aspect médiéval et reste un haut lieu historique et touristique de la région. Son château, ses remparts et ses ruelles ne manquent pas de charme tout comme ses spécialités culinaires locales comme les "Came a la brasa" ou cette tarte aux fruits secs garnie de pignons de pins, amandes, noix, noisettes sur une pâte briochée nappée de confiture d'abricots... un vrai délice !! Cette seconde étape sera donc effectuée en 3h40 (à 30 minutes du vainqueur), j'y prends la 12e place et conserve ma 8e place au général. Place à une après-midi touristique et du repos car le lendemain, l'étape sera longue !

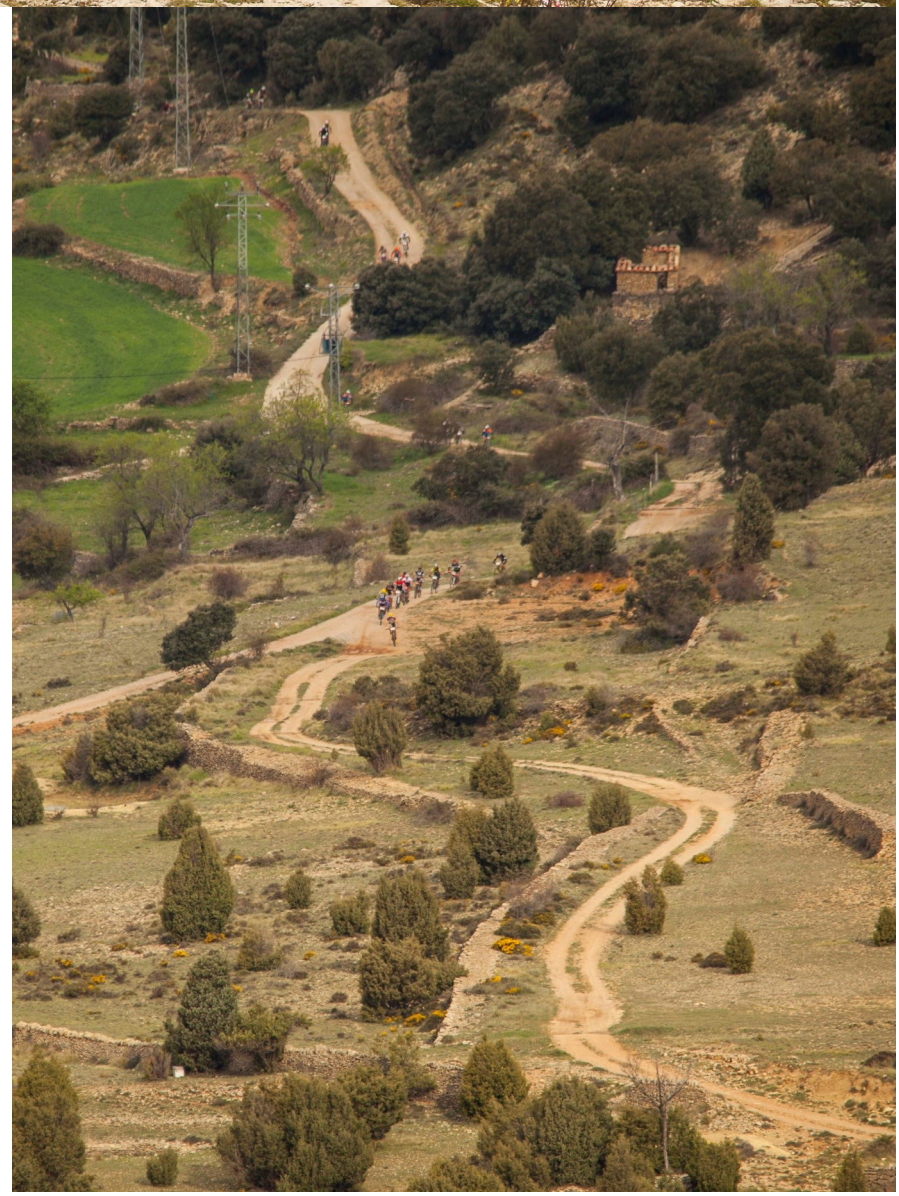
3e étape: Morella - Benicassim : 147 km, 3100m D+

De nouveau un réveil très matinal à 5h pour cette dernière journée de course avec une longue, très longue étape au programme afin de rejoindre le littoral et la station balnéaire de Benicassim. Je suis plutôt serein ce matin, la fin de course de la veille m'a fait plaisir. Objectif du jour : rester dans le top 10 et les écarts restent assez minces, seulement 10 minutes avec le 13e.
De nouveau un départ nocturne qui se fera à allure réduite jusqu'au pied du premier col plutôt roulant, tout le monde en profite pour apprécier les premières lueurs du jour, c'est vraiment joli cette multitude de couleurs contrastées dans le ciel se reflétant sur les montagnes !
Une fois au sommet, ça accélère sur de larges pistes avant d'emprunter une section typée raid aventure où faut limite orienter et taper l'azimut pour trouver le chemin, d'ailleurs aucun chemin mais de vastes prairies accidentées, des murets à escalader, des clôtures à ouvrir, des marécages à franchir, d'immenses pierriers. Pour le coup, je vais me retrouver provisoirement en tête avant que tout ne rentre dans l'ordre dès que le parcours redevient moins boarder-line. La suite du tracé sera globalement descendant mais entrecoupé de petites ascensions de 15-20 minutes qui disloqueront notre petit groupe au fil des kilomètres.
Nous arrivons au 90e km, je suis dans un petit groupe de 5 coureurs pour la 10e place. Après un très court arrêt, on poursuit par une section plutôt ennuyeuse sur un terrain aride et désertique, la fatigue commence à se faire sentir si bien qu'au 120e km, après 6 bonnes heures de course, je suis limite en fringale mais heureusement le dernier point de ravitaillement va arriver très vite et me sauver la mise. J'y ingurgite tout ce que je peux manger. Il reste maintenant 25km mais aussi la grosse difficulté du jour : l'ascension du point culminant du parc national "**Désert de Les Palmes**". Un splendide terrain pour la pratique du VTT mais pour parvenir au sommet, il nous faut gravir 800m de dénivelé en seulement 8km et sur cette ascension, soit c'est plat soit ce sont des pentes entre 15 et 20%, la rampe finale qui nous attend culmine quand à elle jusqu'à 35% de pente sur les 300 derniers mètres.
Au sommet, le panorama est époustouflant, on domine toute la Costa Daurada : Oropesa, Benicassim, Castellon. Pas le temps de s'attarder, il nous faut rapidement plonger vers l'arrivée par une longue descente piégeuse à souhait avec de nombreux cailloux ; mieux vaut être encore lucide. Ce sera de nouveau une arrivée au sprint qui m'attendra le long de la plage San Vicente pour venir prendre la 11e place de cette étape au terme de 7h25 de course. Je conserve donc ma 8e place qui me satisfait pleinement.

Que dire de cette magnifique épreuve ?? Tout d'abord, de merveilleuses rencontres avec des espagnols très avenants dont le vainqueur Milton Ramos qui dégage beaucoup de bonne humeur et de plaisir, une première journée de course d'anthologie sur un parcours très costaud, une étape autour de Morella très plaisante semblable à une étape du raid des chemins du soleil, un décor particulier très rocailleux et sauvage par endroits, bref une aventure VTT à vivre ! En tout cas, un petit avant goût de ce que les équipes du raid Galleacia pourront vivre et ce qu'ils vont devoir endurer durant les sections VTT.

Bon courage à eux et rendez-vous en Avril 2016 pour la 3e édition du Mediterranean Xtrem.

ENDORPHIN



Crédit photos : Organisation

MEDITERRANEAN XTREM
PURO MTB EN CASTELLON

Pour plus d'infos :
http://www.medxtrem.es/

Energizer'Night Run BETTON

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

Le 28 mars dernier, à 20 heures, l'équipe d'animation du rayon running de l'enseigne DECATHLON de Betton (35), en collaboration avec la marque Tomtom et sous la gestion d'ENERGIZER, organisait la NIGHT RUN ENERGIZER. A noter que cette opération était menée simultanément dans plusieurs localités de la France.

L'objectif était de réunir un maximum de sportifs (ves), quotidiens ou occasionnels, pour parcourir un, deux, trois ou quatre tours d'un circuit de 2 km, dans la campagne, de nuit. Et pour ne pas s'égarer, se blesser, ENERGIZER fournissait aux 50 premiers inscrits, une lampe frontale de sa marque. Hormis ces chanceux, les participants devaient se munir de leur propre équipement pour courir de façon « responsable ». Grâce à cette course sans classement ni chrono, ENERGIZER a souhaité faire jouer la solidarité.

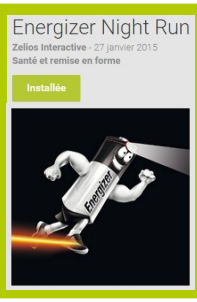
Chaque kilomètre parcouru par les participants crédite un « compte » de 10 points. A chaque fois que ce « compte » atteint 1.000.000 de points, ENERGIZER s'engage à reverser 10.000 €uros à l'UNICEF.

L'intérêt de chaque concurrent, pour aider les enfants, était donc de courir, courir encore, le plus longtemps possible.

Près de 100 personnes étaient présentes à Betton pour s'engager à aider les p'tits loups. Si la majorité des partants a bouclé les 4 tours, certains, bien motivés, n'ont pas hésité à ajouter 2 kilomètres au périple. Au final, près de 1.000 points ont été cumulés par la communauté bretonne pour cette première et pour le plus grand plaisir du responsable de la marque, présent sur les lieux.

- Les bons côtés -

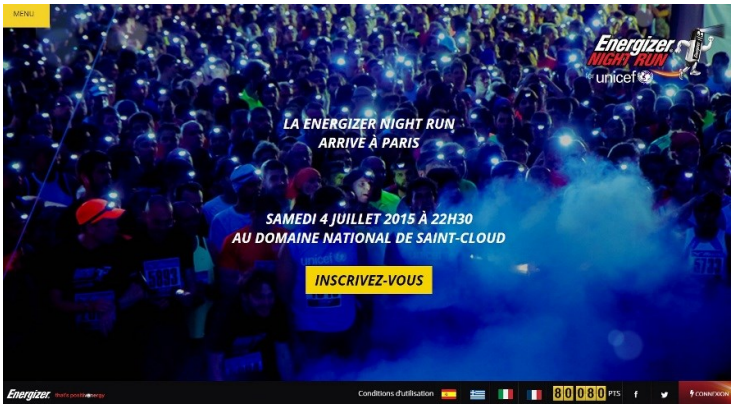
- Convivialité
- Partage
- Détente
- Solidarité



A l'issue du ravito organisé « à la frontale », sous la tente à l'aide des produits Aptonia de la marque Décathlon, chacun s'est retrouvé sous la lumière pour un tirage au sort très attendu qui a récompensé 7 athlètes. 7 montres de la marque Tomtom étaient mises en jeu... cette nouvelle montre GPS, lancée l'été dernier aux Etats Unis pour les habitués des sorties outdoors ou des tapis de course. Un produit innovant à un coût très abordable, qui dispose de nombreuses fonctionnalités avec une remarquable précision ; et qui bien entendu, via l'application smartphone permet d'accéder en « deux clics » aux détails de sa séance.

TOMTOM RUNNER
GPS WATCH

Une soirée très appréciée par tous les participants qui sont désormais tous (ou presque) équipés de bonnes intentions pour aider les enfants via l'Unicef. Comme eux, vous pouvez vous aussi télécharger l'application **Energizer Night Run** pour ajouter vos kilomètres et faire s'envoler le compteur de points Energizer.
Et si vous habitez près de la capitale, rendez-vous le 4 juillet prochain, à 22H30 au domaine national de St-Cloud pour la grande soirée Energizer Night Run qui devrait réunir plus de 5000 joggeurs & joggeuses. **ENDORPHIN**

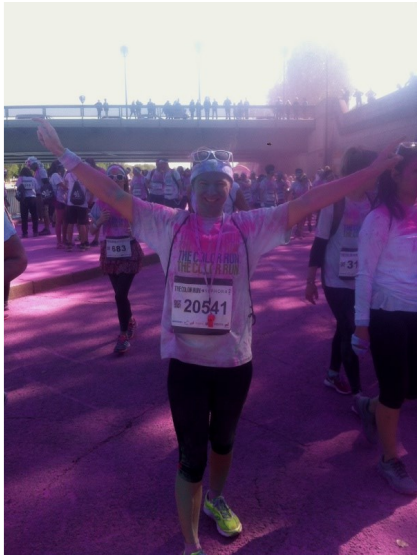


THE COLOR RUN

ENDORPHINMAG.FR
By *Virginie SÉNÉJOUX*

THE COLOR RUN s'est installée à Paris le dimanche **19 avril 2015**, pour le bonheur de tous les parisiens. The Color Run (sponsorisée par Séphora) est une course de 5 kilomètres la plus colorée au monde !

Sur ce parcours de 5km, les participants ont traversé des zones de poudres colorées à chaque kilomètre (jaune, vert, bleu, rose) pour finir dans une ambiance survoltée avec le Finisher Festival ponctué d'un lancer de couleurs toutes les 20 minutes au rythme des nombreux DJ's NRJ venus animer le final.
Pas de chrono, pas de vitesse, mais plutôt convivialité et amusement. En effet, les mots d'ordre sont couleurs et plaisir ! Ce qui rappelle les fêtes indiennes. C'est une journée extra que les coureurs ont pu vivre.
Retour sur ce dimanche haut en couleur… Retrait du pack Color runners : Ok
Dans ce dernier justement se trouve un tee-shirt de la course, un « magnifique » bandeau de tête et un pour le poignet. Le tout en blanc histoire de mettre de la couleur partout. Le port de lunettes est conseillé … d'ailleurs surprise une paire était fournie ! Bref, j'étais parée ! Le départ c'est fait par vagues entre 9 h et 12h30 sur la voie sur berge en dessous de la place de l'Hôtel de Ville pour une arrivée au Pont d'Iéna entre 10h et 15h.



