

**ENDORPHINMAG**  
partenaire média

**RAID  
IN  
FRANCE**  
LES BARONNIES  
PROVENÇALES 2011  
Back to nature!  
MEMBER OF THE EX-WORLD SERIES  
ZAR

LES BARONNIES PROVENÇALES > 28 AOÛT AU 1<sup>ER</sup> SEPTEMBRE  
LA MANCHE FRANÇAISE DE LA COUPE DU MONDE DES RAIDS AVENTURE

# ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Interview Kilian JORNET BURGADA

Nouveaux  
**Jeux concours !**  
photos et vidéos !

**Extrême Trail du Grand Brassac**  
**Raid Blanc des montagnes ardéchoises**  
Zoom sur la TransMarocaine à J-6  
Raid Oman  
Raid O'Bivwak

**Sel et sportif : intérêt et limites**  
**Power balance : opération marketing ?**

**Championnat fédéral de Canicross**  
Interview Emmanuelle Grisius

**Test Lunettes Gloryfy**  
et Camel Oxsitis

**Dossier spécial**  
**Ski Alpinisme**

**N°06 Mars / Avril 2011**





**TouTrail.com**  
c'est aussi une boutique

### accessoires



### textiles



### nutrition



**Toutrail.com le site 100% trail**  
calendrier, résultats, infos,  
récits, forum, jeu-concours,  
petites annonces ...

**1 cadeau TouTrail offert**  
**aux lecteurs**  
**d'ENDORPHIN'MAG**  
en précisant le code **endorphin**  
dans les commentaires  
de votre commande

rendez-vous sur [www.toutrail.com](http://www.toutrail.com)

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

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



## Endorphinmag.fr Magazine web 100% gratuit

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

**Téléphone :** 06-03-45-11-45

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

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

**Rédactrice en chef :** Béatrice Glinche

**Directrice Communications/Partenaires :**  
Nady Berthiaux

**Webmaster :** Denis Barberot

**Consultants sportifs :**

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

**Merci pour leur contribution ce mois-ci :** JF Valleix, Kilian Jornet Burgada, Sébastien Sxay, Nicolas Mitton, Tony Sbalbi, Coralie Jourde, Delphine Gallet, Laurent Fabre, Ståffan Källbäck, Thierry Breuil, Gérard Fusil

© **photos :** précisé sur les articles

© **photo Couverture :** Béatrice Glinche

Photo de couverture : Trail du Grand Brassac - Février 2011

Chers lecteurs,

A l'aube du 6<sup>ème</sup> numéro, j'aurai aimé simplement, remercier Pascal Jugie, organisateur du GRAND BRASSAC et Olivier Frangeul, organisateur du WEESOO qui nous ont permis de vivre de l'intérieur deux manifestations d'importance dans leurs disciplines respectives ou encore annoncer le live du Raid Transmarocain ou 2 de nos athlètes sont en course... et aussi le reportage du prochain Raid In France, sans oublier la mise en ligne de notre nouveau site web (encore merci à nos 2 webmasters + special thanks to Nico35 pour le nouveau logo)... et enfin, tous les récits de course, le dossier ski'alp, les sujets spécialement écrits pour les rubriques santé/forme, test matériel et les dernières news du Canicross... mais, je me dois de faire un « stop » contre ceux qui critiquent sans connaître les contraintes et les difficultés d'un projet, contre ceux qui parlent mais ne font rien !

A entreprendre, on prend le risque de déplaire, c'est vrai !

A EndorphinMag, on prend le risque d'apporter un petit plus aux organisateurs qui font un boulot monstre, qui fédèrent, rassemblent et ne comptent pas leurs heures pour vous offrir du plaisir !

On essaie d'offrir un outil de communication aux athlètes qui relaient des récits, quelque soit leur niveau.

On tente de relayer les bonnes idées, le matériel approuvé, les émotions... et quand on a de belles images à vous offrir, on hésite pas !

Et puis, on n'oublie pas de remercier nos partenaires, nos contacts, nos amis, notre famille, qui de près ou de loin sont concernés par l'aventure du mag ! Un mag, c'est beaucoup d'heures de prépa, de prises de contact, de relectures... le résultat en vaut la chandelle sinon autant faire un blog ! Nous, on aime et c'est le principal. Difficile de faire l'unanimité !

Alors parfois, on pense aussi à tous les bénévoles qui ne comptent pas leur temps... on se dit qu'on leur ressemble beaucoup et que l'on n'attend pas de lauriers...

Ces propos reflètent juste la difficulté de faire et d'exister...

Pas de souci, on survivra... mais c'est parfois agaçant !

Pour mémoire, le mag rassemble une vingtaine de sportifs... une petite équipe engagée dans des travaux herculéens... qui aimerait bien recruter d'autres passionnés bénévoles, compétents dans leur domaine... alors, tentez par l'aventure? → [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

Ce 6<sup>ème</sup> magazine rappelle qu'EndorphinMag n'a que 1 an...

Que de chemin parcouru depuis !

Restons tournés vers l'avenir, de beaux projets se profilent, aventures sportives vécues de l'intérieur ou à distance, bref, de quoi alimenter encore longtemps, nos esprits, nos rêves... et notre mag !

Bonne lecture à tous.

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef



# SOMMAIRE



## NEWS

- P7-9 PRÉSENTATION RAID IN FRANCE
- P10-13 ASSOCIATION TEDEDUC PARENTS, LYON URBAN TRAIL
- P14-19 ETAPE CHALLENGE NATIONAL, OXYGEN CHALLENGE, Trail GALOPADES TRANCHAISES, RECO DRAYES DU VERCORS, TEST XRUN, TRAIL DES BALCONS D'AZUR
- P20-21 PASSEPORT COURIR AU VERT
- P22 GNRMN : POSTULER POUR DEVENIR RELAIS DEPARTEMENTAUX
- P23 MONDIAUX CO A CHAMBERY
- P24-25 INTERVIEW KARINE BAILLET PAR GERARD FUSIL
- P26 RAID NATURE DU PONT D'ARC
- P130-131 PRÉSENTATION BANANA SPORT

- P47-49 RAID OMAN
- P50-59 TRAIL DU GRAND BRASSAC
- P61-63 INTERVIEW THIERRY BREUIL
- P64-67 TRAIL HIVERNAL DU SANCY
- P68-71 RAID BLANC DES MONTAGNES ARDÉCHOISES
- P74-75 TRAIL BLANC DE SERRE CHEVALIER 2011
- P76-81 LE WEESOO ORIENTATION
- P82-87 PRÉSENTATION TRANSMAROCAINE



## COURSES



- P88-93 INTERVIEW TEAM XTTR63 EN ROUTE POUR L'AFRIQUE
- P94-95 APEX : INTERVIEW STÄFFAN KÄLBÄCK RACE DIRECTOR
- P96-97 PRÉSENTATION RAID D'ALGERIE
- P98-101 THE TRACK
- P102-105 RECO TRAIL DU PAYS D'ARC

## Dossier spécial



## SKI ALPINISME



### Interview Kilian Jornet



## SANTÉ FORME

**P114-115** SEL ET SPORTIF : INTÉRÊTS ET LIMITES

**P116-117** POWER BALANCE

**P119-121** EFFETS MÉTABOLIQUES POSITIFS DU THÉ VERT COUPLÉ À L'EXERCICE CHEZ LES SUJETS EN SURPOIDS

**P122-126** CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES BLESSURES

**P127-129** COMPLÉMENT : DU RÊVE EN CAPSULES

## CANICROSS

**P106** CHAMPIONNAT FÉDÉRAL  
**P107** LES BRÈVES  
**P108-109** INTERVIEW EMMANUELLE GRISIUS



**P110-111** ESSAI LUNETTES GLORYFY nouveautés 2011

**P112** TEST MANCHONS ZENAH

**P113** CAMEL OXSITIS



## TEST MATERIEL

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



LE DÉPARTEMENT



Lafuma

présentent :

# trail Drôme Lafuma

Trail Tour National

Buis-les-Baronnies / 17 avril 2011

40 km, 23 km et 10 km

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

Trail  
Tour National



© Photos: Lionel Pascale - Cyril Grognot





## ENDORPHINMAG AU RIF 2011 : PHOTOS, INTERVIEWS, FORUMS



**EndorphinMag.fr en reportage sur l'événement :**

- photos
- interviews vidéos
- un suivi en direct de la course sur notre site
- forum et boîte aux lettres seront mis en place (très appréciés par les proches et familles des sportifs)

**Du 28 août au 1er septembre**  
**> Les Baronnies provençales**

**Une année majeure pour Raid in France.**

Une année de préparation et de répétition dans la perspective de notre grand défi : l'organisation du Championnat du monde ARWC -Adventure Racing World Championship en 2012 (du 15 au 22 septembre).

Raid In France 2011 est programmé selon le même type d'organisation que la finale mondiale, c'est-à-dire sans assistance. Le fruit d'une longue réflexion de notre part car nous sommes attachés à cette notion d'équipe avec l'assistance.

Mais il y aura d'autres Raid In France après 2012 et qui sait... Raid In France revient aussi à un format plus long et ne propose plus de version courte (l'édition 2010 n'a pas été assez convaincante). La durée de course pour les premières équipes sera d'environ 80h. Les moins rapides auront un peu plus de temps pour rallier l'arrivée puisque nous comptons 96h environ pour la clôture du parcours.

Le parcours est en cours de repérage, mais les activités seront principalement les suivantes : trek, eaux vives, VTT (sur et avec le vélo...), ateliers de cordes et, (à confirmer) canyoning et spéléologie.



Nous vous donnerons le plus vite possible les activités nécessitant une attestation de niveau. Il est fort probable que les ateliers de cordes en fassent partie. Pour l'eau vive, nous attendons des confirmations concernant les rivières envisagées. Le parcours sera toujours tracé dans le même esprit, en quête d'une vraie navigation sur des cartes qui seront, comme sur les éditions antérieures, au 1/50000e. Le parcours est toujours secret jusqu'au départ de l'épreuve.

## Course sans assistance

### Organisation

La course étant sans assistance, vous aurez à préparer vos affaires dès la fin du briefing, une fois les informations nécessaires en votre possession. Le programme exact des vérifications et briefing vous seront donné au plus vite, mais nous chercherons à vous laisser le plus de temps possible pour vous organiser et préparer vos affaires.

## Bidons identiques

Concernant le transport de ces affaires, nous étudions la possibilité de vous fournir des malles ou bidons, identiques pour tous. Nous vous tiendrons informés des décisions prises dans une prochaine Newsletter. Les vélos, quant à eux,

seront transportés sans caisse. Le règlement de la course vous donnera de plus amples informations sur ces points.

## Team reporter ?

Nous réfléchissons aussi sur l'éventualité de permettre un team reporter aux équipes qui le souhaitent. Mais dans un souci d'équité, nous devons nous assurer que nous serons en capacité de les "gérer" : road book spécifique, contrôle sur les points autorisés... Nous allons donc faire un petit tour d'horizon avant de prendre une décision. Un questionnaire sera envoyé aux équipes lors de leur inscription.

## Terrain de jeu...

### les Baronnies provençales

Le lieu de rendez-vous pour le départ de la course et le lieu d'arrivée sont fixés à Buis-les-Baronnies, dans la Drôme et les Baronnies Provençales. Nous vous conseillons, dès que vous le pourrez, de réserver votre hébergement car nous serons sur le dernier gros week-end des vacances d'été.

Diverses informations concernant votre logistique seront mises en ligne très prochainement sur le site de la course. Cette année, nous accepterons au maximum 50 équipes (comme nous le ferons en 2012). **ENDORPHIN**



Crédit photos RIF, copyright : Jean-Jacques Raynal  
Plus d'infos sur [www.raidinfrance.com](http://www.raidinfrance.com)



**Dimanche 6 mars 2011,  
l'équipe de LETUDIANT.FR  
a couru le semi marathon de Paris,  
pour soutenir l'association TED EDUC PARENTS**

**Ted EDUC PARENTS : une association dont l'objectif est la réintégration des enfants atteints de TED/ Autisme en milieu scolaire normal.**



Le TED\*/autisme est une pathologie du développement qui touche de nombreuses personnes en France. Aucune solution d'ensemble n'est donnée aux familles qui souffrent dans le silence et qui se retrouvent désemparées face à ce handicap qui touche leur enfant. Les chiffres sont éloquentes : on parle d'une naissance sur 100, plus de 600 000 personnes atteintes de ces troubles en France (chiffres officiels).

Aux dires de certains professionnels de la santé nos enfants sont perdus et sans aucun espoir de rétablissement. Pourtant, d'autres tentent de se battre car des solutions existent. Méconnues, elles ne sont malheureusement que très peu voire pas mises en œuvre en France.

\* Troubles Envahissants du Développement

**TED EDUC PARENTS** : un site d'information et de solutions pour tous les parents et futurs parents de France.

**TED EDUC PARENTS** : une mission de levée de fonds pour la formation et le soutien psychologique individualisé et personnalisé des parents.

**TED EDUC PARENTS** : une association dont l'objectif est de pré-lancer une nouvelle génération de centres d'accueil de personnes TED/Autisme avec pour mission de raccompagner ces derniers soit sur le chemin de l'école, soit vers l'emploi ou une vie plus humaine entourés de leurs équipes pluridisciplinaires et soutenus par leurs parents.

**TED INSTITUTE** : centre d'accueil pour les enfants atteints de Troubles Envahissants du Développement qui coûtera aux parents 1750€/an et qui accompagnera de façon pérenne la personne tout en laissant l'opportunité à d'autres chaque année d'y avoir accès. Cette structure accueillera les professionnels de la pluridisciplinarité (santé & paramédical) sur un concept novateur à découvrir très prochainement.

**Ouverture du 1<sup>er</sup> Centre à Lyon en septembre 2011**

[www.tededuc-parents.com](http://www.tededuc-parents.com)

[blouis@letudiant.fr](mailto:blouis@letudiant.fr)

# ALYON,

LA COURSE À PIED SORT  
DES SENTIERS BATTUS.

A photograph of three runners on a wooden bridge with a pink metal frame. The bridge has a repeating triangular pattern of beams. The runner in the foreground is a woman in a black athletic top and shorts, wearing a headband and a race bib. Behind her is a man in a blue t-shirt and black shorts, also with a race bib. Further back is another runner in a green shirt. The background shows green foliage.

LYON URBAN TRAIL 2011

# NEWS

**En 3 éditions seulement, Lyon Urban Trail a su trouver sa date, son public, et un concept innovant aujourd'hui largement repris dans l'univers de la course à pied.**

La dernière édition a accueilli en effet plus de 4000 participants sur les 3 formats proposés : 38, 23 et 12 km. Tracés dans le centre ville historique de Lyon, ces parcours incroyables proposent une visite touristique inédite de la ville lumière et une véritable aventure urbaine.

Toujours au départ de la somptueuse place des Terreaux, face l'Hôtel de Ville et au palais des Beaux-Arts, Lyon Urban Trail propose de nouveau 3 parcours :

38, 23 et 12 km en formule chrono ou rando. Avec son relief tourmenté (1700 m de dénivelé pour le parcours de 38 km), son architecture riche et cosmopolite, ses 2 collines imposantes, ses fleuves majestueux, ses innombrables ruelles escarpées émaillées d'escaliers et traboules\*, Lyon propose un terrain de jeu ludique et insolite pour tous les coureurs en quête de découverte et de nouvelles sensations.

Les coureurs se voient proposer des parcours «cartes postales », offrant des points de vue à couper le souffle et une arrivée « séquence émotion » enchaînant l'Opéra, la traversée de la cour de l'Hôtel de Ville et l'escalier d'honneur débouchant sur la place des Terreaux. De nouveaux passages inédits sont au programme en 2011, telle que la traversée du Fort de Vaise ou le passage dans le siège de la Compagnie Nationale du Rhône. Que les amoureux de nature se rassurent, plus de 15 parcs ou espaces naturels municipaux seront traversés par les coureurs du « LUT ».

Inscrite cette année au sein du challenge Salomon Endurance, Lyon Urban Trail prouve qu'il est possible de réunir en ville l'élite du trail, pour une épreuve décalée et jubilatoire.

Plus de 5 000 participants sont attendus au départ de cette 4ème édition !



*\* Une traboule est un passage traditionnel qui permet de passer d'un immeuble à un autre.*

Crédit photos  
Extra-sports/  
Manu Molle Arc  
-en-ciel



Infos & inscriptions : [www.lyonurbantrail.com](http://www.lyonurbantrail.com)

## Lyon Urban Trail...

### ... Et Lyon inventa le « Trail Urbain » !

Un événement qui s'appuie sur la topographie et l'architecture originale de Lyon (collines, fleuves, traboules, bas ports, escaliers, parcs, etc) pour offrir une épreuve de course à pied unique.

#### Les nouveautés de l'édition 2011

- Des parcours encore améliorés qui permettent aux coureurs des trois formats (38, 23 & 12 km) de parcourir les collines de Fourvière et de la Croix-Rousse.
- Inscription au Challenge Salomon Endurance. (Parcours 38km)
- Une signalisation renforcée pour éviter les risques de défilage dans certains quartiers très fréquentés.
- De nouveaux sites inédits traversés par les coureurs (Fort de Vaise, Site de la CNR, nouvelles traboules...)

#### Les atouts du Lyon Urban Trail

- Une ville magnifique classée au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- Un terrain de jeu inégalé (collines, escaliers, parcs, ruelles, traboules, bas ports...).
- Une position géographique idéale au cœur d'une région en pointe dans les sports Outdoor.
- Une réputation internationale du «bien vivre» : gastronomie, loisirs, vélo'v

#### Le concept du Lyon Urban Trail

- Réussir la synthèse entre le mythe du marathon, l'attractivité du trail et l'accessibilité pour tous de la course sur route en milieu urbain.
- Offrir aux coureurs de tous horizons, un événement unique.
- Un événement « only Lyon » qui s'impose rapidement parmi les grands rassemblements français de la course à pied.





## Des Défis à la Carte

En 2011, l'Oxygen Challenge proposera **12 épreuves** (6 en Trail Running, 6 en VTT) destinées à tous les publics, avec des formats et degrés de difficultés variés.

NOUVEAUTE 2011 : La **descente Marathon VTT** intègre le programme de l'Oxygen Challenge !

	Jeudi 2 Juin	Vendredi 3 Juin	Samedi 4 Juin	Dimanche 5 Juin
TRAIL	PROLOGUE • Course ascensionnelle 150m D+	ENDURO TRAIL TRAKING • 24km - 5 spéciales	TRAIL • 70km	TRAIL 21km
			TRAIL • 45km	TRAIL 10km
VTT	PROLOGUE • 3,3km	MARATHON VTT • 86km	CROSS-COUNTRY 25Km	ENDURO VTT • 34km - 4 spéciales
		CROSS-COUNTRY • 54km	DESCENTE MARATHON Nouveauté 2 manches - 1100m D=-	

• : Épreuves comptant pour les Oxygen Series

**COUREURS** de dunes d'écume... 9<sup>ème</sup> Édition  
**DES GALOPADES TRANCHAISES**  
Dimanche 3 Avril 2011  
www.galopades-tranchaises.com

<http://galopades-tranchaises.com/>

## Outback RACE | ultramarathon THE TRACK

## YOUR CHALLENGE



Le groupement national des raids multisports crée en 2011 un challenge national des raids multisports, représentatif des régions, des formats de raids et échelonné sur les quatre saisons.

Les équipes de raiders pourront disputer de 1 à 9 épreuves qualificatives pour se qualifier pour une grande finale nationale qui permettra de désigner officiellement, pour la première fois, la meilleure équipe de raids de France.

## PROCHAINS RAIDS :

**11<sup>e</sup> TOUQUET RAID PAS-DE-CALAIS**  
"Toujours plus fort!"  
2 & 3 AVRIL 2011  
www.touquetraid.com

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

**5<sup>ème</sup> RAID DU PAYS DES DENTELLES 2011**  
Le samedi 28 et dimanche 29 avril  
à 9h00 (8h45) départ et arrivée à 9h00  
RAID EXPERT SUR 2 JOURS AVEC 100KM  
RAID DECOUVERTE LE SAMEDI 30KM  
www.400teamraid.fr  
Commune de LAFARE  
Partenaires: ...  
Une organisation Orientation Passion Belgique et 400 Team

<http://400teamraid.fr/default.aspx>

**RAID ASAND**  
Une trace éphémère, un souvenir inoubliable  
et toujours :  
3<sup>ème</sup> RAID JEUNES  
2 ados 13ans et +  
de 10 à 12h  
course d'orientation  
trail  
run&bike  
VTT  
canoë  
tir  
roller  
7 mai 2011 - départ 14h  
4<sup>ème</sup> étape du challenge national des raids  
Groffliers - Côte d'Opale (62)  
contact@raidasand.com - www.raidasand.com  
7<sup>ème</sup> édition  
Julbo, contact, Dailymotion, Puffard

<http://raidasand.over-blog.com/>

## Les Foulées de la Havane, La Perle des Caraïbes - 1ère édition, du 13 au 22 avril 2011



L'aventure est lancée et beaucoup de préinscriptions déjà confirmées ! SDPO innove, traverse l'Atlantique et vous fait découvrir sportivement la perle des Caraïbes.

Le charme tout particulier de l'île du crocodile vert aux ambiances musicales latino-africaines contribuera incontestablement à renforcer la magie unique de ce voyage sportif.



Les Foulées de la Havane sont ouvertes aux marcheurs/randonneurs et marche nordique. Pour plus d'informations, consultez le site SDPO - Les Foulées de la Havane <http://www.sdpo.com/>



Environ 190 kms... (le parcours définitif sera précisé, à l'issue de la RECONNAISSANCE prévue en Juin ; il sera tenu compte des dénivelés constatés) ; La progression se fait au GPS ou à la boussole, (décision une fois la reconnaissance effectuée mais en principe c'est le GPS qui est privilégié).



## RAID AVENTURE en TURQUIE : Cappadoce, Taurus, Istanbul

Du 20 au 29 Août 2011 : 10 jours, dont 7 de course (ou marche d'endurance)

Après l'organisation d'un raid au Maroc en février 2010 (50 participants), de deux raids toujours au Maroc (50 participants) en février 2011, voici un nouvel événement sportif qui s'adresse aux coureurs amateurs de trails et de montagne ainsi qu'aux marcheurs confirmés pour qui cette région de la Turquie n'aura plus de secrets.



Découverte de la CAPPADOCE, une des régions les plus fascinantes de la planète : coulées de laves volcaniques, érodées par les eaux, se découpent en aiguilles et cheminées de fée aux troncs coniques ; Eglises rupestres, monastères, habitations troglodytiques... un univers féérique... puis les reliefs du Taurus : vertigineuses parois de granit, torrents impétueux, lacs de montagne aux eaux fraîches. Pour finir, découverte d'ISTANBOUL, ville magique.

Plus d'infos sur <http://marchercourir.over-blog.com/>

**BIKE & RUN**  
Dimanche 20 Février 2011  
Champ de Mars de REMIREMONT  
10 Km  
1 Vélo pour 2

SDPO course Amateurs  
SDPO course Adultes  
SDPO course Enfants  
SDPO course Jeunes  
SDPO course Seniors

Le 20 février 2011, le TROC organise un Bike & Run au champ de Mars à REMIREMONT (88). Après le succès de l'étape du Triathlon Nancy Lorraine avec 300 participants, ce week-end se déroule la 3<sup>ème</sup> étape du Challenge régional de Bike & Run. 3 épreuves seront au programme :

- Avenir 1 (poussins et pupilles) de 2 Km, départ 9h00
- Avenir 2 (benjamins et minimes) de 4 Km, départ 9h30
- Adultes (cadets à vétérans) de 10 Km, départ 10h15

Des informations complémentaires sont disponibles [sur ce lien](http://troc88.free.fr/bikerun2011.htm) :

**CHALLENGE**  
LORRAINE  
2011  
Bike & Run

15/02/11 - Metz  
19/02/11 - Vandœuvre les Nancy  
20/02/11 - Remiremont  
13/02/11 - Lesvevins Dpt Nancy  
17/02/11 - Hespérolstein  
24/02/11 - Yutz - Fribas

www.triathlonlorraine.com

Chamonix, le 21 février 2011

L'édition 2011 de The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® : ou comment vivre une fabuleuse aventure, à travers 4 épreuves ! L'évènement de course à pied nature

- © UTMB® [Ultra-Trail du Mont-Blanc®] 3 pays - 166 km et 9 500 m de dénivelé positif en semi-autonomie, 46 heures maxi - 2 300 coureurs au départ.
- © CCC® [Courmayeur-Champex-Chamonix] : 3 pays - 98 km et 5 600 m de dénivelé positif en semi-autonomie, 25 heures maxi - 1 900 coureurs au départ
- © TDS [sur les Traces des Ducs de Savoie] : 110 km et 7 100 m de dénivelé positif en semi-autonomie, 32 heures maxi - 1 200 coureurs au départ
- © PTL [la Petite Trotte à Léon] : 3 pays - 300 km et 22 000 m de dénivelé positif en autonomie complète, Un raid non-stop sans classement ouvert à 80 équipes

Inscriptions 2011 : un enthousiasme planétaire !

Les inscriptions à cette 9<sup>ème</sup> édition viennent de s'achever. 7 200 coureurs représentant 62 nations et répondant aux conditions plus strictes fixées pour les courses qualificatives se sont inscrits à l'une des 4 épreuves 2011 du The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®.

Comme tous les ans (depuis 2007), l'organisation a dû mettre en place un tirage au sort afin de sélectionner en toute équité, ceux qui seront sur les lignes de départ. Astreinte à limiter le nombre de participants, principalement pour des enjeux environnementaux et pour garantir une sécurité maximale, l'organisation regrette de ne pouvoir garantir à tous un dossard pour participer à cette course devenue mythique ! Dépassant l'exploit sportif (qui est déjà remarquable), les 7 200 coureurs et les 30 000 spectateurs viennent chercher la fascination des paysages de montagne, le dépassement de soi, le partage d'une aventure.

### Communiqué de presse

## Les Drayes du Vercors, un Trail grandeur nature



L'office de tourisme Vercors Drôme organise en partenariat avec le conseil général de la Drôme la 13<sup>ème</sup> édition des Drayes du Vercors, Trail mythique qui se tiendra le Dimanche 5 Juin à La Chapelle en Vercors.

### Changement de parcours

Les organisateurs ont concocté de nouveaux parcours afin de faire cheminer la course dans la réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors. Le principe reste le même, deux distances au départ commun à 8h00 avec une bifurcation au 14<sup>ème</sup> kilomètre où les concurrents choisiront entre deux distances : 35km et 2000m de dénivelé ou 56km et 3000m de dénivelé. La p'tite Draye de 12 km quant à elle se déroulera toujours dans la vallée de Loscençe avec un départ à 9h00.



La réserve naturelle des hauts plateaux du Vercors, c'est avant tout la plus grande réserve naturelle de France. Elle est traversée du Nord au Sud par le GR91 et offre de nombreuses possibilités de randonnées itinérantes, mais aussi de Trail. Elle est dominée par le plus haut sommet du massif du Vercors : Le grand Veymont qui culmine à 2341 mètres. Cette réserve naturelle se caractérise par ses grandes pelouses parsemées de pins à crochets et d'une ligne de crêtes à l'est lui donnant un caractère alpin.

### Sur la trace des légendes du Trail

Les dernières éditions ont été riches puisqu'en 2009 le parcours de 58km a été gagné par Julien Chorrier en 5h52 suivi de Jérôme Challier. En 2010, le vainqueur fut Dawa Sherpa en 5h54 suivi de Vincent Delabarre et de Renaud Rouanet.

crédit photos : [nitri-site.com](http://nitri-site.com)

#### Pour s'inscrire :

Les inscriptions sont possibles en ligne sur [le-sportif.com](http://le-sportif.com) en lien sur le site Internet de la course : [www.lesdrayeduvercors.com](http://www.lesdrayeduvercors.com)

Notre partenaire Anthony Berthou d'Effinov Nutrition donnera une conférence à 17h00 sur le thème : «Alimentation, micronutrition et performance au naturel»



1 kiné conseil et 1 entraîneur à vos côtés

1 plan d'entraînement sur mesure

1 suivi permanent

des séances encadrées sur stade

=

100% course à pied  
100% personnalisé



Suite au mail adressé à coach@xrun pour demander d'assister à un entraînement (j'ai reçu un mail de confirmation, le jour suivant mon mail), je me rends donc au stade pour 10h00 sous une pluie battante. L'accueil de Carmen est chaleureux et me met vite en confiance. Pour cette séance nous ne sommes pas nombreux : 4 pour 2 encadrants... du grand luxe !

Après un échauffement tranquille autour du stade et quelques exercices musculaires, chacun effectue sa séance personnalisée en vue de l'objectif fixé : certains préparent le marathon de Paris et d'autres le 50km de l'Ecotrail Paris du mois de mars. J'ai de la chance, j'ai un entraîneur pour moi : Carmen me fait de la PPS.

Durant les exercices, elle observe ma foulée, et me donne aussitôt les conseils pour remédier à ma stature, mon relâchement, etc, et toujours avec le sourire.

Je pose des tas de questions et les réponses fusent avec passion. La fin de la séance se termine pour tous, par des séries de gainages et d'abdominaux. Je me sens vraiment bien, avec l'envie de bien faire et suis convaincue que si je veux progresser dans le Trail, même à mon modeste niveau, et bien il faudrait vraiment que je passe par une telle structure. Il y a un réel suivi personnalisé avec une certaine liberté : en effet je ne souhaite pas m'engager dans un club avec les contraintes horaires liées aux entraînements que cela génère nécessairement. Avec XRUN : on fait ses tests de VMA, à partir de ces tests un programme est élaboré en fonction des objectifs majeurs de la saison, puis on vient dans l'idéal tous les samedis au Stade pour faire sa séance avec le groupe et surtout pour voir avec les coaches où l'on se situe, si on progresse si on est fatiguée, etc. Le plus de ce concept, réside aussi, dans le suivi médical proposé. Ça me semble être un bon compromis.



Carmen Oliveras, 2H35 au Marathon

Delphine Gallet pour EndorphinMag.fr

### TEST EN COURS - RESULTATS DU TEST A LIRE DANS UN PROCHAIN MAGAZINE



**PROBIOTIC** : Micro-organismes qui contribuent à renforcer les défenses en maintenant l'équilibre de la flore intestinale, en particulier pendant l'hiver.

#### OBJECTIFS:

- lutte contre le stress, le surmenage, la fatigue, le déséquilibre alimentation.
- renforcement des défenses immunitaires.
- lutte contre les troubles digestifs, les troubles du transit et les ballonnements.



**Loisirs-verts.fr**  
Les Petites Annonces  
des Sports et Loisirs

Annonces matériels  
Déstockages  
Événements  
Stages

### Achetez, vendez, bougez...

Conçu au départ pour aider les clubs, associations, organismes liés aux sports et loisirs pour communiquer gratuitement sur leurs activités. Un manque certain dans ce domaine. J'ai trop souvent entendu : "Si j'avais su"

L'objectif de Loisirs Verts est d'informer mais aussi de faire découvrir aux initiés comme aux non initiés des sports ou loisirs pas forcément connus ou populaires. Ce site est conçu pour tous : familles - sportifs - promeneurs....

C'est tout naturellement que loisirs-verts.fr a étendu ses services avec les petites annonces "achat/vente de matériels". Que l'on soit sportif reconnu ou pas, on possède tous du matériel à vendre ou à renouveler. Nouveau mode de consommation les petites annonces font le bonheur des vendeurs comme des acheteurs. Une rubrique déstockage vous permettra de trouver du matériel neuf à prix réduit.

Description de loisirs-verts.fr : **Des rubriques gratuites stages et événements** à disposition permettant de communiquer sur vos activités. **Rubriques gratuites de annonces matériels, équipements, accessoires...** Toutes les annonces ont une validité de 2 mois et sont classées par régions. Un lecteur vidéo pour diffuser gratuitement les exploits sportifs de chacun en première page vous est proposé.

**Un espace « le coin presse » à votre disposition pour vous informer sur vos sports favoris, dont le magazine ENDORPHINMAG.**

**loisirs-verts.fr partenaire de votre sport.**

# NEWS



## Qui succèdera à Ludovic Pommeret et Sandra Martin ?

Au terme de la quatrième édition en 2010, le Trail des balcons d'azur s'est développé et a su s'imposer sur un nouveau format de course sur un week-end pour devenir l'un des plus grands rassemblements de Trail des Alpes Maritimes et de la Côte d'Azur. La nouvelle édition, vous donne rendez-vous le 23 et 24 avril 2011 sur le mythique site de l'Estérel. CG Sport Event et El Nino vous invite à venir vivre un évènement 100 % festif aux côtés de 1000 participants attendus de toute la France et des pays frontaliers (participation de 7 nationalités étrangères en 2009 et de 60 italiens).

2011 sera une année haute en couleurs qui réservera une fois encore son lot de surprises

et de nouveautés, un week-end outdoor avec le samedi après midi un Trail de 9 km "L'Azuréenne" réservée aux féminines, une randonnée d'une distance de 9 km, le "Kid Trail des balcons d'Azur" pour les cadets et une nouvelle course de 18 km ouverte à tous. Le dimanche, deux courses vous seront à nouveau proposées, avec en tête d'affiche l'épreuve reine de 52 km pour 2400m D+, et la plus courue, le 33 km (1800m D+). Cette année grosse présence du Team AltecSPORT, Tecnica et certainement du Team Garmin Scientec Nutrition qui vient chaque année en force. En 2010 Ludovic Pommeret et Sandra Martin s'étaient imposés sur le 52 km, Aurélien Brun et Christel Robin sur le 33 km.

Inscriptions sur le site de la course : [www.traildazur.com](http://www.traildazur.com)

### Offrez-vous une reconnaissance des Balcons d'Azur !

Afin de mieux préparer le Trail des Balcons d'Azur le 23-24 avril 2011, Coaching-Attitud vous propose une reconnaissance du parcours du 18km et 9 km le samedi 26 mars à 9h à la Plage du château de la Napoule au bord de mer, boulevard Henry Clews. Lors de cette sortie, seront abordés les thèmes suivants :

- La gestion de votre équipement.
- La gestion de votre alimentation avant, pendant et après la course.
- La technique de course en montée et en descente.
- Comment utiliser ses bâtons de façon optimale.

Lors de la reconnaissance, vous pourrez tester les produits Eafit et Compressport. Pour vous inscrire, il suffit de remplir le bulletin d'inscription à télécharger sur [www.coaching-attitud.com](http://www.coaching-attitud.com) et de le retourner avec les pièces demandées.



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



**MULE BAR™**

The Natural and Organic Awards 2010  
**WINNER**  
Best New Sports Nutrition Product

**FUEL**  
ADVENTURE

**100% NATURAL ENERGY**

**LA 1<sup>ère</sup> GAMME ÉNERG'ÉTHIQUE**

# NEWS

Toutrail.com organise en 2011 son premier challenge, fondé sur 3 engagements essentiels de ce qu'est pour nous l'esprit Trail :



## Le TouTrail Challenge 2011 est un challenge de 8 trails ayant lieu en France et en Belgique

- les coureurs participant au TouTrail Challenge 2011 s'engagent à respecter un code de bonne conduite les impliquant personnellement dans un comportement éco-responsable, solidaire et respectueux ;
- les coureurs devront participer à 3 trails minimum pour être considérés comme TouTrail challenger ;
- tous les participants au TouTrail Challenge 2011 seront récompensés par une dotation identique qui leur sera remise lors du Trail du Cousson le 16 octobre 2010 (présence obligatoire pour recevoir sa dotation) ;
- après chaque épreuve, les coureurs seront invités à répondre à un sondage en ligne sur TouTrail pour donner leur avis. Une dizaine d'entre eux sera tiré au sort et remportera un lot offert par TouTrail.

### L'éco-responsabilité

- limitation au maximum de la consommation papier et des déchets potentiels
- balisage bio-dégradable, débalisage et nettoyage des parcours
- signature d'une charte éthique par les organisateurs et les coureurs avec un engagement fort à préserver les sites traversés

### La solidarité

- le reversement d'un euro par inscription à une association caritative
- cette association sera invitée à présenter son action le jour de l'épreuve

### La convivialité

- l'organisation d'un repas d'après-course
- le respect mutuel entre bénévoles, coureurs et organisateurs

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



Le calendrier des courses du TouTrail Challenge 2011

Trail des Eaux Vives (Bouches du Rhône)	8 mai	25 km
Ultra Trans Mont Ventoux (Vaucluse)	4 et 5 juin	85 km
Aravistrail (Haute Savoie) 1, 2 ou 3 étapes 36 km / 17 km / 57 km	25 et 26 juin	110 km
Festival Trail Semois (Belgique)	2-3 juillet	52 km
Ecotrail du Pays de Briey (Meurthe et Moselle)	18 septembre	54 km
Ecotrail Prax de Lys/Sommand (Haute Savoie)	18 septembre	50 km
Maratrail du Val Vert du Clain (Vienne)	25 septembre	42 km
Trail du Cousson (Alpes de Haute-Provence)	16 octobre	44 km

## Flying Avent'Hure

### Raid Flying Avent'Hure

Le Breuil de Sainte-Eanne (79)  
Proche Saint-Maixent-l'École

Équipes de 2  
De 10 à 15 h d'efforts sur 2 jours

2 et 3 avril 2011



UltrAvent'Hure 140 km  
TitAvent'Hure 80 km



NEW : Mini Raid  
Raid découverte le dimanche matin  
3 à 4 heures d'effort

Course orientation  
VTT'O  
Kayaç'O  
Bike & Run  
Tyrolienne  
Tirs

Renseignements : Association Flying Avent'Hure  
16 route de Magné 79370 AIGONNAY  
flying-aventhure@free.fr Tel: 06.82.43.09.97  
<http://flyingaventhure.wordpress.com/>

<http://flyingaventhure.wordpress.com/>

## Trail Traking



Le 02 Avril 3eme Enduro Trail Traking du BERZET (63)

Le TRAKING est un nouveau Sport Nature qui consiste à crapahuter sur un itinéraire fortement accidenté d'une quinzaine de Kms à parcourir 1 ou 2 fois de jour et de nuit en fonction de la catégorie choisie. La subtilité n'est pas de courir comme un lièvre, il faut respecter une moyenne sur les tronçons de liaisons et de garder suffisamment de réserves pour effectuer les spéciales le plus rapidement possible. Les départs sont donnés 3 par 3 toutes les minutes.