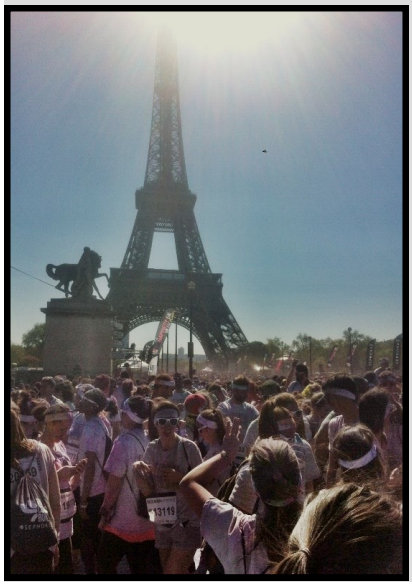
Le départ se fait en fanfare, avec au préalable un petit échauffement en musique.

Dès le départ, le ton est donné dans la joie et la bonne humeur, chaque kilomètre possède sa couleur. Nous commençons par le jaune, puis le vert, le bleu et nous finissons par le rose ! Juste un bémol pour le premier kilomètre… sous le tunnel … même si les colors runners chantent, puis au-delà de çà, c'est une ambiance de folie qui règne sur tout le parcours. Les cinq kilomètres filent et passent rapidement… dans la foule j'entends « c'est pas la peine d'accélérer ! », « qu'est ce que l'on se marre ! », « c'est trop fun ! ». Car ce n'est pas, rappelons-le, d'arriver le plus rapidement possible mais bien de s'amuser. N'oublions pas aussi que le temps, cette année était avec nous.
Mon objectif était, bien entendu, d'arriver la plus bariolée possible, mission accomplie !!! A l'arrivée c'est un festival qui attendait les color runners, musique non stop assuré par des Dj's conviés par NRJ et lancé de couleurs groupées… tous les visages étaient entièrement grimés de couleurs, tous avaient le sourire et avaient qu'une envie recommencer !!
En conclusion si vous aimez les courses fun et que vous soyez ou non un ou une grande sportive, The Color Run est pour vous ! Cette matinée fut un moment très agréable ! Merci !!

©photo: The Color Run(tm / Pierre Morel - Zabriskie Prod et V. Sénéjoux

Festivité mais également générosité pour cette première édition en province puisque l'organisateur IMG a remis un chèque de 10 000€ à **l'Association Petits Princes** parrainée par Christophe Beaugrand.

« Après le succès de l'évènement en 2014, nous sommes heureux d'avoir pu organiser The Color Run by Séphora de nouveau à Paris cette année. Nous avons accueilli quelques 20 000 color runners parisiens - ce qui le fait rentrer parmi les 5 plus gros évènements The Color Run à travers le monde - sur un site et un parcours exceptionnels le long des Berges de Seine entre l'Hôtel de Ville et le Trocadéro.
Nous tenons à remercier tout particulièrement la Mairie de Paris pour son soutien. Tous les ingrédients étaient réunis pour que cette journée ensoleillée soit un très grand succès. Nous continuons de développer The Color Run avec notre partenaire Séphora dans toute la France et serons présents à Nancy le 31 mai et Marseille le 4 octobre pour la tournée 2015 », **Thierry Vincenty, Directeur Général IMG.**



Le tout premier **The Color Run™** a été organisé à Phoenix (USA) en janvier 2012.

Cette année-là, ce sont quelques **53 villes** américaines qui ont organisé l'évènement réunissant plus de **600 000 participants** au global.

En 2013, The Color Run™ c'est plus de **100 évènements** et **1 million de participants** ! En 2014, c'est **250 évènements** et **2 millions de Color Runners** !

Cette année, **The Color Run™** revient donc en Europe, avec des évènements en Italie, en Allemagne, aux Pays-Bas, au Royaume-Uni et **de nouveau en France** avec plus de dates : **le 31 mai à Nancy et le 04 octobre à Marseille !**

ENDORPHIN

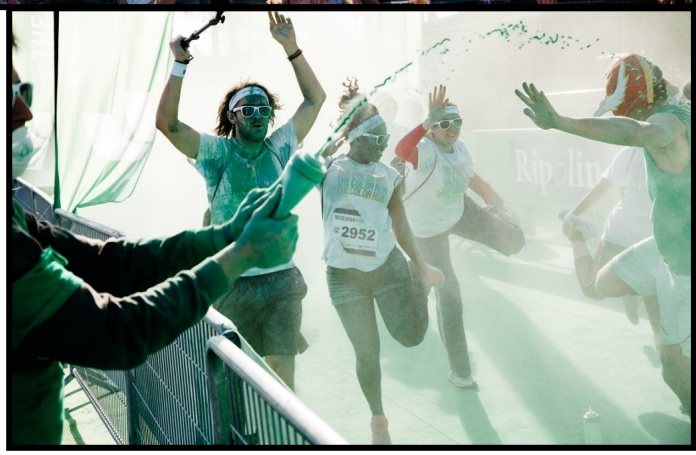
Quelques chiffres :

* La poudre est 100% naturelle à base de fécule de maïs
* 2 000 000 de Color Runners aux différentes étapes
* 5 km : distance à parcourir et sûrement les 5 km les plus amusants et les plus colorés du monde !

Petites interviews dans la foules …

Marion : Trop fun !
Isabelle : Course bon enfant
Marc : Waouh trop coool ….
Jean-Paul : On recommence quand ?

Infos sur **http://thecolorrun.fr/**



MILLET SICILY VOLCANO TRAIL

ENDORPHINMAG.FR
by Guillaume BESNARD

©Photos : Mandalatrail

Participer au Millet Sicily Volcano Trail, c'est vivre une aventure exceptionnelle qui va bien au delà du simple aspect sportif. Que l'on vienne entre amis, en couple ou en famille, le panel d'activités proposé par l'équipe de Mandala Trail permet à chacun de profiter à son rythme d'une semaine de vacances dans le cadre magique des volcans siciliens. Fort de 11 années d'expérience, le staff sait parfaitement gérer la course, la relaxation, l'hébergement, la restauration et les transferts pour que vous n'ayez plus qu'à vous laisser aller et découvrir non seulement un territoire témoin direct des forces de la nature mais également de nouvelles cultures en échangeant avec les autres participants.

Envie de vous relaxer avant ou après la course, pas de problèmes, Tite Togni est là pour dispenser ses cours de yoga. Besoin d'un petit massage à l'arrivée pour récupérer, il suffit de demander à Daniela. Envie de marcher plutôt que de courir, suivez le guide Gabriele pour voir passer les coureurs sur les plus beaux lieux du parcours. Vos enfants souhaitent dessiner ou créer leurs propres œuvres artistiques avec les galets ou le sable noir volcanique, Anne-Cécile et Marta ont tout ce qu'il faut pour laisser libre court à leur imagination. Ils veulent aussi se défouler et imiter les grands, qu'à cela ne tienne les 2 étapes du mini Volcano Trail sauront les rassasier. Et si par hasard vous avez envie de courir, et bien soyez rassurés, là aussi tout est prévu : 5 étapes en 6 jours pour un total de 75km et 5500m D+ sur les pentes des volcans des îles Eoliennes et sur l'Etna.

Amoureux de la nature, de volcanisme et de leur terre natale, Marco Tomasello, Gabriele Giuffrida et Stefano Marta ont mis en place depuis 2004 ce rendez-vous devenu incontournable en utilisant au mieux leurs connaissances géographiques, sportives et professionnelles. En résulte un parcours de rêve, conçu pour rester accessible aux traileurs de tous niveaux tout en empruntant les plus beaux sentiers disponibles. Comment ne pas être impressionné par la traversée des fumeroles de soufre et le tour du cratère de l'île de Vulcano ? Comment oublier le jaune éclatant et l'odeur du soufre (et celle du maillot de bain pour ceux qui ont testé les bains de boue !) ? Comment ne pas entrer en communion avec la nature en gravissant puis descendant les volcans jumeaux de l'île de Salina par de petits sentiers sauvages et techniques ? Comment ne pas se sentir tout petit sur la crête du Stromboli en ressentant les explosions volcaniques toutes proches ? Comment ne pas retrouver son âme d'enfant en se jetant sans aucune retenue dans la descente vertigineuse dans le sable volcanique du Stromboli ou celle entièrement enneigée, droit dans la pente, de l'Etna ? Comment ne pas être émerveillé par le plus haut volcan actif d'Europe, par ses murs de neige entourant notre progression, par son cratère qui fume, par ses anciennes coulées de lave qu'on traverse, par ses anciens cratères qu'on gravit, par ses pistes cendrées qui crissent sous nos pas ?

Le Sicily Volcano Trail c'est un concentré de plaisir, d'émotions, de souvenirs, d'efforts et de partage qui a été vécu cette année par une centaine de personnes (51 coureurs - dont 22 femmes - représentant 7 nationalités, une vingtaine d'accompagnateurs, 12 enfants et un staff d'une vingtaine de personnes). Ajoutez-y un climat méditerranéen chaud et ensoleillé, la découverte de la gastronomie locale et l'accueil chaleureux des siciliens et vous avez tous les ingrédients d'une épreuve hors du commun qui veut rester avant tout conviviale et surtout pas élitiste. Alors ne laissez pas passer votre chance une nouvelle fois en 2016 et venez nous rejoindre pour la **12ème édition qui se déroulera du 16 au 23 avril** (informations sur www.volcanotrail.it et sur www.mandalatrail.it).

ENDORPHIN

©Photos : Mandalatrail

Rubrique Matériel

Si le mal de dos est sans cesse qualifié comme étant « le » mal du siècle, chez les sportifs, les articulations, et notamment le genou, ont également leurs lots de blessures.
Entre tendinites, gonarthroses, épanchements de synovie, affections du ménisque, syndrome de l'essuie glace, ou problèmes rotuliens, la liste est longue pour ne pas nous laisser « tranquille » !

Toutes ces pathologies, et bien d'autres qui sont concentrées autour du genou, notamment en course à pieds, entrainent souvent une longue période de repos. Mais lors de la reprise, chacun appréhende ! La blessure est-elle complètement guérie ? Ne vais-je pas me re-blesser ? Combien de temps me faudra-t-il pour retrouver mon niveau d'avant ?... Bref, on stresse, on « psychote », on doute…

La marque EPITACT, qui depuis plus de 10 ans développe des interfaces de confort pour le corps humain, en collaboration avec des podologues et des dermatologues, a décidé de développer son activité dans le domaine du sport. En complément de protections plantaires, malléoles, tibiales, anti-ampoules, orthèses, ou encore contre les ongles bleus, EPITACT propose une genouillère baptisée EPITHELIUMFLEX 01.

La genouillère proprioceptive EPITHELIUMFLEX 01 est une genouillère rotulienne pour le sport. Elle a été spécialement conçue pour les sport dits unidirectionnels : course à pieds, rando marche, ski de fond, VTT, vélo de route, etc...

La genouillère EPITACT agit sur deux facteurs complémentaires :

- une action stabilisatrice pour améliorer le maintien rotulien et la stabilité du genou, grâce à un tendon de maintien en silicone breveté, associé au tissu de compression.
- Une action préventive permettant de poursuivre ses entrainements sans appréhender la blessure, ne pas reporter toutes les contraintes mécaniques sur l'autre genou.

Cette genouillère extra-fine qui pèse moins de 60 grammes est un concentré de technologie. Elle ne glisse pas grâce à sa bande élastique de 9.5 cm, pourvue de picots de silicone. Elle ne remonte pas non plus, pour les mêmes raisons, grâce à sa bande de 5 cm situé sur la partie basse. La qualité du tissu et sa finesse ne sont pas propices à l'irritation contrairement à certaines de ses concurrentes. Pour les efforts de très longue distance ou de fort dénivelé, il est conseillé d'ajouter le manchon de superposition, fourni dans le pack, pour ainsi optimiser le maintien dans ces conditions extrêmes.

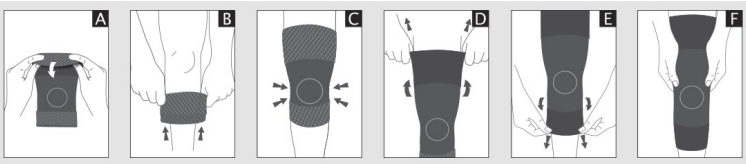
epitact® SPORT

Pour le côté « pratique », cette genouillère se lave en machine, à 40° ou à la main. Elle est composé de 8% de silicone et 92% de tissu polyamide/élasthane.

NOTA : Cette genouillère a été étudiée pour être utilisée en « dynamique », c'est-à-dire lors de marche ou de course. Elle ne doit pas être utilisée de façon permanente, notamment en station dite assise, ni prolongée durant la nuit.

Un très bon produit adapté aux sportifs et bien sûr sportives qui ne demande qu'à être utilisé pour minimiser les risques de blessure et aider à mieux vivre sa reprise après un arrêt. Après ma blessure rotulienne à l'Ecotrail de Paris fin mars, ma reprise m'a semblé moins délicate et plus rapide grâce à cette genouillère, mais ce n'est que mon avis, à vous de vous faire le vôtre !