Pour toutes informations Portable: 06.83.44.00.23

« [www.alporganisation.fr](http://www.alporganisation.fr) »

[www.xttr63.com](http://www.xttr63.com)



## PASSEPORT COURIR AU VERT 2011

**ENTRAÎNEMENTS DE COURSE À PIED RÉSERVÉS AUX FEMMES, PROPOSÉS CETTE ANNÉE POUR LA PREMIÈRE FOIS À TRAVERS TOUTE LA FRANCE !**

**Notre reporter, Delphine Gallet, était présente à la conférence de presse, organisée fin janvier à Paris, par les Laboratoires Weleda. Voici ses impressions accompagnées de la présentation du concept « passeport courir au vert »**

Cette année, Weleda fête ses 90 ans d'existence. Weleda est un des partenaires privilégiés de la Parisienne (qui fête cette année ses 15 ans) dont la fondatrice Jennifer Aknin était présente.

Le plus de ce passeport : c'est surtout pour des femmes qui débutent dans la course à pied et le prix très attractif du forfait pour 12 séances d'accompagnement plus ou moins personnalisé.

Des sportifs de hauts niveaux étaient présents :

- Sylvain Niay pratique le roller skating, 1er au 24h du mans en 2009 avec un projet en cours : coacher une fille pour les 24 heures 2011... Sportif super sympa et passionné !!! Il est « Coach Weleda » dans le Bois de Vincennes.
- Guy Rossi, prof EEPS à la retraite depuis peu, 62 ans et pratique l'Ultra Triathlon : vainqueur toutes catégories de la coupe du monde de l'ultra en 1993, 1997, 1999... Passionné également, intéressant aussi dans le sens où c'est un adepte du cardio et que c'est un anti "fractionné" dans ces entraînements... Une autre approche dans la préparation qui sort des systèmes conformistes des magasins spécialisés, toujours enrichissant !!! il est coach pour Weleda à Strasbourg.

Pour cette deuxième édition du Passeport Courir au Vert, Weleda propose des entraînements de course à pied avec un coach attentif ainsi que des conseils personnalisés et complets (alimentation, sommeil, étirements) dans plusieurs grandes villes de France : **Paris, Lyon, Lille, Marseille, Toulouse, Rennes et Strasbourg.**

Le Passeport Courir au Vert, c'est **12 séances de course à pied pour seulement 60 €**. Spécialement conçus pour les femmes, ces entraînements respectent le niveau de chacune tout en fixant des objectifs concrets, comme la course La Parisienne sponsorisée par Weleda.. *ENDORPHIN*

### Comment s'inscrire ?

**Les inscriptions au passeport Courir au Vert se font en ligne sur le site [www.weleda-sport.fr](http://www.weleda-sport.fr), rubrique Passeport Courir au Vert »**





## Les détails du PASSEPORT COURIR AU VERT 2011

Crédit photos Weleda

Plus d'infos sur <http://www.weleda-sport.fr/>



### Qu'est-ce que le Passeport Courir au Vert ?

12 séances de course à pied avec un coach, des conseils personnalisés et complets, pour seulement 60€.

### Quand ont lieu les entraînements ?

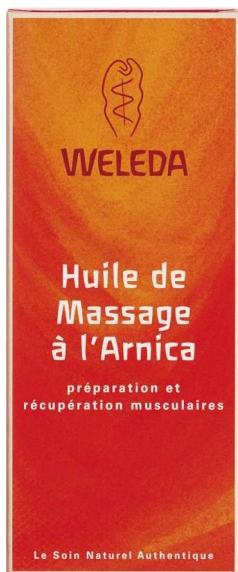
Ils se déroulent les dimanches à partir de 10h, durent de 1h30 à 2h et seront échelonnés de fin mars à mi septembre 2011.

### Où se déroulent les entraînements ?

- Lille : Jardin Vauban
- Lyon : Parc de la tête d'Or
- Marseille : Parc Borelli
- Paris : Bois de Vincennes et Bois de Boulogne
- Rennes : Parc des Gayeulles
- Strasbourg : Parc de l'Orangerie
- Toulouse : Lac de la Ramée



Le programme des cours, identique d'une ville à l'autre, est planifié avec soin par les coaches qui offrent un encadrement de qualité. Ils incluent les échauffements et le stretching.



**Passeport « courir au vert »**

# NEWS

## Les correspondants départementaux et régionaux.

**Le Groupement National des Raids Multisports de Nature (GNRMN) est une association à visée nationale agréée par le Ministère des sports, et chargée de représenter les activités multisports de nature en France.**

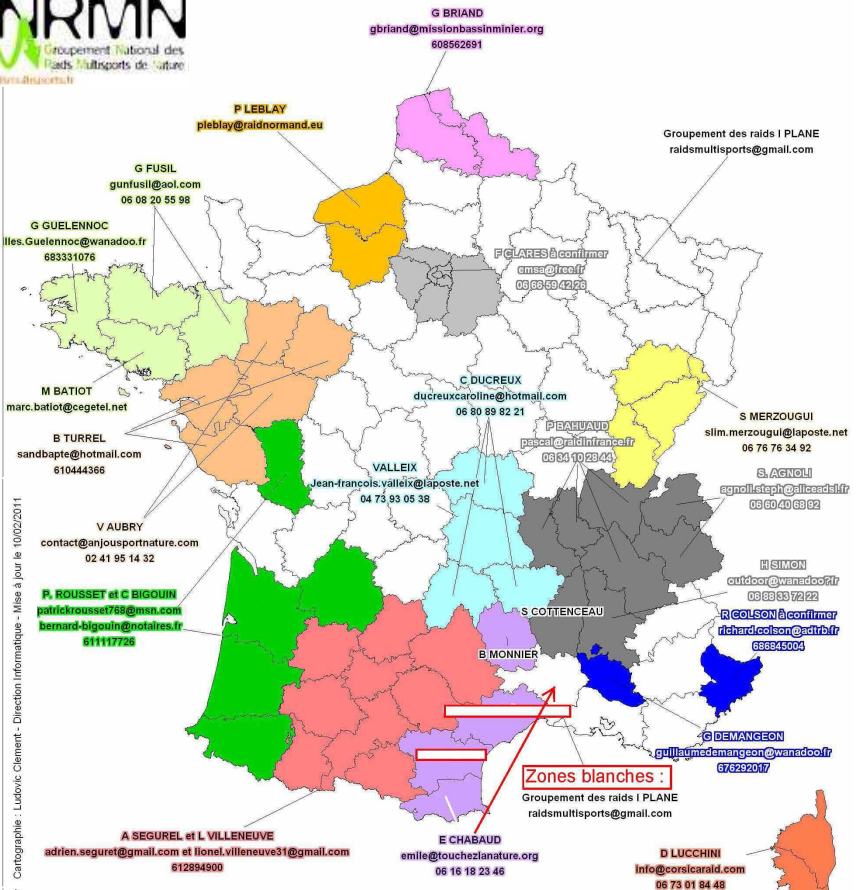


### Communiqué :

Le GNRMN est atypique pour une association qui représente une activité sportive mais le GNRMN souhaite quand même avoir une structuration territoriale avec des correspondants ou groupement à même de représenter le GNRMN et relayer l'information vers les contacts nationaux.

Le Groupement est vraiment ouvert à tous les raiders et organisateurs. Si vous avez envie d'être le représentant de notre discipline sur un territoire non encore pourvu, c'est avec plaisir que nous vous accueillerons. L'objectif est d'avoir un bon retour des attentes du terrain et qu'inversement, vous puissiez relayer nos actions auprès du réseau que vous connaissez.

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



### Quel est le rôle du correspondant ou du groupement territorial ?

Accepter d'être souvent le premier contact d'un organisateur (ou de pratiquants) sur un territoire,  
Prendre connaissance des renseignements minimaux contenus ci-dessous, dans le Kit du référent du GNRMN, notamment :

- Les services aux pratiquants (certificat médical type, assurance Individuelle accident, ...)
- Les services aux organisateurs (dossier préfectoral type, assurance responsabilité civile RC, ...)
- Le plus souvent, être un relais de l'information vers le site internet du GNRMN ou vers les contacts au niveau national (contact@raidsmultisports.fr)
- Etre en relation quand il y en a un, avec le référent régional
- De manière facultative et sur demande d'un organisateur ou d'un membre du comité directeur, représenter le GNRMN sur une organisation de Raids
- De manière facultative, être interlocuteur des pouvoirs publics le cas échéant
- De manière facultative, faire remonter des informations pour le site et la newsletter du GNRMN
- De manière facultative, être un relais d'information auprès de la PQR
- De manière facultative, se rendre une fois par an à l'AG du GNRMN.

### Qui peut être correspondant territorial ou créer un groupement ?

- Quelqu'un qui est convaincu qu'il est important qu'une structure nationale représente les pratiquants de raids et les organisateurs auprès des pouvoirs publics, des médias, du pouvoir sportif,...
- Etre adhérent du GNRMN ( 1€ ! ) pour l'année en cours (cela vous donnera aussi la possibilité d'aller sur « l'accès membre » du site internet officiel du GNRMN ([www.raidsmultisports.fr](http://www.raidsmultisports.fr)) Si vous avez participé à un raid adhérent, vous êtes déjà membre.
- Accepter d'avoir son contact électronique et téléphonique sur la carte de France sur le site officiel du GNRMN
- Etre désintéressé et altruiste même si le temps pour faire un acte de représentation minimale devrait être faible
- De respecter des règles éthiques et de confidentialité comme les administrateurs du GNRMN l'ont fait au niveau national. **ENDORPHIN**

## COURSE D'ORIENTATION : UN ÉVÉNEMENT MONDIAL EN SAVOIE EN 2011



Le site de « Savoie Grand Revard » accueillera, du 10 au 20 août 2011, les Championnats du Monde de Course d'Orientation. Une grande fête sportive, familiale et populaire en perspective !

La Savoie est une terre de rêve pour la Course d'Orientation (CO), sport « nature » et accessible qui séduit de plus en plus. C'est donc en toute logique qu'elle accueillera les

Championnats du Monde qui vont drainer vers le territoire l'élite de ce sport mais aussi de très nombreux pratiquants amateurs et des familles. Car, il s'agit d'une caractéristique qui rend la Course d'Orientation si sympathique : les mêmes terrains reçoivent des compétiteurs de tous niveaux s'orientant à l'aide de la même carte.

Sur le site de « Savoie Grand Revard » (au-dessus du Lac du Bourget, entre Chambéry et Aix-les-Bains), la Fédération internationale proposera deux championnats du monde :

- Le premier est le championnat de course d'orientation, grand rassemblement annuel de l'élite mondiale depuis 45 ans. Plus de 300 coureurs, femmes et hommes, se disputeront les titres de champions du monde dans 4 disciplines : Sprint, Moyenne, Longue Distance et Relais par équipes de nation. L'équipe de France emmenée par Thierry Gueorgiou, septuple champion du monde, possède de bonnes chances de médailles.

- Le second est un Championnat d'Orientation de Précision ouvert aux compétiteurs valides et personnes en situation de handicap avec des titres de champion du monde, individuels catégories «Open» et «Paralympic», sans distinction de sexe ainsi qu'un classement par nation.

Parallèlement, et pour correspondre à l'esprit de ce sport ouvert et très « nature », une course familiale et populaire, le « O'Festival ERDF Savoie Grand Revard », comportant 6 étapes, se déroulera durant la semaine des championnats avec la participation attendue de 3 000 à 5 000 personnes à des horaires décalés pour que tous puissent profiter du spectacle de ces différents championnats.

Les sites de compétitions se répartiront sur le plateau « Savoie Grand Revard » et dans les villes organisatrices de Chambéry et Aix-les-Bains pour les sprints.

Les Championnats du Monde ont obtenu le label « manifestation sportive et développement durable », validé et délivré par la Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations de Savoie. Ce label implique le respect de différents engagements en termes de protection des milieux, consommation et production responsable, communication et sensibilisation, changements climatiques, cohésion sociale et solidarité et évaluation des impacts de l'événement. **ENDORPHIN**

Rendez-vous d'ores et déjà sur le site des Championnats du Monde : <http://www.woc2011.fr/>



### Femme d'action

Si l'Honnête Homme du 17ème siècle était une femme, n'en déplaise à Blaise Pascal, ce serait Karine !

Difficile en effet de trouver caractère plus universel que celui de Karine Baillet, aussi à l'aise dans un salon présidentiel, élégante en tailleur et bas de soie, que dans les marécages équatoriaux où elle progresse, boueuse, en tête de son équipe d'aventuriers, sans sommeil et sans crainte. Dans la situation 1, elle explique et s'exprime dans le langage le plus subtil et le plus précis ; en situation 2, elle agit en chef exemplaire qui applique ses connaissances et sa détermination.

La comparaison avec le bretteur-poète censé tout savoir sans avoir jamais rien appris s'arrête là car Karine, d'abord, est bien de son époque et son humanisme, cette touche à tout de talent le doit d'abord à son énergie et à sa curiosité universelle.

C'est ainsi que son sport de prédilection est devenu très rapidement le raid-aventure, mettant alors ses qualités physiques et ses connaissances acquises à l'université au service d'une curiosité pour les disciplines de pleine nature, ce qui l'amène sur tous les continents dans les zones les moins accessibles. Ne faisant pas les choses à moitié, elle remporte un Raid Gauloises, le Graal de la discipline, puis devient vice-championne du monde de raids. Détailler les raids, courses, voyages, records, succès de Karine Baillet est une gageure. Cette touquettoise (cru 1975) ne s'arrête jamais. Elle sillonne le monde en permanence, en n'oubliant pas pour autant ses racines. A pied, à cheval, à vélo, elle parcourt inlassablement les longues plages lumineuses de son nord natal. Elle les rejoint même depuis l'Angleterre en kayak, en planche à voile, en wake-board !

C'est du Touquet aussi que Karine Baillet déploie ses innombrables activités. A 25 ans, elle devient organisatrice de raids aventures avec le Touquet Raid Pas de Calais qui devient la référence des raids pour tous. Dix ans plus tard, en 2010, elle lance « Le Grand Raid » pour la Région Nord Pas de Calais. Dans cette zone réputée improbable pour un raid aventure elle fait venir les meilleures équipes de monde et démontre que la nature y est belle.

La même année elle crée une école de raid pour les enfants. Ils s'y précipitent.

Portée par son expérience et sa pédagogie, Karine déchaîne l'enthousiasme lorsqu'elle démontre, pour certaines entreprises, à quel point le management d'une équipe et la manière de l'animer engendrent le succès. Pour assurer ces interventions et organiser efficacement des événements développant l'esprit d'équipe et l'efficacité, en 2008, elle crée KBO, Karine Baillet Organisation.

Répondant à la demande de médias du nord, son sens pédagogique l'amène également à expliquer en termes simples comment être belle, en forme, bien dans sa tête et dans son corps.

Pour la crédibilité, il suffit de la regarder !

**Gérard Fusil**



**Q.-** Les 2 et 3 avril prochains se déroulera le 11 ° "Touquet raid Pas de Calais", reconnu comme le plus grand rassemblement sportif du type "raid" en France. Il s'agit d'un raid de masse alors que vous êtes vous-même une compétitrice du plus haut niveau ? Pourquoi ce choix ?

**Karine Baillet.-** J'ai découvert le raid au départ grâce à des épreuves grand public, puis au fil de ma pratique j'ai rêvé de participer et de finir un Raid Gauloises jusqu'au jour où j'ai décidé de voir plus loin et de le gagner.

J'ai une sensibilité pédagogique avec le sport. J'aime donner envie aux autres d'en faire (j'ai été prof d'éducation physique, de fitness). Ce qui m'intéresse c'est de partager cette passion, de donner le désir de pratiquer les raids multisports, de faire évoluer cette discipline. Je me suis engagée au sein du Groupement National des Raids Multisports de Nature pour cette raison. Ma mission au quotidien est une passion, tant vers les enfants (avec mon école de raids), qu'avec les adultes que je coache et les entreprises que je mets aux raids ! Je souhaite permettre aux autres de découvrir l'activité, le plaisir qu'on y trouve, mais aussi mes lieux d'entraînement. C'est pourquoi je mets toute mon énergie, mes tripes et mon cœur à l'organisation de mes événements (Touquet Raid Pas de Calais, Touquet Bike&run, Le Grand Raid)

**Q.-** Cette dévotion à l'organisation signifie-t-elle que vous mettez un terme à votre carrière de sportive de haut niveau ?

**K.B.-** Une grande partie de ma carrière est derrière moi. Même si je compte participer encore à de grands raids, je continue surtout à me faire plaisir sur des courses locales, régionales et aussi à l'entraînement tous les jours car cela fait partie de mon hygiène de vie, de mon équilibre, de pratiquer les sports de nature. J'aime courir le matin, le midi ou le soir en pleine nature, me régaler en kayak et faire des sorties à vtt ou en planche avec mes amis ! J'aimerais également participer à des expéditions, poursuivre ma vie d'aventures, et surtout m'engager sur de nouveaux défis, vers d'autres découvertes !

Mais, encore une fois, aujourd'hui, je souhaite transmettre, donner envie aux autres, leur permettre de se sentir bien en pratiquant les sports Nature en s'engageant sur des raids. Je souhaite qu'ils puissent vivre, à leur niveau, ce que cela me procure de positif, d'épanouissant. Je suis ravie quand les participants me remercient à l'arrivée d'une course ado, adultes ou d'un raid entreprise, pour ce qu'ils ont vécu... J'ai envie de donner, partager, faire comprendre qu'il y a, autour du raid, une véritable aventure humaine !



**Q.-**Le Nord de la France, pour vous, c'est un choix ou un... atavisme ?

**K.B.-**J'ai disputé beaucoup de raids à travers le monde. Aux Etats-Unis, en Australie, en Asie, en Amérique du sud. Mais j'ai toujours adoré revenir chez moi et courir le long de mes plages, dunes, forêt. J'aime le Touquet, la côte d'Opale, le Pas de Calais, ma région, je m'y entraîne quotidiennement. Je prends aussi beaucoup de plaisir à la faire connaître, tout comme mes lieux d'entraînements. Je pense qu'il ne faut pas aller bien loin pour découvrir de superbes endroits. Dans notre région, vous passez en moins d'une heure de la côte, de la plage, à l'Audomarois, puis au bassin minier qui est étonnant, l'Avesnois. Le patrimoine y est très riche et les gens très accueillants. J'ai par exemple un souvenir de footing en septembre : 7h30, lever du soleil, belle lumière... J'avais envie d'être sur les chemins, j'ai donc longé la Canche, l'endroit que je préfère au Touquet : cette baie, son embouchure, la vue sur la mer... Au départ, je m'étais dit que je reviendrais par la route. Et puis, l'eau m'a donné envie de traverser la rivière et de revenir par l'autre rive. A 8 heures, je nageais donc en tenue de course à pied pour rejoindre l'autre berge. J'étais seule au monde, sous le soleil, dans des couleurs splendides, dans l'eau fraîche... Magique ! 8h30 : retour, douche rapide et prête à bosser à fond toute la journée. Le sourire aux lèvres !

**Q.-**Le Touquet Raid Pas de Calais est une étape du Challenge National monté par le Groupement National des Raids Multisports de Nature. Est-ce que cela change quelque chose à votre organisation ?

**K.B.-**C'est une chance que le TRPDC fasse partie du challenge national. Cela ne change en rien son organisation. Cet événement rayonne nationalement depuis plusieurs années, le challenge lui donnera un coup de pouce. C'est un plus qui donnera envie à des équipes qui n'ont jamais franchi le pas de venir découvrir la côte d'Opale pour pouvoir se qualifier pour la finale nationale. Au-delà, j'apprécie que les raids en France puissent être unis, le fait d'être membre d'un challenge a permis des échanges, des réunions avec d'autres organisateurs, et je crois que la famille du raid a besoin d'être rassemblée, c'est la raison d'être de notre groupement. Ensemble, on va plus loin...

**Q.-**Pensez-vous qu'il y a toujours une place pour les raids sportifs à une époque où le Trail se développe ? La tendance n'est-elle pas de plus en plus aux disciplines simples et très encadrées ?

**K.B.-**On entend souvent cela. La course sur route était très développée, les gens qui courent dans les chemins migrent vers le Trail, mais on reste dans la course à pied.

Le raid, c'est un autre sport, multisports, en équipe, plus ludique. Il vit en parallèle, se développe beaucoup chez les jeunes, et finalement répond à l'envie de notre société de toucher à tout, de varier, de bouger, de connaître des sensations différentes, de découvrir la nature, de la vivre !

**Q.-**Vous vous impliquez dans des écoles de raid. Qu'apportent selon vous les raids aux plus jeunes.

**K.B.-**J'ai créé une école de raid l'an dernier pour permettre aux plus jeunes de découvrir l'activité et pour faire en sorte qu'ils se passionnent pour celle-ci. Je pense que cela a beaucoup d'avenir. Le lieu de rassemblement est le centre sportif du Touquet, là où j'ai commencé le sport à 6 ans en faisant de l'athlétisme. A l'époque il n'y avait pas de raids, j'ai découvert l'activité à 17 ans. Je propose aux jeunes aujourd'hui ce que j'aurais aimé avoir à leur âge, et ça marche ! Un mercredi le kayak, un autre de l'escalade, VTT, de la course d'orientation, roller... Cela donne des qualités d'endurance, des qualités de polyvalence. Ils évoluent en équipe, ils apprennent à s'attendre, à s'aider en se tractant ; ils apprennent à lire une carte, à être autonome, à réparer un VTT. Quand, après un entraînement, ils ont le sourire, j'adore. Certains parents suivent le groupe et viennent avec leur vélo, c'est gai !

**Q.-**Certains ont reproché au Touquet le peu de respect pour l'environnement de l'enduro du Touquet qui envoyait plus de 1000 motards dans des espaces sensibles. Comment vous situez vous par rapport à cela avec vos plus de 1000 concurrents dans la nature ?

**K.B.-**Les concurrents du Touquet raid pas de calais évoluent sans moteur, à la force de leurs muscles en courant, marchant, roulant..., et dans le respect total de l'environnement. Une fois le départ lancé, les sportifs progressent en pleine nature plutôt par petits groupes. Il s'agit en fait d'une découverte de la nature grâce au sport. La nature est notre terrain de jeux : riche, diversifiée, étonnante. C'est l'élément de base de notre sport : sans nature pas de raid ! Je pense, que ce n'est pas en fermant ces « stades en plein air », comme le veulent certains extrémistes de l'écologie que nous pourrions les protéger. Il vaut mieux utiliser la pédagogie, enseigner la protection de notre environnement déterminer des règles de fonctionnement en expliquant le pourquoi des choses. De cette manière, les participants découvrent et respectent parfaitement les lieux de pratique.

**Q.-**On voit s'empiler un peu plus tous les jours les réglementations et les interdictions de circuler dans la nature. Vous croyez que vous pourrez continuer à organiser des épreuves de pleine nature en France dans ces conditions ?

**K.B.-**C'est vrai que nous avons de plus en plus de contraintes, Natura 2000 en est un exemple. Je comprends les dispositions prises pour le respect de la nature mais fermer interdire, réprimer : il y a aussi des spécialistes. Cela n'est pas la bonne solution, la nature est faite pour être fréquentée. Il faut trouver les bons compromis, permettre quand on peut, orienter différemment quand cela n'est pas possible. Avec le dialogue, les explications, on comprend !

La nature ? On l'aime, on la respecte et nous la protégeons en la faisant connaître. Ce sont les contraintes excessives qui pourraient lasser et décourager des organisateurs ou pratiquants alors que le sport nature permet la découverte d'endroits où nous ne serions pas allés spontanément. De plus, j'estime que nous faisons œuvre citoyenne en développant le sport-santé qui, c'est du bon sens, se pratique en plein air. **ENDORPHIN**

**Week-end de Pâques Sportif**

organisé par l'Office de Tourisme et l'Amicale des Sapeurs Pompiers de Vallon Pont d'Arc



**RAID NATURE DU PONT D'ARC**  
**23 & 24 avril 2011**

samedi 23 : 6<sup>e</sup> Kid Raid 07  
& dimanche 24 : 13<sup>e</sup> Raid Multisports de pleine Nature

Informations & Réservations : 04 75 88 04 01 - [www.raid-nature-vallon.com](http://www.raid-nature-vallon.com)



## Le raid Nature du Pont d'Arc, en chiffres :

- 1000 raideurs, 100 kids raideurs (de 10 à 16 ans)
- Temps parcours Découverte : 3h23 pour les premiers, 7h25 pour les derniers.
- Temps parcours Aventure : 5h32 pour les premiers, 9h47 pour les derniers.
- Une organisation bien huilée : 8 mois de préparation, 200 bénévoles (de 14 ans pour le plus jeune à 85 ans pour le plus âgé).
- Côté sécurité : 40 pompiers, 10 gendarmes, 6 plongeurs sauveteurs en eaux vives, 8 membres du groupement d'intervention en milieu périlleux.
- Un ravitaillement gargantuesque : 160kg de fruits, 50kg de fruits secs, 400l d'eau chaude pour le thé ou le café, 80kg de barres de céréales, 200kg de pâtes, 100kg de viande, 200l de soupe.
- Niveau matériel : 500 bateaux mis à disposition par les loueurs de canoë, 1200 dossards et pagaies, 3km de rubalise personnalisée, 150 doigts et 350 puces électroniques.

## Une organisation impliquée dans le développement durable et dans la protection de l'environnement

- Tri des déchets
- Vaisselle biodégradable, recyclable
- Gobelets réutilisables
- Ravitaillement à l'arrivée pour 1200 personnes
- Communication sur papier recyclé et imprim-vert
- Inscription en ligne pour éviter l'usage de papiers
- Pas d'utilisation de peinture
- Rubalise personnalisée

## Le rendez-vous des amateurs de sensations fortes ...

Pour la 13<sup>ème</sup> année, les gorges de l'Ardèche accueilleront, pour le week-end pascal, un millier de raideurs en tous genres.

Ouverture des festivités le samedi après-midi avec le Kid Raid (6<sup>ème</sup> édition) qui permettra, à une centaine d'équipes composées d'un enfant (de 10 à 16 ans) et d'un adulte, d'enchaîner plusieurs disciplines de plein air et de découvrir l'environnement sans chronométrage mais en cumulant des points où tout le monde sortira gagnant.

**Au programme :** course d'orientation urbaine, vtt, tir à l'arc, lancé au propulseur préhistorique, maniabilité vtt, parcours via corda, parcours sur sentier botanique et questionnaire sur l'environnement.

Le dimanche matin, ce sera au tour des adultes d'en découdre sur 2 parcours enchaînant Trail, vtt et canoë :

- Découverte : 52km - 1510m D+
- Aventure : 69.9km - 2350m D+

Cette année les raideurs emprunteront la rive gauche de l'Ardèche.

Devenu, au fil des années, une référence dans le monde du raid national, le raid Nature du Pont d'Arc doit sa renommée à la beauté des sites traversés, à ses parcours souvent rendus difficiles par des conditions climatiques particulières et surtout à son accueil convivial. Bref, un rendez-vous à ne pas manquer...



Inscriptions en ligne ouvertes depuis le 27 février : [www.raid-nature-vallon.com](http://www.raid-nature-vallon.com)

## DOSSIER SPÉCIAL

par Béatrice Glinche  
et Jean-François Valeix

Longtemps prisée par les montagnards, le ski alpinisme se démocratise et attire de plus en plus de traileurs.

Les victoires de Kilian Jornet en Trail, tels que la Diagonale des fous, l'UTMB... ont modifié le regard porté sur cette activité.

Le ski alpinisme serait-il la clé de réussite de la préparation hivernale des traileurs et autres raideurs ?



Dans ce dossier spécial Ski alpinisme, vous retrouvez différents sujets :

- Présentation du Challenge du Massif central de ski-alpinisme
- Présentation d'une manche de coupe du monde, organisée par XTTR63 ; les différents formats de course et l'aspect « sécurité »
- Présentation des principales épreuves, La Pierra Menta, la Mezzalama en Italie, la Patrouille des Glaciers en Suisse
- Portfolio Transvanoise, Gaspardine

Ainsi que des interviews :

- Nicolas Mitton
- Sébastien Sxay
- Kilian Jornet Burgada
- Tony Sbalbi

## LE SKI ALPINISME...

Le ski alpinisme, appelé aussi ski de randonnée, est une pratique sportive en plein essor dans la région Auvergne. Cette activité sportive est particulièrement intéressante car elle concilie un aspect technique et ludique sur les descentes et un aspect très physique sur les montées. C'est un condensé de sports hivernal.

## COUPE DU MASSIF CENTRAL

En Auvergne, 2 grands clubs, Just a Rock, Lioran ski alpinisme, implanté dans le Cantal et XTTRaid 63 basé au Mont-Dore dans le Massif du Sancy, sont très actifs dans le développement de cette activité de pleine nature. Depuis l'année dernière, XTTRaid 63 s'est affilié à la FFME (fédération qui règlemente les compétitions de ski alpinisme), ce qui a permis à ses adhérents de participer aux compétitions nationales et internationales et obtenir des résultats très honorables. Suite à cette affiliation, la ligue d'Auvergne de la FFME a décidé de mettre en place une Coupe du Massif Central avec les différentes compétitions organisées dans la région. En 2010, ce challenge a regroupé 4 courses, une organisée par la station de Chalmazel et une par la station de Super-Besse, les 2 autres étant organisées par XTTR 63 avec une montée sèche dont le principe est que seule la montée soit chronométrée et une course en boucle, où il s'agit de parcourir le maximum de tours possibles en une heure de temps, alors que Just a Rock organisé par le championnat d'Auvergne avec un parcours A, c'est-à-dire un parcours permettant d'alterner des montées et des descentes mais aussi des passages de cordes et de crampons.

Pour l'année 2011, c'est XTTRaid 63 qui hérite de la mise en place du championnat d'Auvergne avec une vertical race (montée sèche) et un aspect ludique du ski alpinisme avec un sprint sur 70m+ à ski et 30m+ à pied avec skis dans le dos et la descente. Cette nouvelle formule, très spectaculaire, sera proposée en démonstration aux prochains jeux olympiques à Sotchi, en 2014. Par groupe de 6 sur la ligne de départ, les concurrents devront effectués environ 70 mètres de dénivelé avec les skis aux pieds avant de faire environ 30 mètres de dénivelé avec les skis attachés sur le sac pour enfin faire la descente avec les skis dépeautés. Sur ce genre d'épreuve, la technique de peautage et dépeautage prend énormément d'importance par rapport au gain de temps et l'effort physique fourni est particulièrement intense (au maximum 3 minutes).

Cette année, 2 autres épreuves ont aussi intégré la Coupe du Massif Central. L'une se déroule en Lozère (station du Mas de la Barque) et la deuxième au Lioran, organisé par Just a Rock. Pour cette course, une vertical race appelée la 1855, les skieurs partent de la station et arrivent au sommet du Plomb du Cantal (à 1855m). En 2011, la Coupe du Massif Central va donc compter 6 courses de quoi contenter les skieurs qui pourront ainsi se confronter aux différents formats de compétitions proposés en ski alpinisme.

**Coralie Jourde (XTTR63)**



Pour la 26<sup>ème</sup> année, la plus grande course de ski-alpinisme, la Pierra Menta, rassemblera dans le massif du Beaufortain plus de 200 équipes d'alpinistes chevronnés et passionnés de la montagne de toutes nationalités pour 4 jours de folie !

## Pierra Menta



La Pierra Menta, c'est d'abord quelques chiffres impressionnants : environ 10 000 mètres de dénivelé positif répartis sur 4 jours de course, des passages en altitude jusqu'à plus de 2 600 mètres, 200 équipes au départ et des milliers de spectateurs venus encourager les coureurs en haute montagne. Des amateurs, dont le but est simplement de terminer la course, aux compétiteurs de haut niveau qui jouent la victoire, chacun des concurrents n'a pas d'autre moyen que de fournir un effort extrême pour tenter d'atteindre son objectif.

La Pierra Menta sera également la première étape d'un tout nouveau circuit de compétition baptisé la Grande Course, qui réunit les plus prestigieuses courses de ski-alpinisme au monde : la Pierra Menta (France), l'Adamello Ski Raid (Italie), le Trofeo Mezzalama (Italie), le Tour du Rutor (Italie) et la Patrouille des Glaciers (Suisse).

En chiffres : la plus célèbre course de ski alpinisme : 25 ans d'existence • La plus longue : 10 000 mètres de dénivelé positif et quatre jours de courses • La plus conviviale : des milliers de spectateurs encouragent les équipes, même au sommet du Grand Mont en pleine montagne à 2 686 mètres [www.pierramenta.com](http://www.pierramenta.com)



La Mezzalama en Italie est la course de ski-alpinisme la plus haute du monde !

En 2011, le Trophée Mezzalama fêtera sa 18<sup>e</sup> édition. Cette prestigieuse compétition de ski-alpinisme part de Breuil-Cervinia, à 2000 mètres d'altitude, traverse le massif du Mont-Rose sur plus de 45 kilomètres, à environ 4000 mètres, et se termine à Gressoney-La-Trinité.

Née en 1933 de l'esprit éclairé d'Ottorino Mezzalama, ce « marathon blanc » en est déjà à sa 3<sup>e</sup> vie : la 1<sup>ère</sup> se déroula dans les années trente (6 éditions), la 2<sup>ème</sup> dans les années soixante-dix (4 éditions), alors que la 3<sup>ème</sup> est celle que nous connaissons.

Lorsque les 10 éditions qui ont marqué la période 1933-1978 semblaient destinées à faire partie d'un glorieux passé, La Fondation Trophée Mezzalama a été instituée dans le but de relancer la manifestation et d'assurer son organisation bisannuelle.



La Patrouille des Glaciers est une compétition de ski-alpinisme par équipes formées de cordées de 3 skieurs, elle est née en 1943 pour tester les capacités des groupes militaires helvétiques de haute montagne. En 1949, elle fut interrompue à la suite d'un accident tragique au cours duquel une patrouille disparut dans une crevasse. A partir de 1984, elle renaît à fréquence bisannuelle et s'ouvre aussi aux sportifs civils. Le nombre de ses participants ne fait qu'augmenter et atteint un record mondial pour cette discipline, avec 4500 concurrents, notamment grâce au parcours réduit qui part d'Arolla. Cette course devient un véritable marathon de New-York pour le ski-alpinisme mondial et sa magie, qui ensorçèle les participants mais aussi les spectateurs (on en a compté jusqu'à 75 000 !), la fait connaître bien au-delà des frontières de la Suisse.



Le parcours, de Zermatt à Verbier, soit l'une des hautes voies les plus aimées des ski-alpinistes de compétition, se déroule sur 53 kilomètres et environ 4000 mètres de dénivelé positif avec des passages à parcourir skis au dos, ainsi qu'une très longue descente qui mène à l'arrivée, où des milliers de spectateurs en liesse accueillent les patrouilles. Cette course ne pourrait pas exister sans l'armée suisse qui soigne son organisation dans les moindres détails, depuis les débuts.

C'est une course exceptionnelle au cours de laquelle il s'agit, en une seule étape, de rallier pour une catégorie, Zermatt à Verbier, pour l'autre, Arolla à Verbier.

Cette épreuve unique se caractérise par sa longueur, son altitude moyenne élevée et le profil de son itinéraire. Vouloir y participer exige non seulement une réelle expérience de la haute montagne, mais aussi une maîtrise des conditions extrêmes qu'on peut y affronter, une préparation morale, physique, spécifique et minutieuse.

Les équipes sont formées de 3 patrouilleurs. Cette course mythique attire quelque 1400 patrouilles du monde entier. Cette épreuve se dispute par patrouilles civiles ou militaires de trois concurrents. Elle est ouverte aux formations masculines, féminines ou mixtes.

Le concurrent s'engage à satisfaire les critères de compétence suivants :

1. pratiquer régulièrement des randonnées et des courses en montagne
2. être très bon skieur
3. savoir skier "encordé"
4. être bien entraîné.

C'est **La course** d'où l'on ne ressort pas indemne. Elle demande de l'engagement à tous niveaux (moral, physique, psychologique, amitiés, aventure humaine...).

Tout savoir sur le ski alpinisme sur [www.ski-alpinisme.com](http://www.ski-alpinisme.com), le site officiel du ski-alpinisme de compétition (un site de la [fédération française de la montagne et de l'escalade](http://www.fedemontagne.com))



### Calendrier de la première édition de la Grande Course :

#### Programme 2011 – première saison

Pierra Menta (Arèches - Beaufort, France) 17-20 mars 2011  
Adamello ski-raid (Ponte di Legno - Tonale, Italie) 3 avril 2011  
Trofeo Mezzalama (Breuil Cervinia - Gressoney, Italie) 30 avril-1 mai 2011  
Détermination des lauréats intermédiaires

#### Programme 2012 – deuxième saison

Pierra Menta (Arèches - Beaufort, France) 15-18 mars 2012  
Tour du Rutor extrême (Arvier, Italie) 30 mars - 1 avril 2012  
Patrouille des Glaciers (Verbier, Suisse) 25-28 avril 2012



## Interview de Michel Delaunay

**Directeur de course  
La Mathusalem (Le Mont Dore – 12 mars 2011)  
Président de XTTR63**



### Interview réalisée par Jean-François Valleix - XTTR63

#### - Pour toi, quelle est la bonne alchimie d'une course de ski alpinisme ?

La météo. C'est vraiment la clef de la réussite. OK, c'est vrai pour tous sports Outdoor, mais encore

plus en ski alpinisme, où les conditions de vent, de température sont durcies par l'altitude.