ENDORPHIN



Points positifs

- Efficacité, qualité du tissu
- Légèreté
- Design innovant et adapté
- Coût très abordable pour un produit de ce type
- Facilité de pose et maintien optimal
- Picots de silicone qui empêche la genouillère de glisser

Idée d'innovation

- Pourquoi ne pas proposer différents coloris pour égayer les pelotons et mettre une petite touche originale à ce produit hi-tech ?

Prix de vente
59.95 €

Plus d'infos sur : ***http://www.epitactsport.com***

COMPRESSPORT

ENDORPHINMAG.FR
by **Nathalie LONG**

Mon nom est Nathalie, franco canadienne de 31 ans. Je suis une Raideuse qui courre internationalement depuis 5 ans maintenant sur le circuit ARWS.
Je vis à Ottawa (Canada) à l'entrée d'un super parc, le parc de Gatineau.

LE TEST

C'est dans la belle région de Vancouver/Squamish que j'ai pu enfin tester mes compressport après un hiver plus que rude à Ottawa.
Dans mon petit paquet compressport j'ai reçu plusieurs choses à tester dont : Une paire de chaussettes V2 run low, des manchons de mollets US en blanc et des manchons de mollets R2 en rose, une paire de manchons pour quadriceps blancs et un short sous vêtement.
Mon premier test a été pour le short sous vêtement (pas de photos pour celui-là).
Étant une fille avec des formes (pas juste du muscle), je ne me suis pas sentie confortable par le look. Je suis sûre que ce sont des super sous vêtements mais le fait que par apparence je ressemblais à un petit saucisson ne m'a pas convaincue. Le short n'étant pas de compression uniforme faisait ressortir des petits muffins tops sur mes cuisses qui ressortaient à travers mes pantalons... My bad je les ressayerai après mon régime ☺.
Maintenant rentrons dans le plus intéressant.

Ayant atteint la côte ouest notre première escapade a été de courir le Chief à Squamish.
Je portais mes manchons de quadriceps et les manchons de mollets US. Je n'avais jamais porté de manchon de quadriceps et j'avoue avoir été septique mais en bout de ligne j'ai adoré.
J'avais peur d'être irritée après quelques heures de course mais pas du tout. Les manchons de mollets très efficaces aussi. Pour ceux qui ne connaissent pas le Chief c'est une très belle montagne constituée de trois peaks et de dire que ça monte assez raide n'est pas peser ses mots.

© James GALIPEAU

Je n'avais pas beaucoup d'entrainement à monter des marches et là ce sont de hautes et multiples marches. J'avais peur de cramper mais les manchons m'ont très bien maintenue et mes jambes ont pu continuer à me hisser au sommet où je me suis sentie assez énergétique pour faire quelques push ups ☺
Les jours qui ont suivi j'ai testé les bas courts V2 run low et les manchons de mollets R2. Je les ai adorés !!!! Je pense que c'est devenu ma combinaison favorite.

J'ai toujours porté des chaussettes longues de compression et je redoutais les manchons de mollets par peur que mes pieds enflent mais la combinaison des chaussettes courtes et des manchons à juste vraiment bien marché pour moi. Les couleurs sont vraiment cool et le feeling est extra. Les chaussettes paraissaient vraiment courtes et j'ai eu peur des ampoules mais une fois sur le pied elles étaient juste parfaites.
Je les ai testées sur une ride de VTT de 3h30 ainsi que sur une course en montagne de 8km 1000m D+.

Je suis maintenant en route pour la Chine pour aller courser avec une équipe française et j'ai bien surpacké tout ça dans ma valise pour pouvoir les tester en course.

En conclusion je recommande fortement les manchons de mollets, de quadriceps et les chaussettes avec une petite réserve sur les manchons de quadriceps sachant que je ne les ai pas testés dans des conditions extrêmes de Raid mais pour sûr je les recommande pour du ultra Trail.

ENDORPHIN

Plus de renseignements ici : http://www.compressport.fr/

#TEST

TEXTILE DE COMPRESSION NATUR3
Recycler - Régénérer - Recréer

BV Sport NATURE3R Haut Technique

ENDORPHINMAG.FR
by **Nicolas VERDES**

BV SPORT
BOOSTER VEINES SPORT

MADE IN FRANCE
FABRICATION FRANÇAISE

Prix de vente
Haut technique NATUR3R court : 75.50 €

BV Sport est une marque française, mais doit-on encore la présenter ? Cette entreprise « MADE IN FRANCE » garantit que la fabrication de tous ses produits de contention/compression a lieu en France, dans son unité de production à St-Etienne. Ce gage de qualité ne semble pas défaillir au fil des années, à en voir l'étendue de son succès. Une multitude de sports représentent l'enseigne au plus haut niveau, du cyclisme ou du VTT au triathlon, en passant par le trail ou l'athlétisme, sans oublier le ski-alpinisme, les courses en raquette mais aussi celles d'orientation, et j'en passe...

Pour avoir testé et approuvé de nombreux produits de cette marque, je me suis laissé aller à cette nouvelle « étude »... avec ce haut technique NATURE3R court*.

Non satisfait de jouer la carte de la qualité, BV Sport ajoute une corde à son arc déjà bien fourni, par l'apport de matières premières recyclées. La gamme de compression de textiles NATURE3R est fabriquée à l'aide de nouvelles fibres dites innovantes : **Q-nova et Dryarn**. La première citée a été obtenue à partir de matières premières recyclées, pour promouvoir le développement durable et ainsi aider à la protection des générations qui « poussent » derrière nous. Ces fibres qui constituent ce haut technique NATURE3R sont vraiment agréables au toucher, le textile est doux à porter et réellement confortable.

Adepte des « défis » parfois fous de « la première utilisation d'un produit en compétition » comme celui de tester une paire de chaussures sur un marathon (j'y ai d'ailleurs établi ce jour là mon record avec 3H09...), ou encore d'utiliser des manchons sur un Ultra-Trail de 80 km, j'ai récidivé en mars dernier... sur l'écotrail de Paris.

Amaury, responsable du stand de l'enseigne BV, rencontré la veille de la course sur le salon du tourisme m'a remis ce haut technique en vue de le tester pour le mag... ni une ni deux je lui réponds : « si c'est un produit de qualité, je le saurai dès demain, je le porterai sur mon 80 de l'écotrail... sinon, je vais subir et ajouterai de la difficulté à mon Ultra... ».

Dès le lendemain midi, sous une météo clémente, même si un peu fraîche, j'ai pris le départ de l'Ecotrail, « armé » de ma nouvelle seconde peau. Un confort idéal avec ce tee-shirt « bizarrement » plus long que ses concurrents, et pour cause : généralement, lorsque l'on est équipé d'un sac à dos avec sa réserve hydrique et divers accessoires ou textiles supplémentaires, soit une charge de 5 à 6 kilos, l'accumulation des secousses et ballotements fait remonter le tee-shirt au niveau des hanches. Après quelques heures la peau est en contact direct avec le sac, ce qui, si l'on ne s'en préoccupe pas, induit des échauffements, des brûlures.

Plus d'infos sur : www.bvsport.com

Points positifs

- Confort, qualité du textile
- Longueur idéale jusqu'aux hanches
- Qualité des finitions, des coutures
- Respirabilité, évacuation de la transpiration
- Séchage rapide : pas de sensation de froid à l'arrêt
- Maintien des différents groupes musculaires
- Effet compression

A ma grande surprise, le haut technique BV n'a, à aucun moment, bougé d'un centimètre (enfin peut-être d'un centimètre mais pas plus, et vu la « marge » disponible, j'aurais pu encore courir plusieurs jours avant de voir ma peau apparaitre...), contrairement à ma « troisième peau » qui, comme à son habitude remonte systématiquement.

La microfibre polypropylène Dryarn, qui le compose, est naturellement hydrophobe, ce qui fait qu'elle n'absorbe pas l'humidité et sèche très rapidement. L'échange thermique est donc amélioré et permet une meilleure régulation de la température du corps.

Le tee-shirt BV assure par la même occasion un maintien optimal des différents groupes musculaires, plus particulièrement lors des efforts sportifs. J'ai apprécié durant mon Ultra, surtout une fois la ligne d'arrivée passée, de ne pas avoir à subir ces habituelles « crampes » ou tout au moins douleurs de mouvements notamment des épaules. J'ignore si ce haut en est totalement responsable mais... il n'a pas l'air d'y être indifférent.

La gamme NATURE3R est réputée pour améliorer la tonicité des muscles les plus sollicités pendant l'effort, mais aussi de réduire les vibrations en optimisant le rendement musculaire et la performance en laissant une liberté de mouvement optimale.
Déjà conquis par les socquettes black trail, puis les manchons Booster Elite, avant d'adopter le cuissard d'effort, avec ce nouvel élément de la gamme je n'ai plus de raisons de passer à côté de mes compétitions... quoique, encore faut-il que je m'entraine correctement, lol.

Composition du haut technique :
- 72 % Polyamide
- 22 % Polypropylène
- 6% Elasthanne

** : Produit disponible pour la gente féminine.*

ENDORPHIN

SKINS Gamme CYCLE

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE

Quand la technologie révolutionne le monde du vélo…

Version courte ou longue (homme)
Tailles : du XS au XXL
À partir de 150 et 180 euros

Cycle homme ou femme Top Jersey Tremola
(manches courtes et longues (Homme))
Coloris : Noir/Blanc ou Noir/Rose
Tailles : XS au XXL
À partir de 90 euros

©photo : Gérard Glinche

Les **Bib Shorts Homme et Femme** sont dotés de la technologie de **compression de gradient modifié** optimisant l'oxygénation des muscles et de **deux autres technologies** apportant stabilité et soutien musculaire pendant l'activité physique ainsi qu'une gestion optimale de l'humidité et de son évacuation.
Une **peau de chamois haute performance** sans couture assure un confort d'assise optimal. Le **rembourrage anatomique** à 90° en forme de «Y» bouge avec le corps et comporte des empiècements traités à la céramique pour réduire les frottements.
Les **bretelles innovantes en Tilet extensible** assurent une excellente aération et liberté de mouvement.

LE TEST

La tenue testée, se compose d'un maillot avec fermeture éclair avant légère sur toute la longueur, avec 3 poches au dos comportant des empiècements en **tissu réfléchissant** Pixel® pour une meilleure visibilité. Le col est montant et des fibres de carbone bactériostatiques sont judicieusement placées sous les bras pour limiter les odeurs corporelles et les frottements. Le cuissard à bretelles comprend une peau de chamois pour femmes, de qualité supérieure avec une coupe ergonomique. Les bretelles innovantes en filet extensible, ajustées aux courbes féminines, assurent une excellente aération et une grande liberté de mouvement…

Testé sous la pluie, dans la boue… en premier lieu, j'avoue avoir été surprise de l'efficacité de la **THERMO RÉGULATION**, moi qui suis plutôt du genre frileuse… j'ai cherché des détails sur la matière qui compose cette tenue, en vain… et c'est sans doute là que réside le secret des performances de cette tenue... et donc tout ce qui différencie la tenue Cycle Skins d'une tenue plus traditionnelle composée de Jersey, Lycra etc. Cette matière est non seulement performante au niveau de la thermo régulation mais la boue ne se fixe pas (un filet d'eau suffit, pas besoin de frotter pour l'évacuer) et surtout elle sèche très rapidement (une nuit si lavage à la main sans essorage ou 3H si lavage machine avec essorage)...

Manches, ceinture ou encore sur le tour des jambes, les inserts **élastiques** intégrés aux ourlets permettent une bonne tenue du cuissard comme du maillot (pas besoin de le remettre en place après quelques kilomètres). Les **OURLETS COLLÉS** évitent tout frottement… Côté **DESIGN**, j'avoue que la tenue ne laisse pas indifférent, le style pur « recherche de la performance » se lit du premier coup d'œil et va de pair avec cette étonnante matière, véritable Empreinte des produits de la marque Skins… on ne présente plus la matière compressive des tenues running !

CONCLUSION
Une sensation unique vous enveloppe dès la première sortie, une thermo régulation très performante, un look incomparable, un système **Skinfit** qui s'adapte à votre physionomie... bref, des petits détails qui font la différence… bravo Skins, encore un produit que je recommande sans hésiter !

ENDORPHIN

Plus de renseignements ici : http://www.skins.net/

La gamme de shorts CYCLE Skins Homme et Femme bénéficie de la triple technologie
SKINmuscle+- pour plus de stabilité et soutien musculaire pendant l'activité physique
SKINfit - un système de taille utilisant un algorithme anthropologique basé sur l'IMC
SKINdry - gestion de l'humidité et de son évacuation
Peau de chamois innovante et empiècements traités à la céramique
Bandes réfléchissantes thermo-soudées pour une meilleure visibilité
Large élastique en jacquard avec attache en silicone au niveau de l'ourlet pour un parfait maintien du vêtement.

Points positifs :
- Thermo régulation
- Séchage express
- Skinfit
- Tissu réfléchissant
- Son look

Point à affiner :
- Son prix

©photo : G. Glinche

#TEST

CONTIGO Ashland 720

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

Inspirez, expirez … buvez !

Ouverture par une simple pression

Nettoyage Simple & rapide

Une petite soif ?

Pas évident quand on est sportif ou simplement « actif » de pouvoir se désaltérer en « pleine action » sans verser une partie du contenu de sa bouteille ou de sa gourde, voire de son bidon sur ses vêtements ou au sol… et se demander comment ne pas perdre le « fichu » bouchon…

La marque **CONTIGO** semble avoir pris tous ces paramètres en compte, comme certains de ses concurrents, en mettant en avant le modèle **Ashland 720 ml** *(existe aussi en version 1.2 litres)*.

Une simple pression sur le bouton pour que le bec verseur apparaisse automatiquement en une fraction de seconde. Il s'agit de la technologie *Autospout*, proposant un système de verrouillage unique.
NOTA : ce bouton peut-être verrouillé facilement pour éviter toute ouverture non-souhaitée.

Points positifs

- Design
- Tenue en main / légèreté
- Bouchon astucieux « propre » et discret
- Système de portage poignée + mousqueton
- Nettoyage simple et rapide
- Prix intéressant
- Solidité
- Résistant au lave-vaisselle
- Pas d'odeur de « plastique » désagréable
- Garanti sans B.P.A *(Bisphénol A)*

Points à approfondir

- Mécanisme d'ouverture à étudier sur des centaines d'utilisation…

Garanti sans B.P.A *(Bisphénol A)*, le matériau utilisé pour la conception de ce produit est résistant aux chocs mais également « anti-odeurs », contrairement à des bouteilles identiques, ce qui est un avantage important. Le GRIP présent sur le bouchon permet une excellente tenue en main, en complément de la poignée de transport sur laquelle a été ajouté un mousqueton. Idée très ingénieuse qui permet une fixation sur n'importe quel support : ceinture, sac à dos, porte-bagage, etc…

Avec son design épuré, et ses cinq coloris proposés *(bleu, rose, vert, rouge et gris)* la bouteille Ashland ne peut que ravir ses utilisateurs*(trices)*.

La majorité des liquides peuvent être versés dans cette bouteille, hormis les boissons gazeuses, même si les risques de fuite sont évités grâce au bouchon sécurisé. L'agitation de ce type de contenant entraine une certaine pression et pourrait risquer de vous « importuner » malencontreusement lors de l'ouverture du bouchon…

Tous les produits de la marque : travel mugs, bouteilles, gourdes enfants et tasses à café, sont conçus pour les « consommateurs de défis quotidiens » de la vie active. L'objectif de la marque est de garder une ligne simple mais fonctionnelle, innovante et bien évidemment respectueuse de l'environnement.

Avec ces produits résistants tout en restant flexibles sont performants. Le design profilé et sobre leur permet de rester élégants et procure une certaine confiance.

La bouteille Ashland, avec sa paille inclinée ne vous laissera pas une goutte s'ennuyer dans le fond de la bouteille… un petit détail vraiment intéressant, un de plus me direz-vous !

ENDORPHIN

Prix de vente
21.95 €

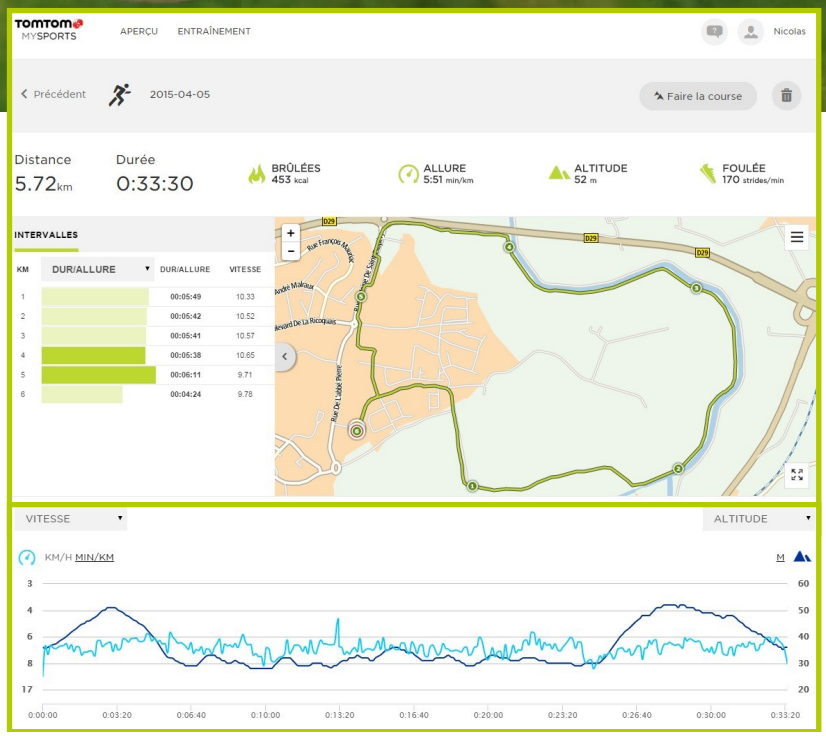
Plus d'infos sur : www.mycontigo.com/fr

TOMTOM Montre Multi-sports

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

TOMTOM RUNNER

GPS WATCH



Que celles ou ceux qui n'ont pas de montre pour leurs entrainements ou courses sportifs lèvent la main !

Prix de vente
149.00 €

C'est bien ce que je pensais, la majorité des adeptes de dépense physique ne sort jamais sans sa montre ou son smartphone pour suivre son cheminement, son évolution, ses progressions, bref pour garder une trace de leur effort. Depuis longtemps adepte de « bijoux » hauts de gamme j'ai eu l'occasion de tester pour vous, la dernière née des laboratoires TomTom, la montre multi-sports TOMTOM GPS.

Il devient désormais indispensable, avec les technologies actuelles, de profiter des avantages pour nous simplifier et nous agrémenter la vie. Le GPS en fait partie. Les premiers modèles pour voiture sont de plus en plus remplacés par les applications gratuites et tout aussi efficaces, téléchargeables sur son smartphone. Pour la course à pied, il existe aussi ce type d'appli mais souvent le problème reste la durée de la batterie. Sur une sortie de 10 ou 15 km, aucun problème, mais quand on commence à cumuler les heures consécutives, le smartphone a ses limites. Et je ne parle pas des séances « aquatiques » où là, sans boitier étanche, le téléphone est inutile.

Points positifs

- Précision
- Légèreté, facilité d'utilisation
- Rapidité de captage des satellites
- Bluetooth via application smartphone
- Station de transfert pour ordinateur
- Durée de la batterie
- Mode horloge permanente

Points à approfondir

- Vidage de la mémoire
- Notice trop sommaire dans le pack, obligation de se rendre sur le web pour avoir plus d'explications précises
- Transfert bluetooth trop souvent interrompu si le smartphone se met en veille

Le problème qui se pose avec les montres est souvent d'ordre financier. Plus on en veut, plus il faut aligner les €uros, d'où cette problématique : doit-on adapter ses entrainements et ses courses en fonction de son porte-monnaie ? Non, heureusement..

Avec cette montre multi-sports qui s'utilise aussi bien par temps sec que pluvieux, en courant ou en nageant, et même en roulant, TomTom a su allier performance et coût raisonnable pour une utilisation optimale et un rendu très appréciable.

Contrairement à la majorité de ses concurrentes, la TomTom Watch est avant tout une montre à part entière qui donne l'heure... c'est tout bête mais c'est important, c'est la base de ses fonctionalités, comme un téléphone est fait pour passer et recevoir des communications vocales, avant de lui demander de prendre des photos, lire ses mails et nous donner la météo du jour ou du lendemain.

Tomtom a donc cette particularité d'afficher l'heure en permanence, avec une autonomie de plus d'une semaine. Cette autonomie réduit considérablement si l'on utilise sa fonction GPS (10 heures environ) mais à l'aide de sa station d'accueil USB (fournie) elle se recharge très rapidement.

Avant toute utilisation, il est recommandé de se connecter sur le site mysports.tomtom.com pour mettre à jour la montre et régler les différents paramètres. Ensuite ? Y'a plus qu'à aller faire ses séances sportives, avant de les télécharger via bluetooth sur son smartphone ou sur son PC via un micro logiciel gratuit. Par exemple, sur une séance de course à pieds comme celle présentée ci-dessus, le résultat est bluffant. Une précision vraiment bluffante de la cartographie, des données de distance aussi (identiques à quelques mètres près à celles de ma Garmin 910), sans oublier les racés de dénivelé et d'allure. Toute cette technologie réunie dans une montre à un prix vraiment abordable et correct pour ses capacités. Quelques modifications peuvent encore être apportées ou des fonctions améliorées mais pour cette arrivée dans le domaine du sport, TomTom a frappé un grand coup. Une montre polyvalente, utilisable au bureau comme à la campagne, pendant la vie professionnelle comme durant ses séances sportives.

A noter que cette montre est disponible dans plusieurs coloris : Noir, rose, rouge, vert, bleu.
De quoi ravir chacun et chacune pour assortir son bracelet à sa tenue !

ENDORPHIN

Plus d'infos sur : www.tomtom.com/fr_fr/sports/multi-sport/products/multi-sport-gps-watch/dark-grey/

#TEST

CIMALP Flex-3D

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

Prix de vente :

- **Short Trail 2 en 1 3D-FLEX Twin : 59.90 €**
- **Tee-Shirt performances Trail 3D-FLEX Sprint : 59.90 €**

Depuis plus de 50 ans, la marque française CIMALP, implantée à St-Marcel de Valence dans la Drôme, revendique sa différence sur le marché de l'outdoor. Elle accentue ses efforts de conception sur des vêtements ergonomiques qui aident à libérer ses mouvements. L'objectif est de faire oublier ces vêtements qui parfois nous causent des gênes insupportables.

A la pointe de l'innovation technique, CIMALP tente de d'optimiser au mieux ses tarifs pour conserver une clientèle large et disparate, mais sans rogner sur la qualité. Les vêtements CIMALP sont faits pour la durabilité et le confort… créés par une équipe motivée après la validation d'experts exigeants !

De la randonnée au ski, en passant par le trekking, CIMALP offre une large gamme de produits destinés au trail. Que ce soient des accessoires (chaussettes avec ou sans compression, manchons, sacs à dos…) ou des vêtements (vestes, tee-shirts, pantalons ou shorts…), la marque CIMALP a développé une large gamme pour tenter de combler les besoins des athlètes.

J'ai eu l'occasion durant plusieurs séances d'entrainement, qu'elles furent courtes ou longues (de 45' à 3 heures), souples ou techniques, deux produits 3D -Flex Trail : le tee-shirt top performances sprint et le Short 2 en 1 twin.
Habitué des Ultra-Trails, je ne mégote plus désormais sur la qualité d'un produit pour optimiser mes courses, c'est d'ailleurs, en plus de son design et de sa fonctionnalité, un point essentiel qui caractérise mes attentes. Fini les produits « cheap », place à la qualité et au confort.

Mon côté « moderne » et avant-gardiste m'a fait apprécier depuis quelques années les shorts dits « 2 en 1 », c'est-à-dire équipés d'une partie « compressive » et d'un baggy pour les rendre plus stylés mais aussi plus agréables à porter.

Le **short trail Twin CIMALP** remplit ces conditions, auxquelles viennent s'ajouter un design vraiment propre et « professionnel », le p'tit truc qui donne en vie de l'acheter pour le porter. La finesse du dessin du cuissard et la texture du short propulsent ce produit dans le « haut de gamme ». Cette fonction de compression destinée au maintien musculaire prévient les risques de crampes et les douleurs musculaires, tout en améliorant la performance. Sa légèreté due à son tissu « strech » ajoute à ses qualités le transfert de l'humidité vert l'extérieur pour un séchage plus rapide. La qualité des coutures également minimisent les risques de blessures ou d'échauffement. La coupe de ce produit est vraiment adaptée à la discipline « nature » qu'est le trail. Ayant régulièrement des soucis de frottement au niveau des genoux, je regrette toutefois que le short ne soit pas un peu plus allongé pour prévenir de ces désagréments. Cet additif permettrait également d'amplifier la compression sur une plus grande partie des quadriceps. A voir, mais ce produit reste un excellent atout pour les adeptes de la discipline, et même d'autres, qui sont à la recherche d'un short de qualité.

Après le bas, le haut… avec le **tee-shirt performances trail sprint**. Un maillot à manches courtes, équipé d'un zip au col pour accentuer l'effet « seconde peau ». Comme le short, CIMALP souligne la participation de médecins et kinés pour l'aide à la conception d'un produit adapté aux sportifs, dans la recherche de la performance. La légèreté du tissu et son effet de régulation de la transpiration aident à garder le haut du corps sec et frais, grâce aux fibres « SmartDry ». La technologie 3D-Flex, délimitée ici par une bande au niveau des pectoraux et des biceps, assure un maintien idéal, sans altérer le confort. Les secousses et les mouvements semblent accompagnés sans gêne. A noter que cet effet délivre une sensation agréable. A l'instar des coutures du short, le tee-shirt présente les mêmes qualités pour parer aux échauffements indésirables et non souhaités. Une qualité primordiale pour les efforts de longue, voir très longue, durée. Les « détails » comme le revers de protection de la tirette du col zippé ou encore les bandes réfléchissantes assurant une meilleure visibilité nocturne et donc une plus grande sécurité accentuent ce gage de qualité de la marque française.

Voici donc deux bons produits testés, et qu'il fasse chaud ou froid, ils ne devraient pas vous décevoir ; leurs qualités semblent étudiées pour résister à toute épreuve !

ENDORPHIN

Plus d'infos sur : **www.cimalp.fr**

Points positifs

- Confort
- Légèreté
- Qualité des finitions, des coutures
- Respirabilité, évacuation de la transpiration
- Maintien
- Multi-poches astucieuses sur le short : clés, gels, etc...
- Effet compression

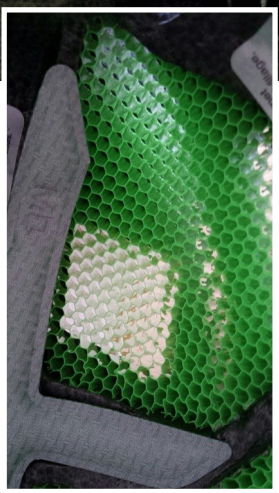
Points à étudier

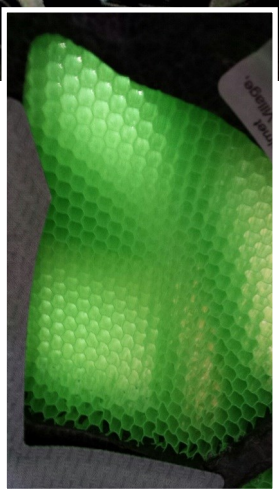
- Rallonger de quelques centimètres le short et la partie « compression » pour éviter les frottements des « gros cuissots »
- Ajouter un lacet de maintien short pour se rassurer sur son maintien à la ceinture

Casque SMITH Overtake

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

La protection est son inspiration...