Il faut trouver un bon équilibre entre vitesse et technique pour rendre la course la plus dynamique possible. Ainsi cette année, pour animer la course, nous proposons un sprint avec 70 m+ ski aux pieds et 30 m+ ski au dos, puis redescente en slalom géant. Cela ressemblera au projet d'épreuve en démonstration aux JO de 2014 (Sotchi) ou 2018. J'ai hâte de voir l'animation et le spectacle que l'épreuve va apporter à la station...

#### - Comment expliques-tu le succès actuel des courses de ski alpinisme ?

C'est le sport qui réussit à associer un ensemble de sensations : effort, vitesse, beauté du lieu, entraide mais aussi technique et préparation du matériel. Il attire plusieurs types de pratiquants : des alpinistes qui complètent leur activité estivale tout en restant dans un milieu familier, des skieurs alpins en quête d'espaces vierges, des traileurs aussi qui y voient un moyen de compléter leur préparation physique. Attention, c'est un sport qui demande pas mal d'expérience et de vigilance.

#### - Quelles sont les spécificités, les contraintes d'une organisation hivernale ?

En hiver, les interventions et les déplacements des secours sont plus lents, il faut savoir renoncer au parcours prévu, et en cas de météo difficile utiliser les parcours de repli, étudiés pour laisser les concurrents plus abrités.

#### - Présentes-nous un peu les terrains du massif du Sancy, un massif qui souffre d'un déficit d'image en ski alpinisme.

La variété des pentes est étonnante dans ce massif, du débonnaire à l'engagé. Plateaux, grandes pentes, couloirs, arêtes qui n'ont rien à envier aux autres massifs, si ce n'est la taille.

Attention, le massif du Sancy comme une partie des Pyrénées est un massif « atlantique ». Les conditions climatiques peuvent être très rigoureuses : vent violent, visibilité réduite, plaques de glace... Nous en avons eu la preuve lors de l'édition 2010 de la Mathusalem qui s'est déroulée la veille de la tempête Xynthia. Sur les crêtes, le vent forçissait et a atteint par moment 80km/h...

#### - Des projets, des idées pour l'édition 2012 de la Mathusalem/ Crédit Agricole Centre-France ?

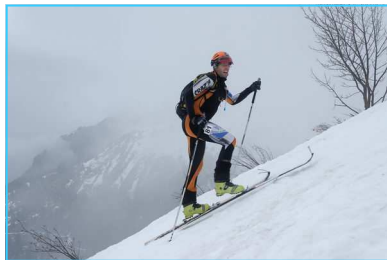
Essayer de proposer un parcours identique aux courses classiques des Alpes ou des Pyrénées, c'est-à-dire un parcours A (selon la classification proposée par la FFME) avec des passages d'arête, la descente de couloirs et un parcours tracé en dehors du domaine skiable.





# DOSSIER SPÉCIAL

# INTERVIEW



**Nicolas Mitton**  
40 ans, Grenoble  
Club : CAF DSA  
Team YOGI TEA.

**Particularité : touche à tout des sports Outdoor, initié au ski de rando il y a 15 ans, pratiquant assidu depuis 5 ans, quelques places d'honneur en roller de vitesse, en ski alpinisme, en raid sur des courses régionales.**

Son blog : <http://coureur-de-montagnes.over-blog.com/>

## 1. Pour quelles raisons pratiques-tu le ski alpinisme ? (comment es-tu venu à cette pratique ?)

La montagne a été une découverte tardive mais c'est devenu mon terrain de jeu préféré... N'étant pas originaire des montagnes, j'y suis rarement allé étant jeune... J'ai découvert vraiment le milieu à la fac...

J'ai ensuite pratiqué toutes les activités associées à la montagne (rando, escalade, skis, alpinisme...) J'ai fait mes armes en ski de rando au 7<sup>ième</sup> Bataillon de Chasseurs Alpains... Pas mal pour te dégrossir (ou te dégouter) ... Pendant l'armée, j'ai acheté mon premier matos... Habitant à Lyon, je faisais des sorties le WE avec le CAF ou entre amis.

J'ai eu la chance de venir travailler à Grenoble. J'ai donc pu faire de façon plus assidue du ski de randonnée. Et étant compétiteur dans l'âme, je me suis mis à faire des courses... Dans un premier temps pour voir... Maintenant pour le plaisir de se tirer la bourre dans un cadre magnifique. ça ressemble assez bien à la pratique du VTT... On trime à la montée et on se fait plaisir à la descente.

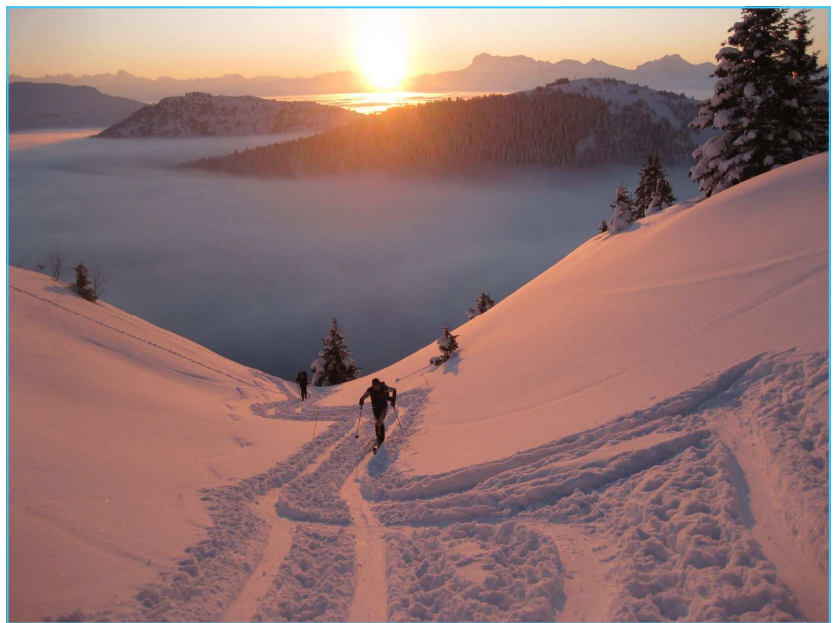
## 2. Quelles difficultés as-tu rencontrées au début ? (physique, technique, matériel, accessibilité)

Mon problème était surtout technique. Mon niveau initial était très bas... Genre, je passais partout sur les pistes mais dans un style tout ce qu'il y a de plus bûcheron... Les copains trouvent que je skie comme une « luge à foin »... Mais finalement année après année je progresse...

Je pense que c'est vraiment le seul handicap qui te pénalise le plus. Pour le reste de la pratique, comme les conversions ou les manipulations des peaux, il suffit de s'entraîner un peu et les automatismes viennent vite.

Pour le physique, il suffit de s'entraîner comme pour n'importe quel autre sport.

Pour le matos, c'est comme dans tous les sports malheureusement. Si tu veux avoir des trucs qui tiennent la route il faut faire fumer la carte de crédit... Quoiqu'il existe désormais quelques bourses au ski de rando (notamment à Grenoble) qui permettent de s'équiper à moindre coût.



La chasse au poids est une composante non négligeable de l'équipement du compétiteur.

De Grenoble, nous sommes à moins d'une heure de plus d'une centaine de sorties possibles... donc un choix infini de lieu d'entraînement. Les sorties que l'on dit « before taff » ou « after after » sont très courantes. Les journées de fortes chutes, il m'arrive même de monter à la Bastille en ski en partant de chez moi (centre ville), skis aux pieds... Tip-top, non ?

## 3. Quelle place accordes-tu au ski alpinisme ? cela vient en préparation de ta saison de raids, trails... ?

Le ski-alp est une activité à part entière. Pas spécialement pour préparer la saison « chaude ».

On pourrait diviser mon année en 2 : nov-avril : ski-alp et le reste de l'année : activités outdoor.

Sachant que l'on passe plus facilement de l'été à l'hiver... le contraire est faux, car il faut se refaire des séances de cassages de fibres pour redevenir performant en trail...

L'intérêt du ski-alp c'est de reposer la mécanique articulaire et musculaire. C'est un sport de glisse. Rien à voir avec le trail qui est très « destructeur »... Accessoirement, le ski-alp permet de bouffer du D+ et faire des globules rouges... Que du bon pour les sports d'endurance.

**Dernier mot :** Il existe différents formats de courses qui permettent au débutant d'accéder à la compétition facilement : des montées sèches (moins de 1000m D+), des courses en relais (durée d'une heure), des courses individuelles et des courses en équipe (2 ou 3 équipiers)... Le must étant la Pierra Menta.

## Mon matériel :

### Matos mini

Chaussures : XP Mountain de Pierre Gignoux, avec chaussons ligh Palau : 1320g

Ski : Trab Duo Race Aero + fixation avant Dynafit TLT speed + butée arrière « italienne » (2200g)

Bâtons : trab Alu (460g)

Peaux : Coll Tex ou Pomaca selon les conditions de neige.

ARVA : ARVA equipment EVO 3 (250g)

Sonde de 2.40m : ORTHOVOX 240 light (240g)

Pelle : CAMP AT Fix (450g)

Sac à dos : CAMP rapid 260 (260g)

Couverture de survie

Poche à eau

### Matos optionnel

Baudrier : cilao OZ 22 ultra light (92g)

Longe : Eidelweiss Upsilon (205g)

Mousqueton via ferrata (2) : Eidelweiss (172g)

Casque : Météor III (235g)

Piolet : CAMP corsa (240g)





**Sébastien Sxay**  
42 ans, Grenoble.  
Club de ski CAF  
DSA  
Team Wilsa AFG  
([www.wilsateam.com](http://www.wilsateam.com))

### Particularité :

J'ai commencé le sport à 5 ans par apprendre à nager puis très rapidement courir (cross et piste) et de la course d'orientation. Une petite blessure m'a fait goûter au vtt et c'est l'époque où j'ai commencé à délaisser la route et

me lancer dans le Trail puis le Raid Aventure et le Ski'alp. Nombreuses victoires et podiums en trail depuis 97 en ski 'alp depuis 98 a participé 3 fois à la Pierra Menta. <http://dauphineskialpinisme.free.fr/AlaUne.php>

### Palmarès :

Champion du monde de relais 2002 orientation à Vtt.  
Vice Champion du monde des Raids 2006 et 2007.  
Vainqueur du Grand Raid Nord Pas de Calais 2010.  
2h25'31" au marathon en 99 (le seul).  
10ème 7ème et 4ème aux Templiers.  
2ème Ecomotion 2007 Brésil.  
3ème à Abu Dhabi Adventure Challenge 2007.  
Vainqueur Bimbache Extrem 2008.  
Vainqueur Raid Canéo Nature 2008  
2ème Wulong Outdoor Quest 2008 China.  
7ème Championnat du monde des raids 2008.  
4ème à Abu Dhabi Adventure Challenge 2008.  
5ème à Abu Dhabi Adventure Challenge 2009.



### 1. Pour quelles raisons pratiques-tu le ski alpinisme ? (comment es-tu venu à cette pratique ?)

Je suis venu à cette discipline à l'armée en 89, j'étais Chasseur Alpins au 27ème BCA à Annecy. Je n'étais pas skieur et vivais en région parisienne.

J'en ai fait pendant toute mon armée et j'ai abandonné l'activité jusqu'en 98 date de mon arrivée à Grenoble. Dès lors je n'ai plus arrêté, c'est devenu une passion.

Cette activité représente à mes yeux toutes les composantes que je recherche dans le sport. C'est une activité de pleine nature, un sport complet qui rassemble bon nombre de qualités que l'on retrouve dans le Raid Aventure et la Course d'Orientation (Physique Endurance, Technique, Tactique et Stratégique).

L'activité t'offre un vaste terrain de jeu dès lors qu'il y a suffisamment de neige et que tu respectes quelques règles de prudence.

### 2. Quelles difficultés as-tu rencontré au début ? (physique, technique, matériel, accessibilité)

Mon niveau de ski étant correct mais sans plus, l'armée m'a vraiment aidé à acquérir une parfaite autonomie dans ce sport.

J'ai pu pratiquer à volonté le ski de randonnées, me familiariser avec la montagne et ses exigences, la sécurité qu'elle engendre, toutes les techniques liées à la discipline avec un matériel lourd et robuste. Des personnes qualifiées m'ont encadré puis formé techniquement. J'ai eu la chance de commencer ce sport avec déjà un bon bagage physique et comme tous sport d'endurance il ne m'a pas posé beaucoup de difficulté, je dirais même que j'en redemandais !!!

### 3. Quelle place accordes-tu au ski alpinisme ? cela vient en préparation de ta saison de raids, trails... ?

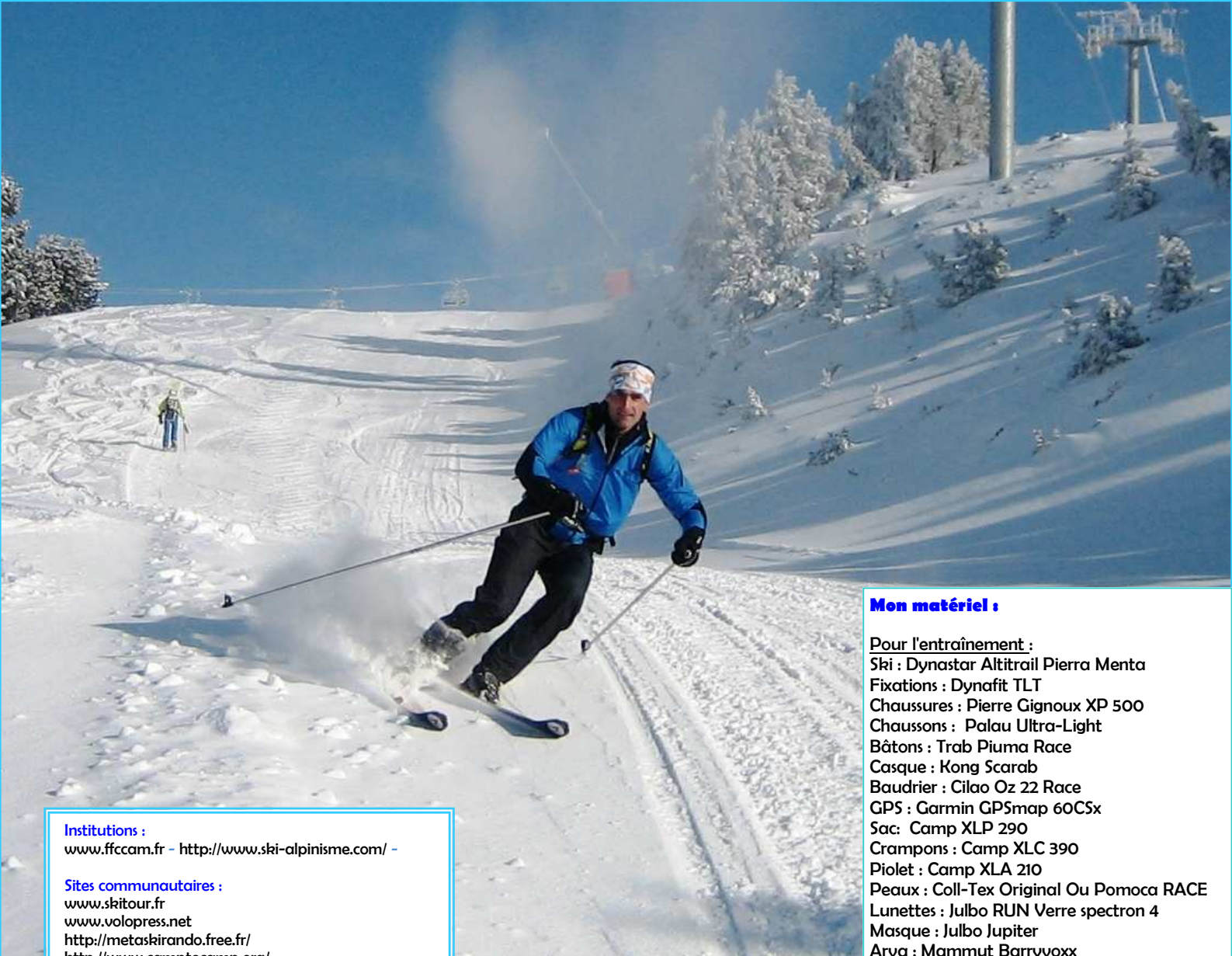
Le ski alpinisme ou ski de randonnée en plus de ma pratique prend une place importante dans ma vie de tous les jours, puisque je travaille dans un grand magasin d'outdoor à Grenoble "Espace Montagne" et toute l'année je côtoie des skieurs alpinistes ou randonneurs au magasin, test ou choix du matériel de rando ou de course pour les saisons à venir. Personnellement c'est la base de mon entraînement hivernal ; quasi toute mon endurance fondamentale se compose de ski'alp avec une touche de ski de fond. C'est pour moi le meilleur entraînement d'endurance, j'y retrouve toutes les composantes du raid aventure, tout l'hiver je porte un sac, je sors longtemps dans des conditions parfois rudes avec des potes ... Grâce à cette activité que je complète de temps en temps par du kayak et des séances rapides à pied, je suis très vite en condition au printemps pour le travail spécifique Raid et les premières courses.

**Dernier mot :** J'insiste sur 2 points : la sécurité et l'encadrement pour un débutant.

Notre club organise en Novembre depuis deux ans la seule bourse aux skis dédiée uniquement à la rando (<http://dauphineskialpinisme.free.fr/Bourse/>) cette bourse est très prisée notamment par les nouveaux adeptes ....