Si avec l'arrivée des beaux jours, beaucoup semblent vite oublier que le port du casque à vélo est plus une nécessité qu'une mode, certaines marques font TOUT pour nous encourager à préserver notre intégrité.

Dans le domaine de la sécurité, la marque **SMITH**, avec ce modèle **OVERTAKE** réunit tous les ingrédients pour nous faire adopter sans complexe une attitude responsable.

Les caractéristiques innovantes qui font de ce casque OVERTAKE une entité révolutionnaire n'ont pas fini de nous surprendre.
Le point numéro UN reste la protection... elle est optimale en son genre ! Le casque SMITH intègre des technologies de pointe comme le système breveté *AEROCORE*, produit par *Koroyod* : une structure en tubes polymères qui garantit une absorption de 30% d'énergie en plus que la mousse EPS traditionnelle.

Si ce casque est fait au départ pour les « routiers », il peut aussi satisfaire les adeptes des sentiers « nature ». Son très bon niveau d'aérodynamisme, ajoute au fait que ce produit semble être le casque le plus complet du marché.

Pour seulement 250 grammes l'Overtake offre une surface de ventilation maximum grâce à sa construction *AEROCORE* citée ci-dessus. Ce procédé de fabrication et ses matériaux hi-tech permettent aussi de diminuer le volume général du casque et donc de permettre une meilleure pénétration aérodynamique.

Un petit, que dis-je, un GROS plus dans ce casque, pour celles ou ceux qui prendront la version « **MIPS** » *(après avoir ajouté 60 €)*.
Pour faire simple, le M.I.P.S *(Multidirectional Impact Protection System)* est un accessoire qui vient s'ajouter à l'intérieur du casque pour qu'en cas de choc, la tête *(cf. dessin ci-contre)*, va glisser légèrement dans le casque pour absorber par translation, une partie de l'onde de choc pour la rendre ainsi moins violente. Pour schématiser c'est un peu le rôle joué par le liquide « céphalo-rachidien » qui entoure et protège notre cerveau. A part utiliser un casque de motard... on peut difficilement faire plus efficace !

Hormis tous ces points indispensables pour notre sécurité, Smith a fait de gros efforts de design depuis le *Forefront*, et ce, pour notre plus grand plaisir. Les lignes sont, belles, épurées, simples et inspirent le luxe. La communion de ces deux couleurs, le noir et le vert « fluo » lui donnent un éclat magnifique... on aurait presque peur de l'abimer, lol.
Si dans le pack une housse de transport aérée et digne des sacs à main de « haute couture » est fournie, un lot de

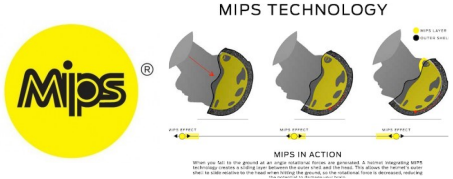
Points positifs

- Aspect/design 100% sécurité
- Légèreté
- Matière absorbante « nid d'abeille » rassurante
- Aérodynamisme
- Système M.I.P.S *(option)*
- 12 possibilités de coloris
- Visuel innovant, épuré et compact
- Sac de transport + mousses de rechange

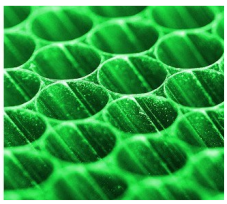
Points à approfondir

- Face « brillante » au-dessus des yeux qui donne un effet miroir lorsque l'on roule et perturbe un peu la vision.

Prix de vente
250.00 €



Koroyd



Durant les divers essais, sur route comme sur les chemins forestiers bretons, je n'ai pu relever aucun point négatif concernant cette « bête de concours ». La tête est sans cesse très bien aérée, au point de ne pas avoir de désagrément humide à couler le long des temporales, notamment en plein effort. Une facilité de pose et de réglages des sangles *(qui d'habitude relèvent du casse-tête chinois pour équilibrer les lanières et les ajuster au mieux)*. L'additif de serrage par le biais de sa molette arrière est un vrai régal puisque sans effet d'écrasement, même sans clipser la sangle jugulaire il tient parfaitement.

Même l'interstice de fixation des lunettes a été étudié...

Un must en matière de conception, qui peut se décliner en 12 coloris différents *(noir/vert, blanc/vert, noir-mat/noir, orange/gris, blanc-noir/rouge, vert/noir, bleu/blanc, jaune/noir, blanc/blanc, rose/gris, noir-blanc/rouge-violet)*, avec ou sans le concept MIPS.

Un superbe produit qui nous fait relativiser sur la question « notre sécurité a-t-elle un prix ? »... même si...

ENDORPHIN

Plus d'info sur :
http://www.smithoptics.com/overtake

TIGRA Support smartphone

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

Aujourd'hui, qui n'a pas son smartphone ? Très peu il faut l'avouer, même, ou surtout, lors de ses séances sportives, course à pieds, vélo de route, VTT, etc.
La marque **TIGRA Sport**, basée à Hong-Kong, via la société BLOSSUM, a récemment commercialisé en France de nombreux supports, faciles d'utilisation pour améliorer ses sorties. Avec votre smartphone, et les nombreuses applis gratuites ou payantes disponibles en téléchargement, plus besoin de caméra, de compteur, de GPS ou de cardio. Il suffit juste de fixer votre smartphone sur votre deux-roues grâce au kit vélo, au bras avec le kit running ou sur le pare-brise de votre voiture à l'aide du kit approprié.

Chaque kit est composé d'une coque souple avec à l'arrière un système de fixation rapide par rotation, d'une protection contre la pluie, et d'un support adapté à la discipline.

Pour la **partie running**, j'ai eu l'occasion de tester **le brassard**, livré avec une sangle de remplacement, qui se fixe très rapidement, à l'aide des extrémités « velcro ». La sangle est suffisamment large et aérée. Malgré tout, comme la majorité des brassards de ce type, l'ajout de patchs antidérapants sur la face interne serait à prévoir ; pour empêcher le glissement, il faut serrer assez fort la sangle, ce qui peut causer des désagréments pour la circulation sanguine et le confort. A noter que plus les smartphones sont volumineux (celui testé étant un Samsung S4 avec des dimensions de 7 x 13.5 cm), plus ils sont « gênants » voire moins confortables ou adaptés. L'idéal serait peut-être plutôt de proposer, en guise de sangle de remplacement, une sangle plus longue pour disposer le support au niveau de la ceinture et ainsi minimiser les ballotements dus aux secousses pour les smartphones trop volumineux.

Côté bike, le support est idéal, très facile à monter en moins de deux minutes à l'aide de la clé fournie (ce n'est pas le cas de tous les constructeurs, il est donc utile de le mentionner). Une fois fixé, ce dernier ne bouge et ne se desserre pas, malgré les secousses des trous et ornières notamment à VTT.
Pour le VTT il est préférable d'utiliser la protection contre la pluie, qui permet, comme son nom l'indique, de protéger le smartphone des éclaboussures d'eau, de terre ou de gravier s'il ne pleut pas, mais aussi des éventuelles rayures que les ronces ou branches pourraient causer. Placé sur la potence du vélo, le smartphone est directement accessible, visible de façon optimale pour accéder aux fonctions, lire le tracé de sa carte GPS, sa vitesse, sa distance.
Un très bel outil adapté à un grand choix d'appareils Samsung ou iPhone.

Prix de vente
de 33.90 € à 59.90 €

La sensibilité tactile du téléphone, malgré l'ajout de la protection en silicone, n'est pas altérée, et est plutôt surprenante malgré cette couche supplémentaire. Très légers et faciles à ranger, les kits peuvent vous accompagner en vacances ou vous suivre pendant vos compétitions, pour un plus grand confort.

Des boitiers encore plus rigides, étanches, mais aussi des accessoires tels que des supports de fixation, batterie de rechargement ou encore des compteurs pour les vélos, des lampes pour l'éclairage sont disponibles sur le site du fabricant.

Plus d'infos sur :
www.tigrasport.com

Points positifs

- Légèreté
- Côté pratique « à portée de main »
- Facilité d'utilisation / mise en place (VTT / Vélo de route)
- Smartphone facile à mettre ou enlever des divers supports
- Protection silicone contre la pluie
- Sensibilité tactile du smartphone optimale même avec la protection contre la pluie

Points à améliorer

- Le brassard fixé au bras a tendance à glisser avec les secousses des foulées de course à pied.

ENDORPHIN

FlipBelt.fr

Système de portage unique

Stand Up Paddle

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

DOWNWIND Center

« Progresser »

Photos: © Nadia Ghali

Nous vous avions fait une présentation de ce sport l'an dernier sur le numéro de septembre-octobre (Mag n° 27 toujours consultable sur le site internet), vous indiquant tous les avantages de ce sport pour la préparation générale, le gainage, l'endurance, la coordination, l'équilibre et le bonheur de glisser.

Dans l'optique d'une préparation plus spécifique, j'ai pu m'inscrire sur un stage organisé par la ligue de surf de Languedoc Roussillon.
Ce type de stage, appelé « Clinic », une appellation internationale comprenant un programme complet, avec des cours théoriques sur la sécurité, la pratique, le matériel, la nutrition et la préparation à la compétition mais surtout, beaucoup de temps sur l'eau, avec des moyens très appréciables, pour profiter au mieux du plan d'eau et des conditions météorologiques.

En effet, les conditions de vent sur les domaines de La Franqui et Leucate sont exceptionnelles et permettent la pratique du downwind pratiquement toute l'année.

Le Downwind en stand up paddle consiste à ramer et naviguer, le vent dans le dos, tout en surfant la houle de pleine mer.

Pour cela, le stage met à disposition, par l'intermédiaire de Guillaume Astruc, **une « Downwind Machine », un bateau rapide spécialement équipé pour déposer les riders avec leur planche, sous le vent, pour effectuer les downwind. Ce procédé, du principe du remonte pente, permet soit de récupérer ou déposer les riders en pleine mer, selon la direction du vent et faire ainsi, plusieurs sessions de descente enchaînées. Un must !**

Ce type de stage permet également de s'accoutumer au langage surfer qui peut parfois être déroutant pour un pratiquant de sports nature terrestres.
L'acclimatation se passe bien, tous les niveaux sont représentés, l'accueil est fantastique et décontracté.
Le site d'accueil est idéalement placé à La Franqui, la terrasse du Downwind Center offre une vue imprenable sur les plages à perte de vue.

Les présentations sont faites et je découvre un personnage emblématique du surf, que ma culture « terrestre » m'a fait louper jusqu'à maintenant, il s'agit de **Fred Bonnet**, icône du surf et du SUP, (Fanatic) rassemblant de nombreux titres et records sur presque tout ce qui flotte. Un sacré bonhomme, qui entre autres est organisateur et directeur de course du Mondial du vent.
Son expérience et sa pédagogie est un atout fantastique pour ce type de stage.

Photos: © Nadia Ghali

Un atout également pour le site est de pouvoir profiter des étangs en cas de météo défavorable. C'est l'option que nous avons prise pour la mise en jambe. Un vent de 40 nœuds bien établi pousse l'organisation à nous lâcher sur l'étang de Leucate pour le premier downwind. Au départ à l'abri du relief de Fitou, les flots s'agitent de plus en plus, la houle grossit et le vent devient de plus en plus fort lors du downwind.
Je vous assure, lorsque l'on est novice, rien que le fait de se redresser sur la planche, avec un vent qui pousse fort dans le dos, c'est déjà une épreuve ;-)

Tout est en place au niveau de la sécu, nous avons été briefés sur le plan d'eau, la météo, et la Downwind Machine veille.
Fred Bonnef, à bord du bateau, veille sur nous et nous donne des indications, des corrections, des conseils via les VHF Marine que nous portons sur nous. Ce système est très appréciable et nous pouvons, directement, corriger nos positions, attitudes, coups de rame, rythme…. Du pur bonheur !

En complément, **Fred réalise des vidéos qui seront visionnées en soirée lors du débriefing et Nadia Ghali, photographe, nous tire de beaux souvenirs de ces rides magiques avec le Canigou en toile de fond**.

C'est en pratiquant ainsi, avec des conditions difficiles mais avec un bon encadrement que la progression est envisageable, on découvre et on ose plus facilement, le rythme est adapté à chaque niveau.

Je découvre la complexité de ce sport en pratique downwind. J'ai eu la chance de rider en compétition sur la GlaGla Race (Lac d'Annecy) ou pratiquer en mer clémente à Montpellier mais le « vrai » downwind, ça pique ! Les notions d'équilibre, de feeling, de lecture des mouvements d'eau, tout est différent et vraiment physique, les cuisses chauffent rapidement, les déplacements sur la planche sont incessants, du moins, pas pour moi car énormément de tentatives se finissent par une chute.

A propos de chute, une d'entre elles m'a valu une fracture de côte sur le stage, donc je vous conseille, si vous débutez en conditions difficiles, de vous protéger avec un gilet adéquat, soit un gilet de kayak ou mieux, un gilet de protection comprenant une flottabilité de 50 NM, du type ION Booster Vest.