Et merci de cette interview et longue vie à EndorphinMag ;-))

Photo libre de droit « it's mine et vive le ski 'alp ! »



#### **Institutions :**

[www.ffccam.fr](http://www.ffccam.fr) - <http://www.ski-alpinisme.com/> -

#### **Sites communautaires :**

[www.skitour.fr](http://www.skitour.fr)  
[www.volopress.net](http://www.volopress.net)  
<http://metaskirando.free.fr/>  
<http://www.camptocamp.org/>  
<http://www.skimountaineering.org/fr>

#### **Météo :**

<http://www.meteo-chamonix.org/drupal/>  
<http://chamonix-meteo.com/bul/metPreMatFr.php>  
<http://geo.hmg.inpg.fr/mto/mto38.shtml>

#### **Bouquins :**

<http://www.volopress.net/volo/spip.php?rubrique3>

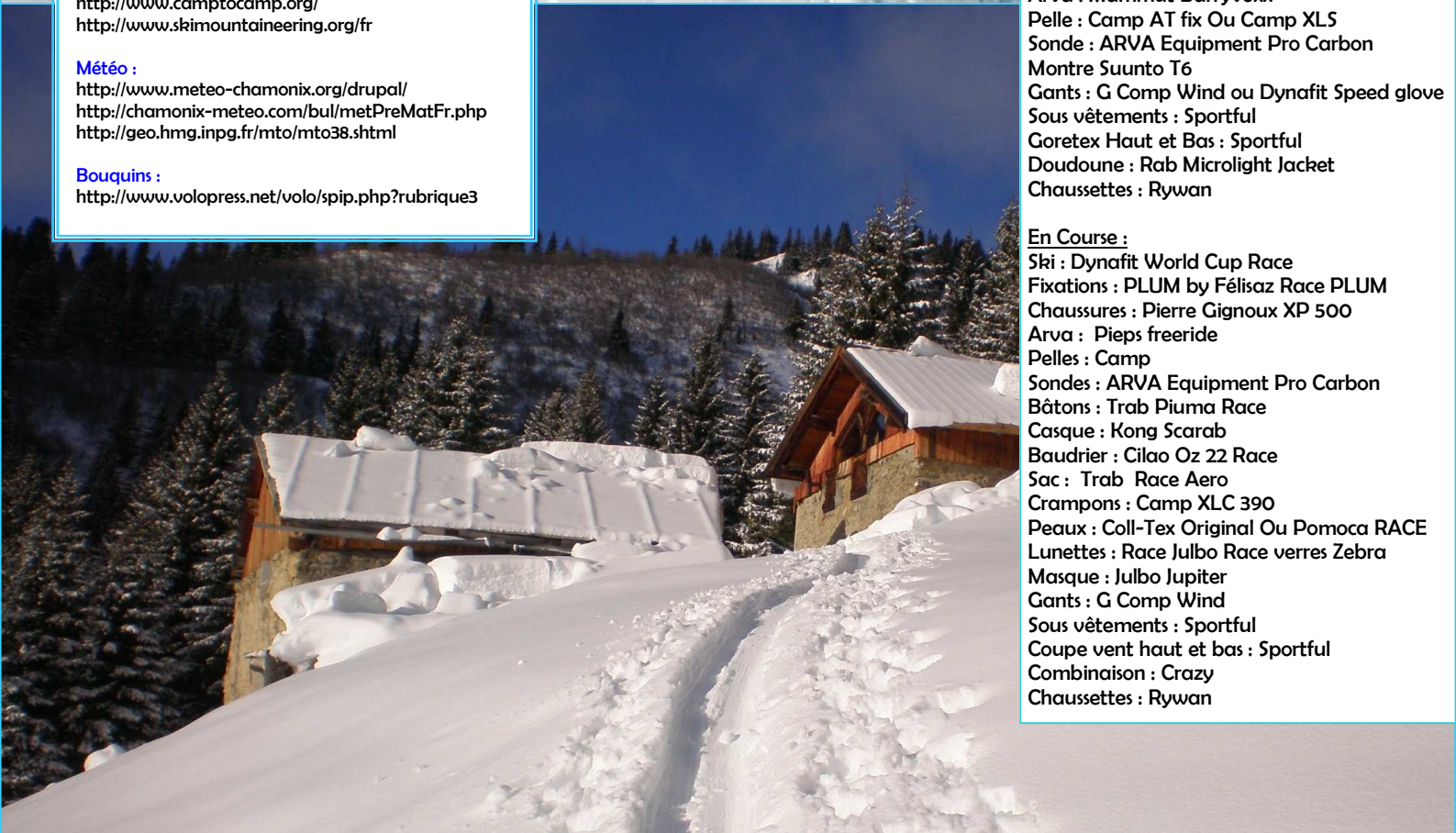
#### **Mon matériel :**

##### **Pour l'entraînement :**

Ski : Dynastar Altitrail Pierra Menta  
Fixations : Dynafit TLT  
Chaussures : Pierre Gignoux XP 500  
Chaussons : Palau Ultra-Light  
Bâtons : Trab Piuma Race  
Casque : Kong Scarab  
Baudrier : Cilao Oz 22 Race  
GPS : Garmin GP5map 60CSx  
Sac : Camp XLP 290  
Crampons : Camp XLC 390  
Piolet : Camp XLA 210  
Peaux : Coll-TEX Original Ou Pomoca RACE  
Lunettes : Julbo RUN Verre spectron 4  
Masque : Julbo Jupiter  
Arva : Marmot Barryvoxx  
Pelle : Camp AT fix Ou Camp XLS  
Sonde : ARVA Equipment Pro Carbon  
Montre Suunto T6  
Gants : G Comp Wind ou Dynafit Speed glove  
Sous vêtements : Sportful  
Goretex Haut et Bas : Sportful  
Doudoune : Rab Microlight Jacket  
Chaussettes : Rywan

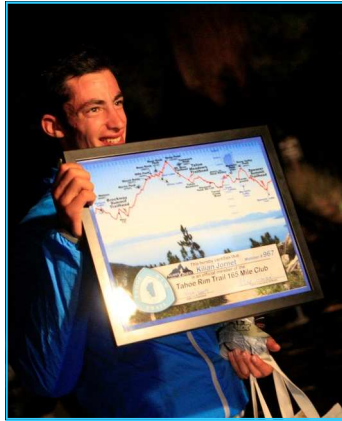
##### **En Course :**

Ski : Dynafit World Cup Race  
Fixations : PLUM by Félicaz Race PLUM  
Chaussures : Pierre Gignoux XP 500  
Arva : Pieps freeride  
Pelles : Camp  
Sondes : ARVA Equipment Pro Carbon  
Bâtons : Trab Piuma Race  
Casque : Kong Scarab  
Baudrier : Cilao Oz 22 Race  
Sac : Trab Race Aero  
Crampons : Camp XLC 390  
Peaux : Coll-TEX Original Ou Pomoca RACE  
Lunettes : Race Julbo Race verres Zebra  
Masque : Julbo Jupiter  
Gants : G Comp Wind  
Sous vêtements : Sportful  
Coupe vent haut et bas : Sportful  
Combinaison : Crazy  
Chaussettes : Rywan



# DOSSIER SPÉCIAL

# INTERVIEW



**Kilian Jornet Burgada,**  
23 ans, Puigcerdà,  
Club : Poliesportiu

**Particularité :**  
Compétition dès 2002,

## TRAIL RUNNING

- Vainqueur Ultra Trail Mont Blanc 2008, 2009
- Vainqueur Grand Raid Reunion 2010
- Record GR 20 (32h54') 2009
- Record Tahoe Rim Trail (38h32')
- Champion du Monde skyrunning 2007, 2008, 2009
- Vainqueur Sierre Zinal 2009
- Vainqueur Climbathon Malasia 2007, 2009
- Vainqueur skyrace Andorra 2007, 2008, 2009
- Vainqueur Giir di mont 2008, 2009

## SKI RUNNING

### CHAMPIONNATS

- Champion du Monde Vertical Race 2010
- Vicechampion du Monde Individuel 2010
- Champion d'Europe Vertical Race 2009
- Vice champion Europe Relais 2009

### COUPE DU MONDE

- Vainqueur Coupe du Monde Individuelle 2009, 2010
- 3ème Coupe du Monde Overall 2009
- Vainqueur Civetta ski raid 2009
- Vainqueur Pila 2010

### AUTRES

- Vainqueur Pierra Menta 2008, 2010 (avec Florent Troillet)
- Vainqueur Mountain Attach 2011
- 5ème Tour du Rutor 2009 (avec Marc Solà)
- Champion d'Espagne Individuel et Vertical Race 2008, 2009, 2010
- Vainqueur Etna 2010
- Vainqueur Pelvoux 2011
- 2ème Andorra 2009
- 2ème Transclautana 2010

Plus d'infos sur [www.kilianjornet.com](http://www.kilianjornet.com)



Bonjour Béatrice !

Merci d'avoir pensé à moi pour ce sujet, l'article semble très correct, je te réponds :

### 1. Pour quelles raisons pratiques-tu le ski alpinisme ?

C'est le premier sport que j'ai pratiqué comme compétiteur, mes parents faisaient de l'alpinisme et du ski'alp je me suis initié à la compétition à 1 an. Les raisons, c'est un sport qui a tout, le plaisir d'être en nature, en montagne, de découvrir chaque jour et avoir des particularités différentes à chaque sortie. Sur le plan physique c'est un sport très dur en endurance mais aussi à niveau musculaire et lactique. Il y a aussi le plaisir et adrénaline des descentes, et une ambiance incroyable.

### 2. Quelles difficultés as-tu rencontré au début ?

C'est sûr que le matériel (cher) est une difficulté, moi, mes parents étant passionnés c'était facile, en plus je suis rentré dans le CTEMC, centre de technification de Catalogne, où on a des entraîneurs, techniciens et facilités pour les déplacements et le matériel, qui le fait beaucoup plus facile.

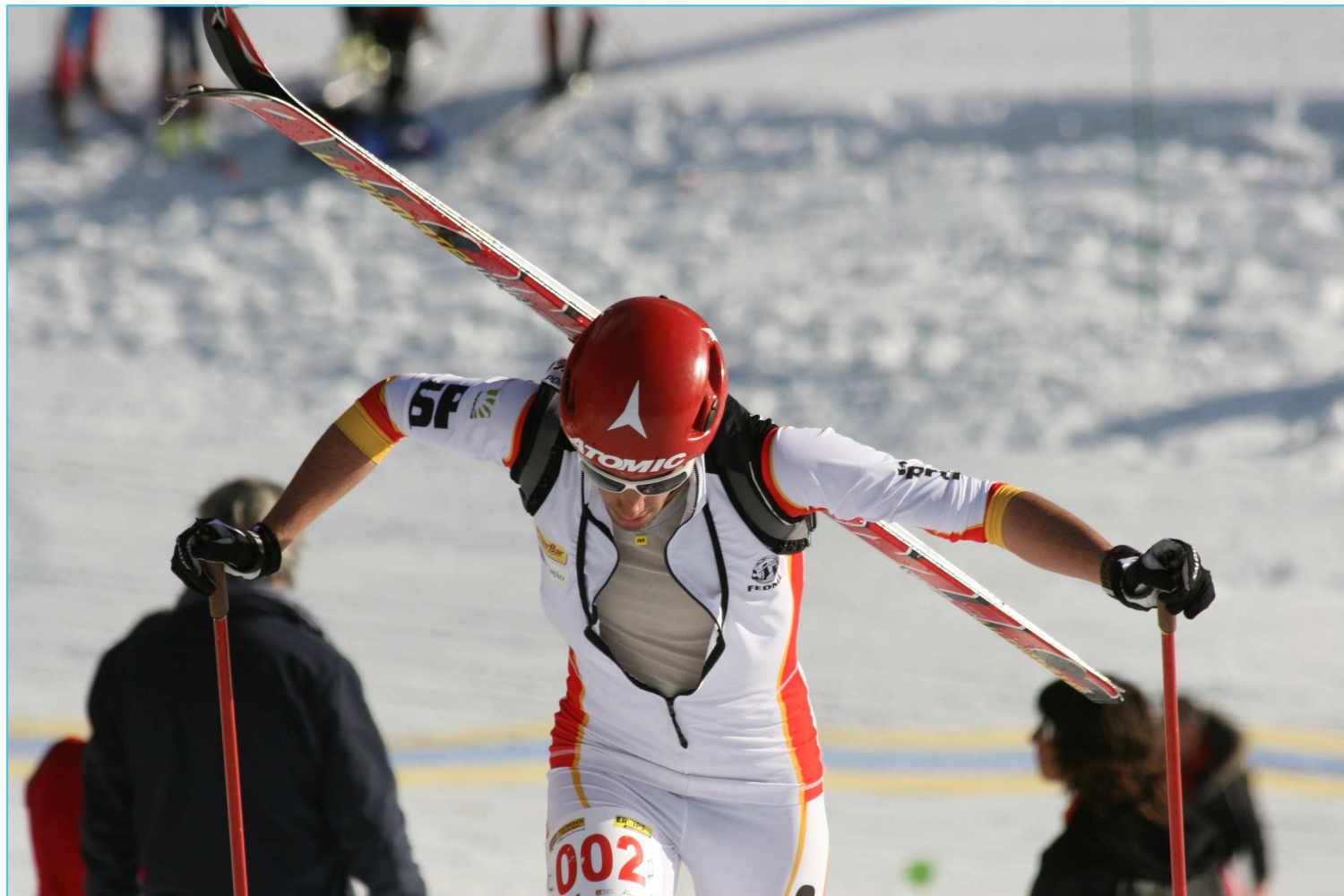
### 3. Quelle place accordes-tu au ski alpinisme ?

#### Cela vient en préparation de ta saison de raids, trails... ?

C'est mon 1er sport et maintenant je partage avec le Trail, mais je ne donne pas plus d'importance à aucun des deux. En hiver, c'est 100% ski, d'ailleurs je ne fais que skier dès novembre à mai.

A bientôt,  
Kilian Jornet Burgada





#### Mon matériel :

Skis : Atomic Tour Ultimate, 670-680 gr  
 Fixations : Pierre Gignoux 40+28gr et Haero 110gr  
 Chaussures : Pierre Gignoux XP444: 500gr  
 Peaux : Pomoca Race avec son topfix race  
 Sac à dos : Crazy Idea  
 Crampons : CAMP  
 Sonde : Haero  
 Pelle : Crazy Idea  
 Coupe vents : Salomon (40gr+60gr)  
 Couverture survie  
 Sifflet  
 ARVA : Pieps  
 Bâtons : Salomon carbon 100% et Crazy Idea NRG  
 Casque : Crazy idea  
 Combi : Team d'Espagne, Sportfull, Autres courses, Crazy idea NRG  
 Gants : Salomon  
 Bonnet : Atomic  
 Lunettes : Salomon eyewere

#### Crédit photos

> Photo 1. Zegama-Aizkorri.  
 Credits: Javi Colmenero  
 > Photo 2. Credits Joan Miró  
 > Photo 3. Free Rights  
 > Photo 4. Credits Joan Miró.  
 > Photo 5. Tahoe.  
 Credits: Salomon.  
 Merci à Jordi Lorenzo i Català

# DOSSIER SPÉCIAL

# INTERVIEW



**Tony Sbalbi,**  
41 ans, Pasy (74),

marié 2 enfants  
Club : ERTIPS Ski  
ALPINISME de Cha-  
monix.

### Particularité :

Militaire de carrière (cela fait 22 ans), guide de Haute montagne au sein du GMHM (groupe militaire de haute montagne) de Chamonix.

Membre de l'Equipe de France de ski alpinisme FFME.

Préparateur/entraîneur physique et mental : JP.BIECHY (INSEEP)

Conseiller technique et suivi médico-sportif : L.SCHMITT (CREPS De Prémaman)

Pratique cette activité depuis l'hiver 1989 avec une semi coupure durant ma préparation au brevet d'état de Guide de haute montagne.

Résultats importants : vainqueur Pierra menta, Sellaronda, Podium Mezzalama, vice-champion du monde par équipe et verticale, titres de champion de France...



### 1. Pour quelles raisons pratiques-tu le ski alpinisme ?

La raison pour laquelle je pratique le ski alpinisme est assez simple, c'est un sport pratiqué dans un milieu naturel mais exigeant où les valeurs de camaraderies et d'entre-aides y sont présentes. J'affectionne énormément ce type d'effort où l'on trouve du physique et de la technique (couloirs, arêtes, descentes hors pistes, manip..) c'est une activité complète sur le plan cardio-musculaire et "peu" traumatisante contrairement au Trail et ses descentes interminables, enfin je dis cela pour moi !!!, le ski'alp c'est comme faire du vélo on peut enchaîner des grosses séances du jour au lendemain, c'est de la bonne fatigue musculaire, un massage à l'arnica, un coup de Compex et on repart !! C'est donc une activité que j'ai découverte et apprise lors de mon service militaire en 1988 au 6°BCA (nous faisons aussi de l'escalade, du parapente et un peu d'alpinisme).

### 2. Quelles difficultés as-tu rencontrées au début ?

Sur le plan physique pas trop car depuis l'âge de 5 ans je fais du sport (vélo, football) et même fini ma petite carrière en DHR, en revanche pour le reste, il est vrai que cela n'est pas venu aussi rapidement que ça ! ceci étant toutes mes armes ont été faites dans les Chasseurs Alpains (6°BCA - Varcès) au sein d'une section de relativement physique et technique et avec un encadrement de qualité. Maintenant sur le matériel on peut dire que j'ai commencé avec à chaque pied au moins 4-5 kg et qu'en ce moment c'est 1,3 kg (ski-fixations - chaussures).

### 3. Quelle place accordes-tu au ski alpinisme ? cela vient en priorité de ta saison de raids, trails...

Non, c'est pour moi le contraire c'est-à-dire que c'est le ski alpinisme de haut niveau qui me permet de bénéficier doucement sur les activités estivales qui sont le Trail et le raids-aventures du moins sur le plan physique et technique reste à bosser le spécifique et la technique de ces différentes disciplines. Cela me permet d'évoluer tout au long de l'année dans un milieu somme toute naturel avec des personnes différentes...

**ENDORPHIN**





du ski  
para-  
... ?

c'est-à  
e haut  
asculer  
tinales  
ntures,  
nsuite,  
echni-  
Mais  
ujours  
aturel

### Mon matériel :

SKITRAB Carbone,  
fixations : Plum,  
chaussures : carbones Gignoux,  
peaux : anti recul POMOCA,  
bâtons : carbon/kevlar Trab,  
montre GPS : GARMIN  
sac à dos : baudrier, longe, casque pelle  
sonde de chez CAMP, le plus light possible.  
toujours et toujours !!!!

Actuellement plus de 20 marques de ski  
race et une douzaine de fixations race sont  
sur le marché. Des directives de normes y  
sont appliquées avec un cahier des charges  
complet.

Malgré actuellement un petit marché inter-  
national, le développement de produits en  
carbone, kevlar, titane, téflon ne cessent  
d'augmenter et c'est bien pour l'innovation  
et le développement hi-Tech de ce sport.

Nous constatons tous que les jeunes skieurs  
alpinistes, de part un encadrement et en-  
traînement et du matériel léger, progres-  
sent à grand pas par rapport à l'ancienne  
génération des années 90...



Crédit photos Tony Sbalbi

# DOSSIER SPECIAL

# INTERVIEW



**Laurent Fabre,**  
42 ans,  
Club Alpin  
Français Causses  
et Cévennes

Team Quechua

Particularité :  
Guide de Haute  
Montagne, Mili-

taire à l'école militaire de haute montagne de Chamonix, il est aussi instructeur en montagne. C'est donc évidemment le spécialiste montagne, escalade, manipulation de corde etc. .

Palmarès sur [www.quechua.com](http://www.quechua.com)

## Mon matériel :

J'ai la chance d'avoir un partenaire comme DYNAFIT qui me suit dans mes projets ski alpinisme base sur la réalisation d'itinéraire haute montagne.