Les Downwind se succèdent sur le stage, je dois déclarer forfait sur le dernier, la douleur est trop forte et je n'arrive plus à remonter sur ma planche. J'en profite pour rester auprès de l'encadrement à bord du bateau. Un bon moment où j'accompagne les riders de tête et où je peux me rendre compte de leur technique et de leur élégance à se déplacer sur leur board, c'est beau et classe, je suis envieux !

Le stage se met ensuite à l'abri du vent, sous les falaises du Pic de la Sorcière pour travailler la technique de rame. Cette technique particulière avait été un peu mise de côté, volontairement, car il n'était pas possible de s'appliquer et réaliser un geste parfait, dans des conditions difficiles.

Nous tirons donc des bordées le long de la plage et Fred nous filme, à tour de rôle, pour un débriefing en direct sur le sable. Une solution efficace qui permet de se remettre à l'eau immédiatement pour faire les corrections et progresser vers le bon geste.
Ensuite, la technique des virages sera travaillée pour entraîner les pratiquants de Beach Race.

Le stage se terminera dans la bonne humeur, comme il a commencé, avec une très belle expérience et de très belles rencontres.

Je vous invite, si cette pratique vous attire à effectuer ce type de stage très enrichissant sur bien des points. Site fabuleux, une belle équipe et un spot idéal pour des vacances sportives.

ENDORPHIN

VITRINE Stand Up Paddle

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

Si le downwind est une pratique majeure en Stand Up Paddle, elle demeure particulière, nécessitant, comme la pratique du surf en SUP, la possibilité de pratiquer en mer. Les pratiques restent multiples et comptent au moins autant de disciplines que le VTT, avec des matériels tout autant spécialisés, voir spécifiques. Il faut retenir qu'avec une planche de longueur moyenne, de 10 à 12 .6 pieds, vous pourrez goûter à toutes les disciplines et vous faire plaisir, quelque soit le type de plan d'eau.

Privilégiez d'abord une planche stable, entourez-vous de bons conseils (longueur de pagaie, sécurité, équipement…) et jetez vous à l'eau !

Planche gonflable SUK 10.6 AQUA DESIGN

Un produit développé par Aqua Design, destiné à la pratique en rivière, très stable, pour des randos sur tout type de plan d'eau, elle a la particularité d'être vendue avec un siège qui peut se sangler sur le pont.
Vous pouvez ainsi la transformer en kayak, pour la balade ou franchir les passages tumultueux de la rivière.

La booster Vest, chez ION, le type de protection conseillée pour vos débuts agités en downwind. Une protection 360° de votre buste, aisance de mouvement et une flottaison de 50 NM pour un maximum de sécurité. L'avantage de la répartition des mousses de flottaison en fait un gilet discret et agréable à porter.

Le leash, élément indispensable en downwind. Leash de type Race, avec fil « téléphone » pour qu'il ne traîne pas dans l'eau. Il sera différent pour une pratique surf (fil non torsadé) mais il doit être ôté pour une pratique en rivière ! Pour l'eau vive, pas de leash mais portez le gilet et un casque !

Aileron SELECT Power Weed
Fabriqués en France, SELECT possède une gamme d'ailerons spécialisés pour les races en flat water ou downwind.

SELECT, marque française de produits haut de gamme et fabriqués en France. La finition, le poids, l'efficacité des pagaies SELECT, c'est l'assurance de posséder un bel objet pour optimiser vos performances et rider avec un max de plaisir.
Ici, l'Ocean Pro, 100 % carbone prépeg et manche ovalisé

Planche 12.6 REDWOODPADDLE
Une planche carbone de qualité/prix imbattable. Conçue par un shaper français basé à Perpignan qui obtient des prix très intéressants grâce à la vente directe, sans intermédiaire.

Un bel outil pour le fitness, la préparation physique générale et bien sûr, la compétition en longue distance, beach race et downwind.

REDWOODPADDLE est le partenaire SUP du Team Endurace, sur les compétitions d'endurance en stand up paddle.

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

Guillaume ASTRUC

ENDORPHINMAG.FR
by **Patrick LAMARRE**

Initiateur projet

Photos: © Nadia Ghali

1- Peux-tu te présenter en quelques lignes ? (pro, sportif...)

Guillaume Astruc, 26 ans natif de Perpignan où j'y ai effectué mes études dans le tourisme et le développement commercial.
Je suis un passionné de glisse (surf, snowboard, stand up paddle ...) et je suis tombé depuis quelques années dans l'univers du Downwind ! Je trouve cette pratique fascinante. C'est la réunion de tout ce qu'il y a de beau en sport. La technique pour glisser, le physique pour avancer, la lecture et la perception des éléments pour trouver sa voie et tracer sa ligne, l'humilité pour rester en vie et continuer à avancer... Les choses peuvent être parfois très extrêmes en Downwind. Se retrouver en pleine tempête au milieu d'un océan déchainé et seul sur une planche ça vous pousse dans vos derniers retranchements...

2- Quand a jailli cette idée de créer un downwind center ?

Cette idée a jailli il y bientôt 2 ans, pendant la préparation du championnat de France Stand Up Paddle RACE que l'on a organisé à Canet en Roussillon et Collioure en 2013.
J'ai pris une claque en découvrant que nous avions quelque chose d'incroyable sous notre nez et que nous étions incapables d'en profiter... Combien de journées ai-je passé devant le spot à attendre la houle pour surfer ? Plusieurs centaines... Parfois les choses sont là, il nous suffit juste d'ouvrir les yeux et de chercher à les comprendre. Dans ce sens, la venue de Fred Bonnef et Ludo Dulou m'a permis de confirmer ce que je commencais à comprendre, ils m'ont donné un sacré coup de boost !

3- Combien de stages espères-tu faire par an une fois la vitesse de croisière établie ?

Haha ! Autant que possible bien sûr ...

4- Prévoies tu d'alterner ou avoir plusieurs intervenants pour assurer les ateliers pédagogiques ?

Bien sûr, il y a tellement de choses à apprendre et à découvrir en Downwind.
Fred Bonnef est un encadrant et un homme de très grande qualité. Je pense que l'épreuve qu'il a traversée (très grave accident de voiture en 2012) l'a renforcé et lui a permis de progresser dans de très nombreux domaines. Depuis il ne rame plus et ne surfe plus comme avant (le gars a quand même était champion d'Europe de longue distance en 2011), mais il a tellement appris de la vie qu'il a aujourd'hui énormément à donner et à transmettre pour le milieu du Stand Up Paddle. Ses stages de perfectionnement au Suprace et au Downwind peuvent devenir une référence en Europe.

Mais le Downwind ne s'arrête pas à cela, c'est du Freeride et l'on peut l'aborder de différentes manières. Ludo Dulou (à mon sens la référence française en downwind) souhaite l'aborder avec des angles plus durs et plus extrêmes. Il souhaite pousser les gens dans leurs derniers retranchements, leur transmettre la passion de l'océan et l'esprit du watermen. Nous devrions prochainement mettre en place des stages un peu plus "commando" où l'on sortira du cadre standard du stand up paddle pour élargir le champ d'action avec de la nage en pleine mer, de la course du prone paddle board (planche de sauvetage) et encore plein d'autres activités ... Ces stages seront de très belles expériences physiques !

5- Tu es, à juste titre, très à cheval sur les questions de sécurité, peux-tu donner à nos lecteurs quelques conseils incontournables pour s'aventurer en DW (attitudes, équipements...) ?

C'est effectivement extrêmement important ! En pleine mer les choses peuvent dégénérer très vite et l'on peut rapidement se retrouver seul et sans aucune alternative. Je le rappelle, le downwind c'est du freeride, on se retrouve dans un élément complètement hostile à l'homme. L'océan en pleine tempête n'est habituellement pas une place pour l'homme, et pour y trouver du plaisir il y a pas mal de règles à respecter :

En ce qui concerne l'équipement, il y a la loi (voir division 240 : une planche de 11'6 minimum, un moyen de flottaison et un signal lumineux) mais il y a aussi le bon sens : une pagaie de secours, un leash beton, un casque quand le vent devient très fort, un moyen de communication, de l'eau, quelques barres énergétiques ...
Concernant les attitudes, l'important est de ne pas sous estimer le danger. Il ne faut jamais partir seul, il faut connaître le parcours sur lequel on s'aventure et de préférence faire une reconnaissance par vent faible et enfin il faut dialoguer le plus possible avec des personnes expérimentés et ayant bonne connaissance de la zone.

6- Le lieu de La Franqui est très réputé et incontournable pour les sports liés au vent et dans le vent ;-) n'est pas forcément très connu de nos lecteurs, peux-tu nous dire quelques mots sur ce site ?

Très venté bien sûr ! C'est l'un des meilleurs spots de Kite-Surf et de Windsurf au monde. Chaque année les meilleurs riders de la planète font le déplacement pour participer au mondial du vent. Le vent y souffle très régulièrement et souvent très fort.

Le vent dominant est la tramontane qui souffle de secteur NO et qui est donc un vent "offshore" (il souffle du bord vers le large). Ce vent offre des downwind dynamiques et très rapides.
Il y a également le vent marin, qui souffle majoritairement en SE. Celui-ci offre des downwind différents, avec plus de houle et des surfs plus impressionnants. Les parcours se font alors du large vers le bord (Kaï Lenny les a testés et il les a comparés à ceux d'Hawaï !).

Ce que j'aime également à Leucate / La Franqui, c'est l'atmosphère qui y règne... Cette petite bourgade n'a pas son pareil en Languedoc Roussillon, elle semble hors du temps et le dépaysement est total.
La falaise, les pins, les cigales, les shops de kite et de windsurf, les étangs et le Canigou en toile de fond ! Le décors est idyllique.

7- Les dates de tes prochains stages, les sujets abordés ; quels seront les intervenants ?

Avec Fred nous avons programmé deux nouveaux stages de deux jours. Le premier en **mai (23 et 24)**, le second au mois de **juin (20 et 21).**

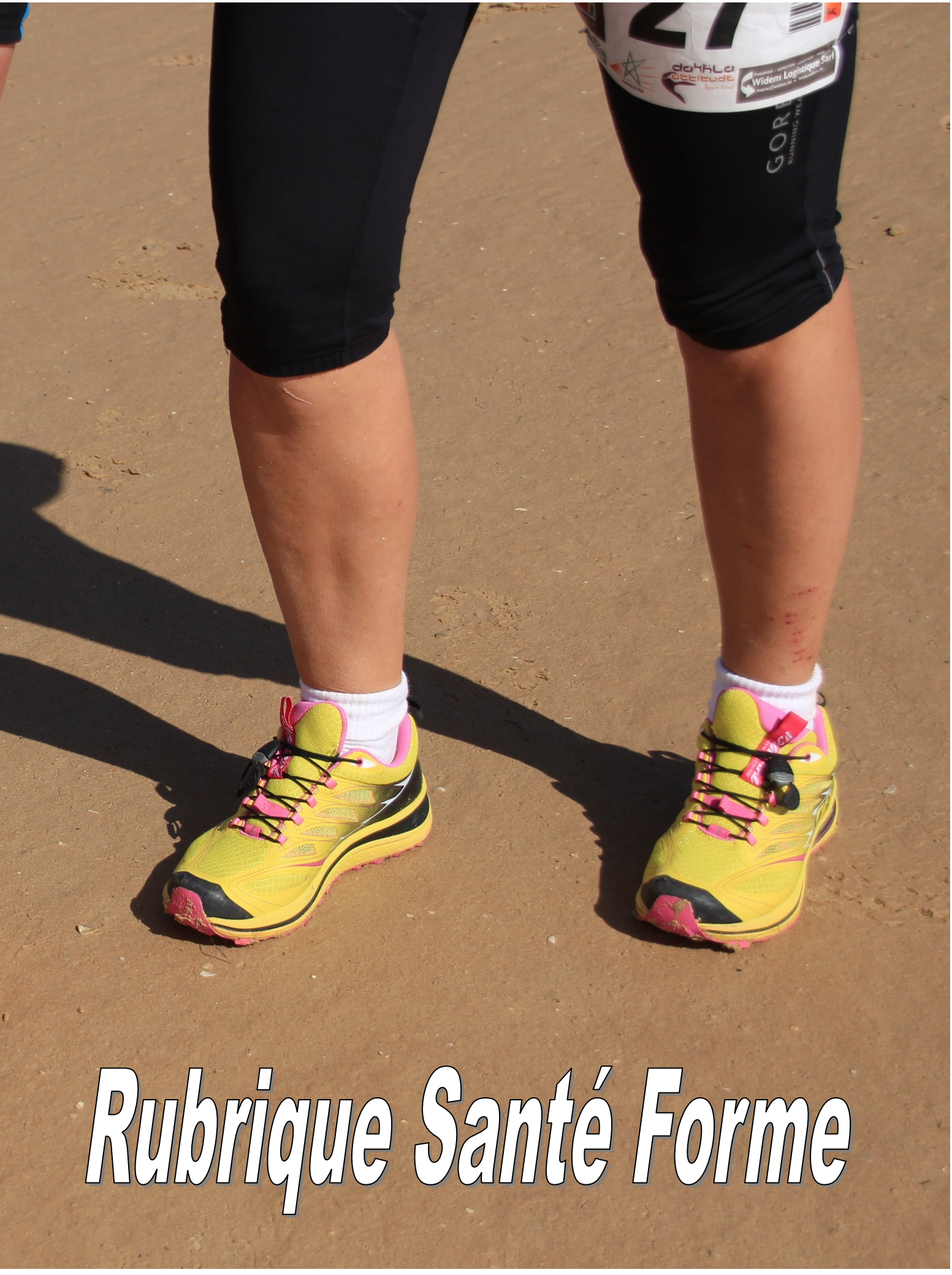
Le programme et l'actualité du Downwind Center est visible sur le site internet :

www.downwind-center.com

ENDORPHIN

Photos: © Nadia Ghali

Photos: © Nadia Ghali



Rubrique Santé Forme

Baumes des Titans

ENDORPHINMAG.FR
By *Virginie SENEJOUX*

BAUMES DES TITANS EN STICK BLANC ET ROUGE des Laboratoires BIMONT

Véritable recette du baume chinois en stick

©photo : Béatrice Glinche

BAUME BLANC (FROID) :

DESCRIPTION :
Baume des titans en stick blanc. Recette du baume du tigre chinois adaptée à la législation de la cosmétique française. Cet onguent de médecine chinoise soigne aussi bien les coups de froid que les torticolis, tendinites, attaques de vent froid pervers, douleurs articulaires.

CONSEIL D'UTILISATION :
Ce produit s'applique toujours en friction sur les zones souhaitées.
Ne pas approcher des yeux et muqueuses. Pas en dessous de 7 ans, femme enceinte ou allaitante. Contre Indiqué chez les personnes asthmatiques, épileptiques.
Ne pas utiliser en cas d' allergie à un composant : faire un test au pli du coude, aucune irritation ne doit apparaitre dans les 48 h qui suivent.
Utilisation : 3 à 4 fois par jour
A appliquer en friction.

COMPOSITION :
Parrafine, camphor, menthol, eucalyptus oil, mentha piperata oil, eugenia cariphylus oil, white camphor oil, cinnanum zeylanicum oil, limonene, cinnamal, eugenol, linalol, coumarine, geraniol, alcool.
poids net 20grs

Prix : 9 euros

BAUME ROUGE (CHAUD) :

DESCRIPTION :
Véritable recette du Baume du tigre en stick rouge élaboré et adapté à la législation de la cosmétique française. Cet onguent de médecine chinoise chauffant accompagne la fatigue et la préparation musculaire ainsi que le vide énergétique de l'énergie du rein.
Frictionner la zone souhaitée jusqu'a la sensation de chaleur à appliquer plusieurs fois par jour.

CONSEIL D'UTILISATION :
Ce produit s'applique toujours en friction sur les zones souhaitées.
Ne pas approcher des yeux et muqueuses.
Pas en dessous de 7 ans, femme enceinte ou allaitante. Contre Indiqué chez les personnes asthmatiques, épileptiques.
Ne pas utiliser en cas d'allergie à un composant : faire un test au pli du coude, aucune irritation ne doit apparaitre dans les 48 h qui suivent.
A appliquer en friction.

COMPOSITION :
Parrafine, camphor, menthol, eucalyptus oil, mentha piperata oil, eugenia cariphylus oil, white camphor oil, cinnanum zeylanicum oil, limonene, cinnamal, eugenol, linalol, coumarine, sanguis draconis, geraniol, alcool.
poids net 20grs.

Prix : 9 euros

ENFIN !!!!

Ils sont arrivés ... Les baumes des titans existent en deux types de baumes : un rouge et un blanc.

Le rouge : Plutôt destiné à la préparation musculaire, il fait circuler le sang. Il est aussi efficace pour les muscles douloureux ainsi que pour les articulations.

Le blanc : Il s'applique sur le thorax ou dans le dos pour décongestionner et travailler sur les problèmes respiratoires. On peut également en appliquer une touche sous le nez (sans toucher les lèvres). Efficace aussi sur les piqûres d'insectes, il les calme immédiatement.

Il s'agit d'une vraie bonne idée pour éviter de se retrouver avec du baume du tigre sur les doigts après utilisation.

Pratique et facile d'utilisation ni trop gros ni trop petit il s'utilise comme un stick.
Très bon dosage menthol camphre.
En revanche, il faut faire attention au baume rouge car il tache donc je vous préconise de mettre une lingette ou autre sur la zone où vous passez le baume pour éviter de tacher vos vêtements.

Mon utilisation :
Le baume blanc pour les bobos externes que j'utilise plus facilement sur genou hanche mollets... et le rouge pour l'interne très pratique pour la nuque et bas du dos en cas de grosses contractures...

Deux très bons produits pour nous sportifs !

ENDORPHIN

Bain récupération sportive à l'Arnica

ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice GLINCHE

Actifs phares :

- extrait de fleur d'arnica bio
- huiles essentielles dont lavande et romarin
- extrait de feuille de bouleau bio

Flacon de 200 ml : 11,35 €

LE TEST

Une fois la baignoire trouvée, il n'y a plus qu'à se laisser aller…
Inspirer, souffler, relâchez-vous… savourez !

PRÉSENTATION, CONTENANT : similaire à la célèbre huile de massage Weleda, le flacon d'une capacité de 200 ml, révèle un contenu de couleur blanche qui ressemble plutôt à du lait au moment où vous versez les 2 ou 3 bouchons pour une baignoire au 3/4 pleine… A ce moment là, attention à la marée haute ;-) surtout au moment de se plonger dans une eau chaude emplie d'effluves de fleur d'Arnica mêlée à la lavande et au romarin... A noter que ces 2 derniers ingrédients sont plus discrets côté odeurs...

ACTION, EFFET : Prendre un bain, c'est prendre son temps… sinon, il vaut mieux opter pour la douche ! L'eau doit être bien chaude pour y rester suffisamment longtemps sans ressentir trop vite quelques frissons… et votre esprit doit avoir opté pour une phase relaxation, un relâchement indispensable pour se laisser aller dans une eau devenue blanchâtre par l'ajout du produit… Il est plutôt agréable de respirer ses effluves d'Arnica et sentir son corps en mode récupération surtout après une rando VTT par exemple où quelques courbatures se font sentir...

CONCLUSION :
Pour les adeptes de la mousse dans le bain, oubliez la… par contre, découvrez ses effluves qui contribuent à la récupération du sportif que vous êtes !

ENDORPHIN

LES PLUS

- **Produit bio**
- **Parfum Arnica**
- **Effet relaxant**
- **Obligation de prendre son temps**

LES MOINS

- **Son prix**

La nutrition du sportif

Dr Yvan Prothoy

Médecin du Sport– Polyclinique des Alpes du Sud/Gap

Les points clés

Pour le sportif pratiquant des sports de longue durée, continus ou intermittents, la recherche d'un stock important de glycogène est privilégié, car constituant la principale source d'énergie, avec le glucose, au cours de l'effort. Ce stock de glycogène, contenu dans le foie et les muscles, dépend du niveau d'entraînement et de l'alimentation adoptée.
L'usage du glucose provient de la transformation du glycogène en glucose dans le foie, dont les stocks sont épuisés en une vingtaine de minutes. Au-delà, seul l'apport régulier par les ravitaillements permet de renouveler cette source d'énergie.
L'une des méthodes permettant d'augmenter son stock de glycogène avant une épreuve sportive est le régime scandinave modifié. Il repose sur la théorie d'une surcompensation en glucides après épuisement des réserves après des exercices épuisants répétés. Il consiste à pratiquer à J-6, J-5 et J-4 des exercices intenses (proches de 75% de VO2max) sur une durée de 60 à 90 minutes avec un régime normal, puis d'adopter un régime hyperglucidique jusqu'à la veille de l'épreuve (de l'ordre de 10g/ kg/j) associé à un repos sportif. Il convient de se charger en glucides dés la fin de l'entraînement intense car le remplissage des réservoirs de glycogène est maximal dans les 6 heures suivants l'effort. Notons que l'apport de sel modéré en favorise l'absorption.

Le dernier repas avant l'épreuve :
Il convient d'éviter les troubles digestifs et les hypoglycémies réactionnelles à une consommation excessive de sucres rapides dans les heures précédant l'exercice. Il faut exclure aussi les lipides et les nouveautés alimentaires, potentiellement indigestes.
Ce repas doit être relativement léger (600-800 kcal pour un petit déjeuner, 1000kcal pour un déjeuner), et consommé au moins 3 heures avant l'épreuve.

En attendant la compétition, des rations d'attente peuvent être prises riches en sucres complexes, par exemple en fructose (fruits), et la consommation d'eau est conseillée toutes les 30 minutes.
Il faut par ailleurs se méfier des sucres rapides (glucose en particulier), qui ne doivent pas être consommés avant l'épreuve (risque d'hypoglycémie succédant rapidement à une phase d'hyperglycémie). Cette méfiance est en revanche inutile si les repas précédents étaient riches en sucres complexes, comme préconisé ci-dessus.
Une bonne formule consiste à diluer du jus de pomme de moitié, et utiliser cette boisson comme ration d'attente (riche en glucose et en fructose).

4 doses de glucides pour 2 doses de protides et une dose de lipides

Sportif ou pas, le régime alimentaire doit être équilibré, c'est-à-dire comporter schématiquement 4 doses de glucides pour 2 doses de protides et une dose de lipides, le tout associé à une bonne hydratation (au moins 1,5 litre d'eau par jour). Les besoins en micro nutriments seront couverts par un régime varié, riches en fruits et légumes (au moins 5 par jour).
Parmi les glucides, on distingue les glucides simples (glucose) et complexes en fonction de la transformation nécessaire à effectuer par l'organisme pour pouvoir être assimilé. Plus ces transformations sont longues, plus le glucide est dit complexe. Par ailleurs, leur pouvoir hyperglycémiant est noté par l'index glycémique. Plus celui-ci est bas, plus l'aliment libère un sucre facilement assimilable par la cellule pendant une longue durée. Ainsi, des glucides simples peuvent avoir un index glycémique bas : c'est la cas du fructose très présent dans la pomme ou l'orange. Des glucides complexes peuvent avoir un index glycémique élevé, c'est-à-dire provoqué une hyperglycémie dès la digestion relativement lente achevée (c'est le cas du riz blanc).

Les ravitaillements :
Indispensables pour une épreuve dépassant 90 minutes, il apportent une boisson sucrée (glucose +saccharose +fructose dosés au total à 60-80g/l) et légèrement salée, c'est-à-dire isotonique donc facilement assimilée et dont l'énergie peut être utilisée dans les 20 minutes suivant l'ingestion. La teneur en sucre doit être plus élevée en ambiance froide (100g/l). Il est conseillé de boire régulièrement toutes les 10 à 15 minutes une boisson à 15°C si possible, pour une absorption optimale.
Le glucose et le saccharose sont absorbés directement par le muscle à l'effort ; le fructose est lui utilisé par le foie pour resynthétiser du glycogène.
Une méthode simple consiste à utiliser du jus de raisin dilué de moitié, auquel on rajoute une pincée de sel. L'erreur consisterait à ne boire que de l'eau, car il a été montré que les efforts qui se prolongent sans apports glucidiques favorisent une baisse des défenses immunitaires, en plus de la performance.

La récupération :
Durant cette phase, il convient de renouveler rapidement les stocks de glycogène. Il est conseillé de boire toutes les 15 minutes une boisson enrichie en fructose et glucose pendant 4 heures. Ces nutriments seront très vite absorbés car l'insuline dans le sang est très présente après l'exercice. Sur le plan solide, des glucides simples en post effort immédiat seront progressivement remplacés par des glucides complexes.
Un apport de boissons bicarbonatées type St Yorre est conseillé pour tamponner les lactates, ainsi qu'un apport de lait s'il est bien toléré dans l'heure suivant l'effort, dans l'attente d'un repas équilibré.

Pour le sportif de force, l'apport protidique recommandé augmente en proportion sans toutefois dépasser 35% de l'apport calorique total, en privilégiant toujours les protéines animales au végétales, de moindre qualités nutritionnelles. L'apport ne devrait pas dépasser 2g de protéines par kilogramme de poids de corps et par jour. L'apport lié aux suppléments protéiques (poudres hyperprotéinées) ne devrait pas dépasser 1g de protéine par kg de poids de corps et par jour, et pas plus de 60g par jour au total (problème d'assimilation).
Aucune preuve n'a été faite que certains acides aminés sont plus susceptibles que d'autres d'entraîner une augmentation de synthèse de protéines musculaires (recommandations du 18 juin 1997 du CEDAP).
L'excès incontrôlé d'apport protéique se traduit par une transformation en acides gras de réserve, en urée et ammoniaque dont la toxicité est connue, et entraîne une fuite de calcium urinaire. Enfin, l'apport protéique nécessite une hydratation optimale, toujours supérieure à 1,5 litre d'eau par jour.

Pour les sportifs s'entraînant en hypoxie (altitude), une supplémentation en anti oxydants (vitamines A, C, E principalement) et en protéines, ainsi qu'une importante hydratation sont souvent nécessaires.

ENDORPHIN

© : OPTISPORT

SMELL WELL

ENDORPHINMAG.FR
By Virginie SÉNÉJOUX

Les petits pochons odorants… C'est magique !

SMELL WELL est une nouveauté sur le marché français.

Tout le monde a été confronté un jour aux mauvaises odeurs après un Trail long ou un raid, grâce à SMELL WELL c'est terminé !

Ce produit, suédois, absorbe l'humidité et neutralise l'équilibre du PH qui crée un environnement défavorable aux bactéries.

Après quelques jours d'utilisation, SMELL WELL réduit considérablement les bactéries et les odeurs qui sont remplacés par un parfum frais.

Il suffit de placer les petits pochons dans les chaussures et le tour est joué !

Mettez SMELL WELL dans vos chaussures durant la nuit et laisser travailler. Le lendemain matin, vos chaussures sont sèches, fraiches et sécrètent une odeur agréable. De cette façon, vous avez toujours une nouvelle paire de chaussures à mettre ! SMELL WELL laisse un parfum agréable.

SMELL WELL est coloré et respectueux de l'environnement. En effet, ce produit est disponible en plusieurs coloris, aux motifs attrayants, est exempt de produit chimique et doux pour l'environnement.