Il y a aussi MILLET qui est le partenaire principal du groupe excellence ski alpinisme de la FFCAM.

\*En chaussure j'utilise les Pierre Gignoux 444 en carbone.

\*En ski les carbon World cup de chez DYNAFIT

\*En fixation la toute nouvelle Race de chez DYNAFIT

\*En bâton les carbon de chez DYNAFIT

\*En sac le race 20 I DYNAFIT

\*En peaux

## 1. Pour quelles raisons pratiques-tu le ski alpinisme ?

Je pratique le ski alpinisme car il offre une grande liberté de manœuvre, un peu comme le vtt. Tu peux aller partout sans te prendre la tête. De plus, il est très peu traumatique. Il se pratique dans des grands espaces sauvages ou pas au choix. J'ai tendance à comparer le ski alpinisme au cheval il n'y a pas de barrière. C'est grâce à l'armée que j'ai découvert cette discipline. Le seul moyen qu'ont les troupes de montagne de se déplacer sur des terrains enneigés et peu praticables, ce sont les skis de randonnée.



## 2. quelles difficultés as-tu rencontrées au début ?

Au début les difficultés étaient basées sur le choix du matériel car pour avoir du matos léger c'était plutôt la débrouille. Très peu de fabricants étaient intéressés pas le light. Par conséquent on a bidouillé les chaussures, les fixations pour gagner quelques précieux grammes.

Le physique lui était là, pas de problème, en passant la plupart du temps en montagne,!! il fallait travailler juste sur le spécifique comme les séances de PMA-VMA sans oublier les manips sur les changements.

Pour quelqu'un qui veut pratiquer en compétition le matériel dernier cri lui en coûtera environ 2500 euros neuf. Un circuit national et international existe. En gros, la saison de ski alpinisme de compétition dure 5 mois avec pratiquement 1 compétition tous les week-end. Il faut être licencié soit à la FFCAM ou la FFME.

## 3. quelle place accordes-tu au ski alpinisme ? cela vient en préparation de ta saison de raids, trails... ?

J'accorde la saison hivernale complète au ski alpinisme, que ce soit dans le cadre du travail ou en compétition. Celui ci me prépare largement à la saison des raids qui commence en mai.

**ENDORPHIN**





Crédit photos Quechua



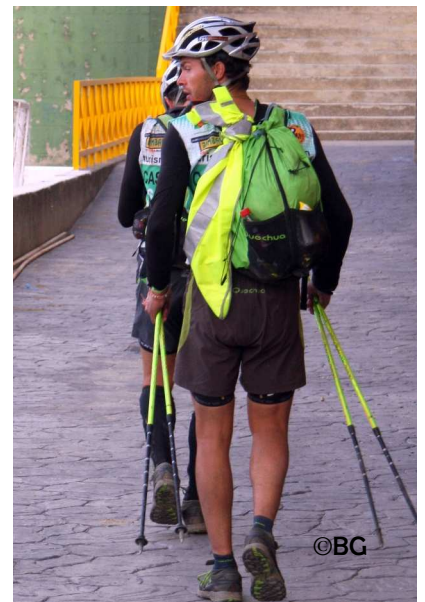
©B



©BG



©BG



©BG



# GASPARD'IN 2009

Crédit photos Organisation  
Gaspard'in 2009



# TRANSVANOISE

Crédit photos

Organisation Transvanoise



# 2010





# TRANSVANOISE 2010







Le Trail 80km  
Le Trail 50km  
Le 18km TwinSard®

4<sup>ème</sup> édition  
**ecOTRAIL**<sup>®</sup>  
de Paris Ile-de-France  
Samedi 26 Mars 2011

Paris fait son Trail  
90% de sentiers en Ile-de-France

**Dernière minute !**



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

**Etude médicale 2011**

Chers Trailers,  
Nous souhaitons réaliser une étude médicale intitulée « appréciation échocardiographique de la fonction cardiaque au cours des épreuves de course à pieds d'ultra endurance » afin de compléter les données acquises lors de l'étude réalisée au cours de la précédente édition de l'« Eco-Trail de Paris Île de France® » dont les résultats vous seront présentés le vendredi 25 mars lors d'une conférence sur le site du village d'accueil de l'Eco-Trail de Paris®.

Ces résultats ont été exposés lors des journées « EuroEcho 2010 » à Copenhague en décembre 2010 ainsi qu'aux Journées Européennes de la Société Française de Cardiologie à Paris en janvier 2011.

Cette année, nous souhaiterions réaliser les échocardiographies chez des coureurs dont le temps prévu de course est compris entre 6h et 9h. Les personnes recherchées sont des hommes exclusivement pour des raisons d'intimité.

Du point de vue pratique, nous envisageons de réaliser 2 examens totalement gratuits. Ils seront effectués avant le départ et dans les quelques minutes suivant votre arrivée au premier étage de la Tour Eiffel. Ces examens ne nécessitent que 5 minutes (les données seront interprétées au décours de la course). Ils sont totalement indolores et non invasifs seront réalisés par médecins anesthésistes réanimateurs et cardiologues de l'hôpital Ambroise Paré de Boulogne Billancourt et expérimentés dans le domaine de l'échocardiographie. Les résultats de ces 2 examens vous seront communiqués gratuitement sur votre demande.

En espérant obtenir votre participation à cette étude médicale, je reste à votre disposition pour tout renseignement complémentaire.

Bien sportivement, Dr Romain Jouffroy  
romain.jouffroy@gmail.com  
Service de réanimation médicale du Pr Antoine Vieillard Baron  
Hôpital Ambroise Paré – Boulogne Billancourt



**règlement** **CONCOURS VIDÉO**  
**page 60**

**REGLEMENT CONCOURS VIDEO 2011**  
Le magazine EndorphinMag.fr organise un concours VIDEO amateur, sur un thème libre, en rapport avec les sports «outdoor» (Trail, VTT, raid nature, Canicross, escalade, ski alpinisme, kayak).

La durée maximum du clip de 2 minutes, la date limite des envois est fixée au 15 septembre, envoi par email uniquement. Vous pouvez envoyer vos réalisations dès à présent à [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)





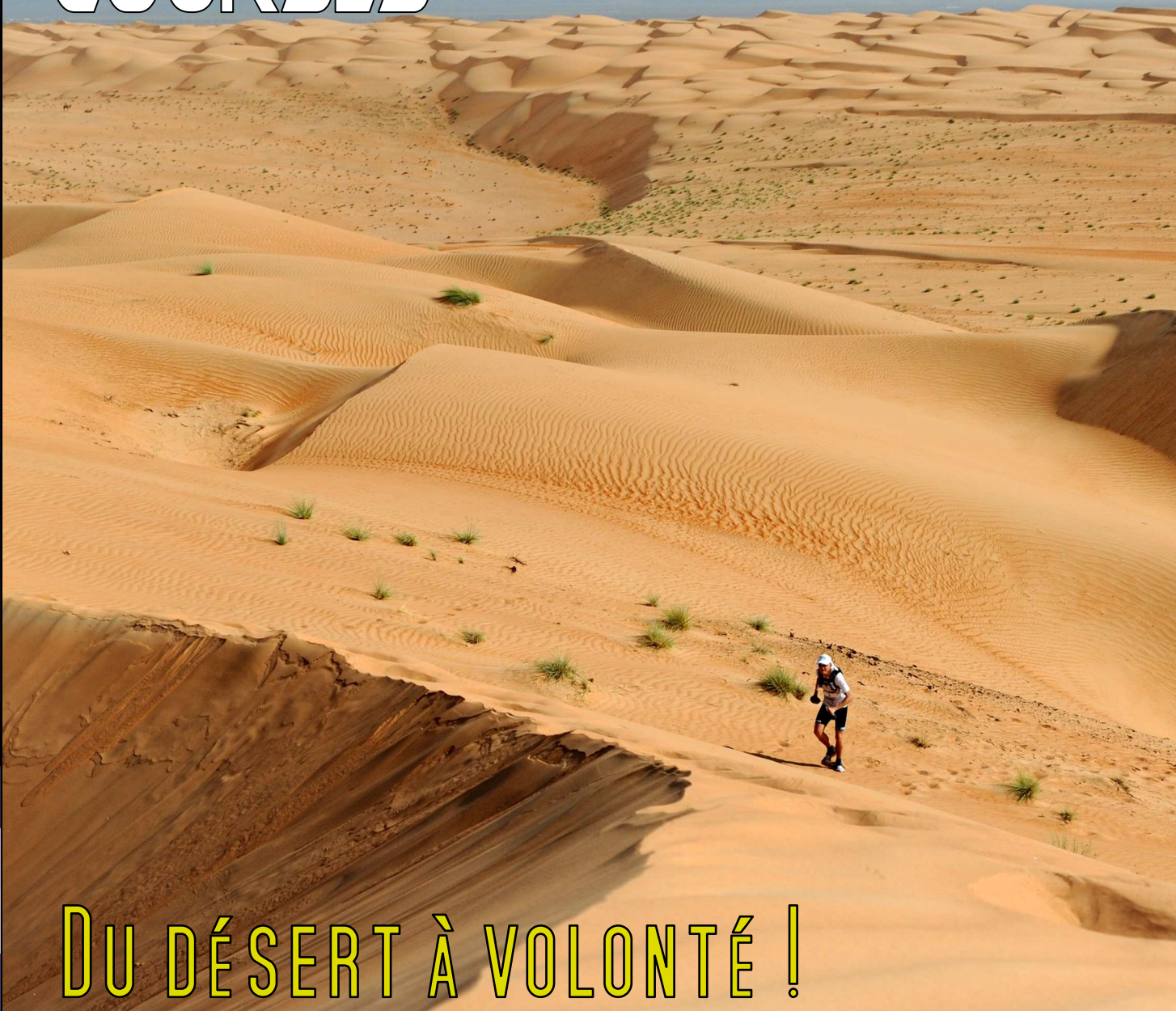
# L'OMAN RAID DESERT :

## 7<sup>o</sup> GRAND RAID SAHARA

DE L'Océan Indien à LA MONTAGNE EN FINISSANT PAR LES DUNES GÉANTES DU DÉSERT DU WAHIBA

20 coureurs viennent de boucler l'Oman Raid Désert fin janvier. Au programme : 162 kilomètres de course à pied, 6000 mètres de dénivelé positif cumulé, de la montagne, du désert et des dunes de sable à perte de vue... Notre reporter Raphaël Godet y était.





## DU DÉSERT À VOLONTÉ !

Vendredi 21 janvier. Aéroport de Roissy-Charles de Gaulle. Dans la salle d'embarquement, des touristes pas comme les autres. De gros bagages sur le dos. Chaussures de tennis aux pieds. Des Français, un Italien, un Danois, un Autrichien, des Luxembourgeois et un Belge. Direction le pays des Contes des Mille et une Nuit : Oman, en plein cœur de la péninsule arabique. Sur place, pas de farniente. Mais 162 kilomètres de course à pied et 6000 mètres de dénivelé positif cumulé. Bienvenue sur l'Oman Raid Désert (1). Ils sont vingt. Vingt fous furieux prêts à arpenter la montagne, franchir des canyons, traverser des villages de bédouins, grimper des dunes de sable de plusieurs dizaines de mètres, et affronter une chaleur étouffante. **Raphaël Godet**

(1) L'Oman Raid Désert est organisé par Raid Sahara Organisation. Renseignements sur [www.raidsahara.com](http://www.raidsahara.com) ou [organisation@raidsahara.com](mailto:organisation@raidsahara.com)

## LE LUXEMBOURGEOIS PATRICK REINERT, 6E EN 19H50

### Carnet de bord

#### « Comment j'ai vécu le raid »

**Une bande d'amis.** « Ce n'est pas la première fois qu'on part faire un raid tous les sept. Ensemble, on a déjà couru le Marathon des Sables au Maroc (215 km). On connaît les difficultés d'une telle course. Une nouvelle aventure nous attend. Oublier la vie quotidienne pour retrouver son calme et sa force mentale. Courir est devenu un moyen pour moi de me relaxer. Je viens de terminer une trentaine de marathons. J'ai envie d'aller au bout. »

**Le matériel de survie.** « Me voilà au bord de l'Océan Indien, sur la plage de White Beach. C'est l'heure de la vérification du matériel obligatoire par les organisateurs. Sac à dos, chambre d'eau de 2 litres, boussole, lampe frontale, couverture de survie, briquet, trousse de secours, couteau... Je me prépare les pieds pour éviter les ampoules. Je recouvre mes chaussures de guêtres pour les protéger du sable. Puis c'est l'heure des consignes de course. Il s'agit d'un raid en semi-autosuffisance. On trouvera des fruits, de l'eau et des sodas sur les différents checkpoints. J'ai emmené avec moi des gels, des barres céréales et des raisins secs pour me ravitailler. »



**JANVIER 2011**

**Le départ.** « Enfin. Il est 8 heures ce lundi matin. Coup de corne. C'est parti pour la première étape. Devant moi, une montagne. Un mur. 1000 mètres de dénivelé positif. 7 kilomètres d'ascension. Je commence avec beaucoup de respect et d'incertitude. Puis je déroule. Je vois l'arrivée au loin. J'ai 32 kilomètres dans les jambes. Altitude : 1800 mètres. C'est la fin de la première étape. Il en reste 4... »



**Le bivouac.** « A l'arrivée, on nous sert un bon repas pour retrouver nos forces. La 2<sup>e</sup> étape c'est du costaud. 43 kilomètres et 1600 mètres de dénivelé positif sur des pistes caillouteuses, et un sommet à plus de 2000 mètres à franchir. Heureusement, j'ai bien dormi, je suis confiant. Entre les concurrents, on s'encourage. On a tous le même but : finir. L'ambiance dans notre camp. Les premiers encouragent les derniers. On n'oublie personne. Le soir, on se retrouve tous dans une grande tente. On discute. De tout. De l'étape, des difficultés. De politique aussi, de sport... C'est convivial. »

**Les paysages.** « Nous ne sommes que 20 concurrents. Alors le plus souvent je cours en solitaire. J'apprécie le décor. Les montagnes, les petits villages, les enfants que je croise sur le chemin. Je pense à la famille, à la maison. »

**Les dunes de sable.** « Nous sommes jeudi. C'est la 4<sup>e</sup> étape. L'avant-dernière. Nous voilà dans le désert. Autour de moi, des dunes de sables. Elles sont gigantesques. Je redoute. Qu'est ce qu'il m'attend ? Est-ce que le balisage sera bien visible? Cyril Fondeville, le directeur de course, nous détaille le parcours et ses difficultés. Il nous explique ce qu'il faut faire si on se perd. Je ne suis pas tranquille. Au programme : 24 kilomètres de sable et des dunes géantes à traverser. Je décide de faire cette merveilleuse étape avec Guy. Rapidement, la crainte de se perdre a disparu. Le balisage est réalisé à merveille. L'organisation a fait un super boulot. On est arrivés ensemble. Fatigués. Heureux. Soulagés. »

**Les dernières foulées.** « Vendredi. Dernière étape. On arrive au bout. Surtout, ne pas craquer. Pas maintenant. Pas si près. Il reste 42 kilomètres. Que du sable mou et des dunes. Je crains surtout la chaleur vers midi. Je traverse ce beau désert. Il fait plus de 30 degrés. Je me force à bien m'hydrater, à bien manger aussi. Un tel raid ne se court pas seulement avec les pieds et les jambes. Il y a la tête aussi. Au loin, j'aperçois le Safari Camp. C'est l'arrivée. La fin. Je savoure. Je l'ai fait. »

**ENDORPHIN**

**Oman Raid Desert 2011 – le podium**

1<sup>er</sup>, Guillaume Vimeney (France) en 14h24.

2<sup>e</sup>, Marco Olmo (Italie) en 15h30.

3<sup>e</sup>, Christophe Winslet (Belgique) en 16h39.



**OMAN DESERT**

6<sup>e</sup> édition  
**la Transmarocaine**  
RAID MULTISPORTS

**12-20 MARS 2011**

**www.transmarocaine.org**



**OUARZAZATE • MARRAKECH**




**Jean-François : +33 (0)611381287 • jfjobert@gmail.com**

# LE TRAIL DU GRAND BRASSAC

46 KMS HORS TAXE, SOIT EN RÉALITÉ 49 KMS AVEC PRÈS DE 1700 M DE D+

PAR DELPHINE GALLET  
NICOLAS VERDES ET  
BÉATRICE GLINCHE



Un soleil radieux, malgré des températures un peu fraîches, une foule de passionnés, une ambiance joviale et motivante, un plateau relevé, le tout dans un décor rustique et envoûtant... voilà les bases sont posées.

# COURSES

FÉVRIER 2011

## L'EXTRÊME TRAIL VU PAR DELPHINE GALLET

Trail Grand Brassac 2011



**Samedi 05 février, 19h00 :**

Nous sommes à une demi-heure du départ pour la course nocturne de 16 km... L'air de rien, le stress est là, avec quelques appréhensions, et pour cause : c'est ma première sortie nocturne !!!! Vive la découverte et l'aventure... On se rassure comme on peut.

19h30, le départ est enfin donné, les trailers sont lâchés, et ça part assez vite. Entraînée par l'euphorie environnante, j'ai l'impression de courir avec une aisance incroyable et cette sensation ne me quittera pratiquement jamais, est-ce la nuit qui provoque une telle impression ?? Peu importe c'est super agréable ! Le chemin est parfaitement balisé, parfois au détour d'un chemin il y a les bénévoles autour d'un flambeau: ça réchauffe le cœur, le corps furtivement certes mais ça fait tellement de bien !!!

On se sent toujours en sécurité et ça permet de se laisser aller à la course.

Et encore une fois je me surprends en descente, à avoir une bonne cadence malgré l'obscurité et ses pièges, dingue !!! En même temps les trailers qui ouvrent le chemin, sont prévenants avec ceux qui les suivent, en les avertissant des embûches à venir : ça aide !

Et puis arrive "the difficulté" près du moulin : excellent. On traverse le moulin pour ressortir par un petit tunnel et hop on enchaîne les cordes au rythme du tambour : c'est jubilatoire, excitant, c'est l'éclate, j'adore !!! Ce passage est vraiment "casse pattes" comme on dit mais bon, c'est le plus du Trail : de la difficulté, de la technicité aussi. Après ça déroule, et je finis accompagnée d'un local qui me rappelle qu'il faut quand même "en garder sous le talon" pour demain et oui un peu plus de 30 km nous attendent. Nous arrivons enfin dans une allée de flambeaux, c'est MAGIQUE !!!



Pour ce 16 km, j'aurais mis 1h55mn et quelques secondes : suis satisfaite car en plus pas de blessures, pour demain ça se présente bien.

Vite prendre une douche, s'étirer, se masser, s'hydrater, se restaurer et surtout dormir...

Il est alors 23h30: dormir ça serait une bonne idée mais là, je décide enfin non mon corps décide que je ferais plutôt la chouette : impossible de fermer l'oeil : les jambes sont lourdes.