CARACTÉRISTIQUES :

- Elimine les mauvaises odeurs
- Petites et légères
- Absorbe les microbes
- Prévient les bactéries
- Laisse une agréable odeur

Au bout d'un moment d'utilisation, laissez les SMELL WELL, ventilez et ils seront à nouveau opérationnels.

Bientôt disponible dans les magasins SPORT 2000 ou distribué par X-TENEX.

ENDORPHIN

Huile musculaire EONA

ENDORPHINMAG.FR
by **Béatrice GLINCHE**

Huile de massage musculaire à l'Arnica bio. Avant l'effort sportif, cette huile de massage contribue à préparer le muscle lors de l'échauffement sportif. Après l'effort, l'Huile de massage Bio facilite la récupération tout en limitant le risque de crampes. Ses huiles essentielles offrent des propriétés décontracturantes et décongestionnantes.

Composition :
Huiles essentielles de Lavandin super, Gaulthérie, Romarin à camphre, Menthe poivrée, Estragon. Huiles végétales d'Arnica, Tournesol et Sésame.

eona
votre corps est essentiel

PRIX : 13.29 €

Infos sur http://www.eona-lab.com/

LE TEST

Découverte au Salon du Running à Paris début avril, cette huile musculaire Bio m'a été conseillée pour la prépa comme pour la récupération… « vous verrez, c'est l'huile des kinés… testée et approuvée, nos partenaires sont l'INSEP… » si de nombreux champions en bénéficie alors pourquoi pas moi ? C'est fait ! EONA est un Laboratoire spécialiste du soin aromatique depuis 1981, et dorénavant, commercialise ses produits de massage et de soin aux huiles essentielles auprès du grand public !

Packaging, contenant : Un flacon de 100ml facile à transporter et bien pratique car il comprend une réduction au goulot. Pas d'huile qui s'échappe inopinément, une petite pression pour un jet d'huile suffit… 100ml c'est petit au premier abord mais en fait, bien suffisant quand on sait qu'il suffit d'un filet d'huile pour masser un mollet, tibia compris… Le mode d'emploi, les précautions et la composition sont bien précis à l'arrière du flacon, par contre, la police d'écriture mériterait une taille plus grande (à moins que ce soit ma vue qui baisse)…

Texture, action : Visqueuse comme toutes les huiles, elle s'étale très bien. Une discrète effluve d'Arnica s'échappe lors du massage… oui, en bien comme chez le kiné ! Pas d'effet chauffant ou froid, l'huile favorisera l'action de massage… Cultivée au Népal (infos Eona), l'huile essentielle de Gauthérie Bio possède 3 actions thérapeutiques principales : Action antalgique, antispasmodique et anti-inflammatoire. Cette huile essentielle est recommandée pour soulager les inflammations articulaires, rhumatismales, tendineuses (arthrite, épicondylite, tendinite...). On l'utilise pour soulager crampes, courbatures, contractions musculaires, élongations, avant et après les efforts sportifs... (infos abiessence.com).
Après application, il faut se laver les mains avec du savon.

CONCLUSION : Pratique par son petit volume et son astucieux « goulot verseur réduit », ce flacon est facilement transportable… Utilisé pour favoriser l'échauffement comme la récupération, sa double action est un atout... qui plus est, reconnu par les plus professionnels spécialistes du haut niveau... Enfin, j'ajouterai que ce produit est d'un très bon rapport qualité, quantité, prix !

ENDORPHIN

INSEP Terre de Champions
Kiné du Sport
Association des Kinesitherapeutes des Equipes de France
LABEL H.E.S.D Huile Essentielle Scientifiquement Définie
AB AGRICULTURE BIOLOGIQUE
COSMETIQUE BIO CHARTE COSMEBIO

L'entrainement

L'entrainement du chien de sport :

Dans sa définition de base entrainement signifie : préparation physique, technico-tactique, intellectuelle et morale de l'athlète à l'aide d'exercices physiques.

Appliquée au chien, cette définition doit amener à décrire des suites d'exercices qui seront demandés par le maitre à son ou ses chiens, dans un climat psychologique de confiance qui veillera à préserver un relationnel homme/chien entretenant l'approche ludique afin d'entretenir la motivation du chien.

Les grands principes d'entrainement :

Ses principes doivent être respectés sous peine de voir annuler les efforts de nombreux jours de travail.

- **La progressivité** :

  Les premiers entrainements attelés ne doivent pas dépasser 2 à 3 km (0,200 à 0,500m pour un jeune chien) entrecoupés d'arrêts. L'augmentation de la distance doit se faire très progressivement durant les premiers mois.

- **La persévérance** :

  En début de saison, trois ou quatre séances hebdomadaires sont nécessaires, pour ensuite passer à cinq :
  - Sans jamais plus de deux jours consécutifs de repos,
  - Sans jamais plus de quatre jours consécutifs de travail.

- **Orienté** :

  L'entrainement doit être orienté en fonction des qualités recherchées :
  - Vitesse et puissance pour les courses courtes,
  - Endurance et vitesse de récupération pour les courses longues.

- **Respect de la confiance du chien :**

  La relation homme/chien doit être basée sur la confiance mutuelle totale, car le dressage en force ne peut conduire qu'à une performance médiocre. Le chien doit prendre plaisir à courir attaché faute de quoi il s'en dégoute vite.

- **Moyen pratique d'entrainement :**

  Le libre, le vélo, la trottinette, la natation.

Conseils pratiques :

⇒ **Avant une compétition ou un entrainement :**

Bien hydrater son chien.
Le nourrir au plus tard deux heures avant l'effort, et après l'effort attendre minimum 2h.
Par forte température bien le mouiller avant la course et pendant s'il le faut.
Par température négative garder son chien au chaud, à l'aide d'un manteau s'il le faut.
Echauffer son chien. (Promenade, exercices).

⇒ **Après la course ou l'entrainement :**

Continuer à faire marcher son chien (ne pas le mettre en box de suite), lui retirer son harnais.
Hydrater son chien, mais à petite dose.
Par forte chaleur, le mouiller.
Par température négative le couvrir.

⇒ **Bien prendre son départ :**

Ne pas arriver trop tôt sur la ligne de départ.
En départ groupé, bien choisir sa place en fonction de son niveau.
Ne pas lâcher son chien de suite (le garder près de soi sur les premiers mètres).

⇒ **Avant, pendant et après :**

Respecter votre compagnon, sans lui vous ne pourriez pas courir dans ses disciplines,
Félicitez-le à l'arrivée.

Agenda Canicross :

23/24 mai	Cani-rando cani-marche / club Antartica 86420 Guesnes (ffst)
8 juin	Canicross Le Havre (fslc)
14 juin	Canicross de Quiberville (fslc)
27/28 juin	Stage club team d'Eawy TRACZ & LE MOIGNE Pommeréval (76)

Plus d'infos sur :

https://www.ffst.info/

http://www.fslc-canicross.net/

FSLC
Fédération des Sports et Loisirs Canins

IFSS CE 2016 - Championnats d'Europe Dryland

Nous sommes très heureux d'annoncer que le Championnat IFSS européenne Dryland 2016 sera organisé par la Fédération de Sport Sleddog britannique, BSSF, et se tiendra dans la forêt de Thetford, Norfolk, en Angleterre. L'événement aura lieu à la fin de Novembre 2016, la date exacte doit être déterminée dans un proche avenir.

La forêt de Thetford est utilisé par le BSSF pour accueillir les Championnats nationaux britanniques et épreuves de sélection de l'équipe britannique chaque année. Les Championnats nationaux 2013/14 avait reçus 240 équipes en compétition. Le lieu dispose d'un centre de visiteurs, qui offre des informations sur la forêt et les zones environnantes. Le centre ville de Thetford est à seulement 10 minutes en voiture avec accès à l'hébergement restaurants / cafés et boutiques.
Le Tunnel sous la Manche et les ports ferry sont à seulement 3 heures du lieu.

Les aéroports internationaux à proximité sont :
- L'aéroport international de Norwich à 1heure de route.
- L'aéroport international de Stansted à 1h15 de route.
- L'aéroport international de Heathrow à 2 h30 de route.

Le lieu dispose de sentiers à base de sable et d'herbe avec un petit nombre de pistes plus tassées plus difficiles. Le drainage étant excellent, cela signifie que les sentiers sont pratiquables quelles que soient les conditions météorologiques. Ils ont été décrits comme certains des meilleurs sentiers arides dans le monde. Les longueurs de Trail seront adaptés à l'évènement, et en conformité avec les règles de course IFSS.

"Nous avons l'avantage d'être en mesure d'offrir un terrain spécifique au Canicross, avec départ et arrivée dans la même région pour toutes les classes. Il sera également possible de faire le départ de masse par classes de Canicross. Un double goulotte doit être utilisée pour réduire les intervalles entre les équipes au départ ", dit Charlie Brecknell, BSSF 1er vice-président et vice-président BSSF Sport.
C'est la première fois que le Championnat d'Europe aura lieu sur les îles britanniques et sera géré par le nouveau membre BSSF IFSS. Nous sommes tous impatients de cet événement.
« Ceci est un autre grand pas en avant pour le sport ici en Grande-Bretagne et nous espérons voir ici des athlètes fleurir dans cette compétition internationale et au-delà », dit Charlie Brecknell.

Lars Svanfeldt - IFSS Continental Director Europe
Helen Lundberg - FSS président

We are really pleased to announce that the IFSS European Championship Dryland 2016 will be organized by the British Sleddog Sport Federation, BSSF, and be held in Thetford Forest, Norfolk, England. The event will be held in late November 2016, exact date is to be determined in the nearest future.

Thetford Forest is used by the BSSF to host the British National Championships and British team selection trials each year. The 2013/14 National Championships had 240 teams competing. The venue has a visitors centre which offers information about the forest and the surrounding areas. Thetford Town centre is just 10-minute drive away with access to accommodation restaurants/cafes and shops.
Channel Tunnel and Ferry ports are just 3 hours' drive from the venue.

International Airports close by:
- Norwich international airport is 1hours drive
- Stansted International Airport is 1 1/4 hours' drive
- Heathrow International Airport is 2 1/2 hours' drive

The venue boasts sand based grass trails with a small number of harder packed trails. Excellent drainage means the trails are usable whatever the weather conditions. They have been described as some of the best dryland trails in the world. Trail lengths will be set closer to the event but will be in accordance with IFSS Race Rules.

"We have the benefit of being able to offer a trail specific to Canicross, starting and finishing in the same area as all other classes. It will also be possible to hold mass start for canicross classes. A twin chute shall be used to reduce intervals between teams departing", says Charlie Brecknell, BSSF 1st Vice President & BSSF VP Sport.

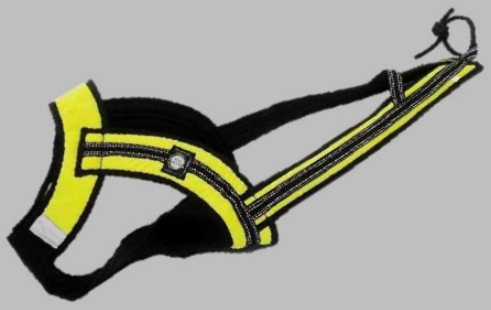
This is the first time the European Championship will be held on the British Islands and managed by the new IFSS member BSSF. We are all looking forward to this event.

"This is another major step forward for the sport here in Britain and hopefully will see athletes here flourish in international competition at this event and beyond", says Charlie Brecknell.

Lars Svanfeldt - IFSS Continental Director Europe

Matériels et Aliments
Canin
Matériels de sport
06 61 72 65 48

www.lecanicrosseur.fr



Le canicrosseur pour le sportif son chien

Votre passion c'est aussi la notre

Une large gamme de produits sains et énergétiques

Coupe du Monde des Raids Aventure

ARWC - Brésil 2015

Un LIVE

Le mag des sports Outdoors
Endorphinmag
100 % GRATUIT

AR WORLD CHAMPIONSHIP PANTANAL

ENTER NOW

AR WORLD CHAMPIONSHIP PANTANAL

BRAZILIANS

INTERNATIONALS

POWERED BY

LIGA OUTDOOR

PARTNERS

INSTITUTO HOMEM PANTANEIRO

CORUMBÁ PREFEITURA

Rede de Proteção e Conservação da Serra do Amolar

SUBSCRIBE TO OUR NEWSLETTERS

E-mail

SUBMIT

SOCIAL MEDIA

CONTACT

LIGA OUTDOOR
Phone: + 55 11 4564-1171
Email: contato@ligaoutdoor.com.br

Live

Vendée Raid Score 2015

RG SPAIN EXPEDITION RACE — AR WORLDSERIES

Le mag des sports Outdoors — 100 % GRATUIT — Endorphinmag

AR WORLDSERIES

Raid Gallaecia ARWS...
Article à venir dans le mag 32...

Raid Gallaecia ARWS...
Article à venir dans le mag 32...

© photos Thomas Guillet

RG SPAIN EXPEDITION RACE

Endorphinmag — Le mag des sports Outdoors — 100 % GRATUIT

AR WORLDSERIES

© photos Thomas Guillet

Foulard aux couleurs du Mag... en vente 7€ !

Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

Profit de la vente entièrement reversé à l'association EndorphinMag.fr

Venez à notre rencontre sur le terrain...

nous serons en reportage :

Live 6/10 juin

Live 13/14 juin

CORSICA RAID AVENTURE

EAR European Series in Adventure Racing

Vendée Raid Score 2015

CHALLENGE FRMN www.raidsmultisports.fr NATIONAL

Adventure Race FRMN Fédération des Raids Multisports de Nature

Prochain mag en juillet !