Allongée, j'ai l'impression que mes jambes courent encore. Serait-ce l'excitation de la course ? L'endorphine créée durant l'effort ? Bref, la nuit est courte.

**Dimanche 06 février:** levée vers 8h00, DUR ! DUR ! ... Les jambes, le corps, etc.

Mais il faut bien repartir... C'est le soleil qui va me booster : il réchauffe le corps et le cœur !!!

Sur la ligne de départ, l'effervescence règne toujours, malgré la fraîcheur... Le top est donné et c'est parti !!!

Cette fois, je pars beaucoup plus tranquillement que la veille : le temps que les muscles engourdis, se réveillent... Et puis mon challenge est d'aller jusqu'au bout alors je me ménage dès les premières côtes. Finalement, ça va : les 16 km faits la veille, dans la nuit s'avalent rapidement, à ma grande surprise, et là je mesure la difficulté en plein jour, et je m'épate : je réalise les dévers, les montées de cordes, les descentes que j'ai dévalés comme une dingue hier !!!

Aujourd'hui, malheureusement, les cuisses ne répondent pas aussi bien dans les descentes, dommage. Mais bon, je prends quand même du plaisir, je m'extasie devant le paysage à moitié blanc de givre, sous un ciel bleu acier et un soleil rayonnant : c'est FABULEUX !!!

Je finis à nouveau le parcours avec un trailer régional, qui apprécie d'autant plus cette journée magnifique, lui qui à ses dires, a connu "la guerre des tranchées" sur ce même parcours l'année dernière !!!

Nous sommes heureux d'en terminer : nous sommes allés jusqu'au bout et sans bobos : ROYAL !

Je termine en 3h54, satisfaite du week-end : j'ai réussi mon challenge pour mon premier trail long : 46 km, même en 2 jours, c'est pas mal.

Inutile de vous dire que les courbatures ont bien été présentes jusqu'au mardi... Mais bon, je n'ai qu'une envie c'est de repartir pour un trail semblable avec peut-être le nocturne en moins.

En effet, personnellement, l'intérêt du trail c'est de courir certes, dans les difficultés, mais aussi de pouvoir les apprécier de visu noyées dans le paysage. Les difficultés peuvent alors être toutes relatives par rapport à la grandeur, la majestuosité de Dame Nature...

Vivement le prochain trail !!!

**ENDORPHIN** crédit photos Béatrice Glinche



### Alimentation / hydratation

Avant 16 km nuit : 1 part de Gatosport Overstim  
Pendant 16 km : 1 gel Mulebar Lemon (emballage pas forcément pratique si on ne veut pas tout prendre en une seule fois, on se retrouve vite avec gel plein les doigts) + eau  
Après 16km : 1 portion Regeprot Overstim +Badoit+eau

Avant 30 km : 1 moitié de Gatosport Overstims  
Pendant 30 km : uniquement des gels Overstim (j'avais un seul gel Mulebar utilisé la veille), rien de solide  
Après 30 km : Refuel Mulebar + eau gazeuse + eau plate



## L'EXTRÊME TRAIL VU PAR NICO35

Un soleil radieux, malgré des températures un peu fraîches, une foule de passionnés, une ambiance joviale et motivante, un plateau relevé, le tout dans un décor rustique et envoûtant... voilà les bases sont posées.

Après quelques 6 heures de route sous la houlette de « Yanoo », depuis notre terre natale qu'est ce beau pays Breton, nous voici arrivés en terre périgourdine, près de Périgueux pour venir « fighter » l'Extrême Trail du Grand Brassac...

46 km « hors taxe », soit en réalité 49 km avec près de 1700 m de D+, des passages ludico-éprouvants dans les grottes, sur les ponts de singes ou de bois, des grimpés de cordes en falaise et des descentes folles sur un revêtement juste à point, ni trop boueux, ni trop sec. Et pour ajouter au plaisir, une troupe de bénévoles/supporters, bien drivés par une orga sans failles nous a permis à tous de bien profiter de cette course vraiment inoubliable.

Réputée comme ayant toujours été copiée mais jamais égalée, cette course connaît un vif succès, puisque plusieurs semaines avant son ouverture, les inscriptions étaient déjà complètes, et j'ai compris pourquoi.

Pourtant, en visionnant les vidéos et les photos du site web de l'orga, j'avais peur de galérer dans la boue, ne pas prendre de plaisir et regretter mon week-end. Mais les conditions météo en ont décidé autrement, pour mon plus grand bonheur !

Harnaché de quelques équipements légers, d'une barre de Mulebar, je me suis lancé, comme d'hab me direz-vous, au taquet dès le 1<sup>er</sup> kilo, pour éviter de me retrouver bloqué dans un goulet. Certes il faisait nuit en ce samedi soir, mais avec ma nouvelle acquisition frontale, la Petzl Myo RXP, j'ai goûté au plaisir d'une vision majestueuse ! Après avoir bouclé le 1<sup>er</sup> kilo en 4'01, direction la première bosse et les premiers ralentissements. Sur ce 16 bornes (que dis-je, 18) nocturne, je me suis un peu emporté, oubliant trop vite que le lendemain il fallait enchaîner avec 31 kilos... du coup, emporté par ma fougue et un manque certain de condition, l'organisme a su me contrôler un peu pour calmer le jeu et m'obliger à marcher dès les premières bosses pour mieux durer dans l'temps.

L'allure était pourtant impressionnante pour ce type de « course », au dénivelé cossu et malgré l'étroitesse de certains chemins rendus un cran plus difficiles en raison d'un champ de vision restreint par le manque de luminosité, mais déjà devant, Thierry Breuil le gérât ses adversaires en digne champion de France en titre qu'il est.

Au cinquième kilomètre j'ai l'impression que tout est bien huilé, ma cadence semble en harmonie avec celle de mes adversaires puisque personne ne semble plus me doubler, ou tout au moins me distancer trop facilement. Le calme ambiant, la rosée qui se pose doucement sur cette ambiance fraîche fait « fumer » les athlètes, ce qui engendre un lacet de buée tout au long des sentiers, ce qui, avec toutes les frontales nous laisse observer un spectacle silencieusement splendide.

A l'approche de la mi-course, l'allure ralentit et le dénivelé augmente, nous obligeant à nous aider des cordages pour arpenter les falaises avant de descendre vers le moulin, depuis lequel on entend ce bruit assourdissant du tam-tam qui nous réchauffe le cœur et nous donne de la force, au milieu de cette foule d'applaudissement, entourée de brasiers incandescents. On s'croirait au milieu de rien, mais finalement avec tout ce monde qui nous encourage, avec ces athlètes devant, ces athlètes derrière, on retrouve la pêche. Un petit passage sur le pont de bois avant de se glisser dans la grotte et c'est reparti pour les pentes, avant d'entamer le retour vers la ligne finale.

Les cannes commencent à bouillir, mais le mental tient bon en récupérant petit à petit quelques groupes, quelques unités qui ont sans doute mal géré...



Le fais redescendre le palpitant et je garde du jus. La meute me rattrape et me double sans discontinuer mais peu importe, on verra à l'usure... lol !

La brume au milieu des espaces arborés silencieux empêche la rosée encore givrée de fondre sous nos pas lourds et pesants. La chaleur dégagée par tous les athlètes nous rap-

pelle que les températures oscillent entre -2 et 0 degrés... nous l'avions déjà oublié tant les changements d'allure et de dénivelé nous ont vite fait tourner le thermostat !

Après un tiers du parcours, nous revoici dans les cordages, le pont, la grotte du moulin, toujours bien entourés de ces spectateurs qui nous encouragent tout autant que la veille. Le tam-tam aussi est là pour nous réchauffer le cœur, comme les photographes qui mitraillent sans cesse ces moments magnifiques. Le 14, le 15<sup>ème</sup>, puis le 16<sup>ème</sup>, et çà y est le ravitaillement qui nous indique de la mi-course. Parti en autonomie complète avec les bidons d'hydrixir et mes Mulebar, je ne m'arrête pas et en compagnie d'un morbihannais on aperçoit la tête de course qui nous croise sur cette portion commune... Allez, courage dans 5 bornes on y sera nous aussi sur ce retour !!!

Le décor est splendide dans ces ruines aux pierres blanches, embrigadées entre ronciers et arbustes, le silence aussi rajoute à cet instant unique... seul le bruit des trompettes des chasseurs, nous rappelle que dans cette immensité nous ne sommes pas grand-chose. Un p'tit bout de route, quelques mètres de cordages et nous voilà dans une grotte si basse qu'il faut s'y aventurer accroupis, avant d'escalader les échelles de fortune qui nous libèrent de cette « prison » naturelle. L'étroitesse des passages nous oblige à redoubler de vigilance pour éviter les branches qui nous cinglent le visage et les tibias.

La petite portion de plat sous les ronronnements des motos du circuit « cross » d'à côté ne dure que quelques mètres avant d'arpenter à nouveau le dénivelé positif. De là haut la vue est imprenable sur l'immensité vierge de toute habitation... seuls quelques rapaces et corbeaux s'adonnent à un vol dégourdi. Les cuissots commencent à brûler avant de croiser au moment de revenir sur le ravito du 22<sup>ème</sup>, qui est aussi celui du 16<sup>ème</sup>, passé il y a ... ou là tant de temps que çà ??? Bon allez, maintenant il va falloir accélérer un peu sinon demain j'y suis encore... lol !

Cette longue et interminable ligne droite nous remonte vers le « pont de singe », fait de cordages blancs, qui nous permet de traverser ce gouffre impressionnant. Les applaudissements fusent tout au long de l'avancée avant de repartir dans cette forêt où désormais la solitude se fait de plus en plus présente. Les concurrents sont de plus en plus espacés, chacun a pris sa vitesse de croisière pour boucler ces 4 derniers kilos. Le mental est fort, mais les gambettes commencent à saturer de lactates. Je continue pourtant, déterminé à en finir de la plus belle des manières. Je reviens sur mon équipier morbihannais du jour, qui m'avait pourtant bien lâché... un p'tit encouragement et je mets les watts pour ces derniers hectomètres, le passage sur la route avant de doubler mon dernier « objectif » dans les arbres qui nous descendent ; comme la veille, vers la finish-line. La musique crache les décibels, et sous le soleil réchauffant le speaker annonce mon arrivée après 3 h 28 pour ces 31 kils. Ouffffffff, çà fait du bien... le temps de papoter avec quelques « équipiers » de route, je file admirer les photos déjà affichées en grignotant un peu de réconfort. Le classement de ma 114<sup>ème</sup> place me ravit, ce qui me glisse dans le 1<sup>er</sup> tiers sur 350 participants...

Cette épreuve était vraiment très belle, même si j'en conviens, la météo printanière a été un facteur de réussite non négligeable, mais sans rien enlever à ce tracé hyper-bien balisé et captivant. Bravo à toutes et tous les bénévoles pour cette organisation sans faille, ainsi qu'à Endorphinmag sans qui je n'aurais pas eu le plaisir de connaître ce « trip »... mais la saison ne fait que commencer... vivement la prochaine course !!!

La course filmée de l'intérieur par Nicolas en ligne sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)

**ENDORPHIN** crédit photos Béatrice Glinche

Après avoir « bouclé la boucle », on croise sur la portion commune les concurrents du 16 kils, ceux qui n'étaient pas inscrits sur l'Extrême Trail... c'est bon çà, on sait qu'on approche de la finish-line !!! Yesssss

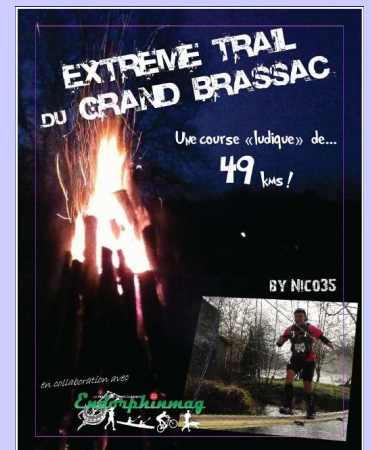
Le Garmin vibre au 14<sup>ème</sup> kilomètre... maintenant, sur les conseils du coach je lâche les watts et je remonte, remonte encore des concurrents, tout çà me motive et m'entraîne encore plus à mettre du charbon ! Petit à petit je commence à entendre la sono, c'est bon, on tient le bon bout.

Encore quelques mètres sur le chemin et puis çà y est, la route qui nous conduit jusqu'à la délivrance. Quelques pas au milieu des sapins et je savoure...

Dans la fumée et sous les lasers verts le périple se boucle après 1 h 48 et une 102<sup>ème</sup> place bien méritée... Béa, derrière s'est blessée et ne pourra malheureusement pas faire le 31 du lendemain. Sa blessure à peine remisée avant son départ s'est réveillée. Allez Béa, garde la force et soigne-toi bien !

Le dimanche matin, alors que les rayons de soleil illuminent le décor enchanteur, la sono commence à réveiller le sympathique village. Les 350 athlètes déroutent les carcasses encore endolories de la veille au son de la musique qui réchauffe les esprits. Je ne cesse de me dire que j'ai trop donné la veille et que ces 30 kils (en fait 31) vont faire mal... Il va falloir gérer et rester prudent sur la première partie, qui n'est autre que la boucle faite la veille...

Après quelques mots échangés avec le très sympathique Thierry Breuil, le décompte est envoyé. Caméscope en mains, je décide de prendre les commandes de la course et de m'évader en tête pour mieux capter ces instants magiques. L'allure est un cran en-dessous de celle de la veille dans cette bosse du départ, et très vite mes jambes qui me rappellent qu'elles ont souffert la veille, m'obligent à rétrograder la cadence. Très vite je vois qu'il va falloir être très prudent, c'est pourquoi dès la première bosse je marche, rapidement certes, mais je marche.





## L'EXTREME TRAIL VU PAR BÉATRICE GLINCHE

Nicolas a très bien décrit l'atmosphère... il a planté le décor...

Pascal (Jugie) ne nous a pas trompé sur le programme... on a été servi...

Alors, ajoutons un peu de OFF... parce qu'avant la course, il y a le village partenaire où Endorphinmag avait sa place réservée, entre les organisateurs de raids, le site portail de la Bretagne running et Trail, Yanoo ou encore Esprit Trail...

Fidèles à notre concept, nous n'avons rien distribué, juste collecté des adresses mails, futurs destinataires de notre newsletter...

Puis le 18km de nuit est vite arrivé, la frontale comme compagnon de route... les feux allumés par les signaleurs... Une drôle d'ambiance !

Moi, j'ai adoré, courir de nuit en toute sécurité alors que même en plein jour, je ne m'aventure pas en forêt seule...

L'humidité est vite tombée, ma frontale créant une ambiance encore plus surréaliste, de la brume dans le halo, la danse des frontales... entrecoupées par les bosquets, arbres et aussi falaises. Oui, falaises, fossés, tunnel, filins, juste histoire d'ajouter un peu de piment de nuit... et oublier un tendon d'Achille et un mollet en mauvais état... après 30 mn de course, j'ai dû lever le pied... je me suis vite retrouvée seule, imaginant de multiples scénarios sur les bruits environnants, sur l'échelle du temps des distances... on perd très vite ses repères, on fonctionne à la sensation... et c'est tellement agréable.

Puis, les distances étant légèrement tronquées, je me suis mise à rationner mon eau contenu dans mon super Camel bag Oxstis, (voir test). Il est vraiment top ce sac à eau... j'ai eu l'occasion de l'enlever pendant la course (2h28) pour me ravitailler... le coup de fouet attendu par l'ingestion du gel Mulebar a eu lieu, mes ailes ont poussé aux environs du 10km (1h26 de course) lorsque les premiers du 16km partis 45' après notre départ m'ont rattrapée...

Le gel Cerise est comme une liqueur, hum... pas écœurant, il s'ingère très facilement. Côté hydratation, j'ai aussi eu comme compagnon la boisson Climadrink au miel, ça passe très bien de nuit...

Le passage au moulin, falaises, pont de singe est un réel plaisir, un jeu même si c'est très difficile physiquement (c'est la mi-course)... mes manchons Zenzah (voir test) ont eu une action insoupçonnée (si, si). En fait, bien que difficile, j'ai trouvé ce passage très ludique... A côté, mes souvenirs de Cross (country) m'ont paru tristounets...

Malgré la douleur, j'ai terminé cette course en 2h28, pour Endorphinmag, pour Pascal et pour moi... Je savais que le lendemain serait très dur, ça l'a été...

Après le départ du 30km, je me suis retrouvée toute seule... alors, direction le parking pour faire du stop et me faire transporter jusqu'au fameux moulin... et ce fut un régal... (voir photos sur le site EndorphinMag), un plaisir de mesurer en plein jour, la difficulté de la veille... J'ai aussi rencontré des bénévoles dévoués, enthousiastes...





Quel fabuleux terrain de jeu que ce Périgord blanc !

Après 3 « stop » imprévus, je suis revenue au Grand Brassac, assister à quelques arrivées. Les concurrents semblaient très fiers d'en terminer, un peu comme s'ils avaient accompli un défi personnel...

Merci aux bretons rencontrés lors du déplacement, merci à Pascal et son équipe (l'hébergement chez l'habitant est une formule insolite mais efficace), merci à Vanessa pour le prêt de son appareil photo, merci à Guillaume pour les Mulebar impériaux dans ce genre d'épreuves (longues et difficiles), merci à Fabien pour les belles aventures à venir en compagnie d'un Camel hyper fonctionnel, merci à Nicolas et Delphine pour tout le reste...

Week-end riche de rencontres, riche d'une expérience unique ! **ENDORPHIN**

**Le Grand Brassac, ça ne se raconte pas, ça se vit !**



#### Ma tenue

Tee-shirt Manches longues 1<sup>ère</sup> couche Nike  
Coupe-vent Pro Touch  
Collant 1<sup>ère</sup> couche Odlo (et oui, suis frileuse)  
Collant polaire Kalenji  
Bonnet polaire pro Touch  
Mitaines VTT Nakamura  
Chaussures Salomon XA pro 3D

#### Alimentation et hydratation

Avant 18km de nuit : 1 Gatosport Overstim  
Pendant : 1 Mulebar Summer Pudding + 1 gel Mulebar cerise ; boisson = 2 gels 70ml Oxstis Miel (T° < 10°)  
Après : Mulebar Refuel + 1 bidon récup Overstim  
Le lendemain : 1 sachet Hydrenergy4



crédit photos Béatrice Demare, Béatrice Glinche

**TRAIL DU GRAND BRASSAC**



# GIP Sport Aventure

**Merci à Pascal Jugie et ses équipes  
pour l'organisation de cette 9ème édition !**

**EndorphinMag**  
*EndorphinMag*

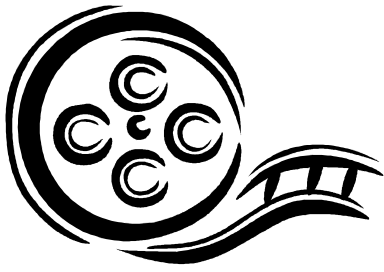
**AVEC**

**MULE BAR**  
FUEL ADVENTURE

**OXSITIS**  
www.oxsitis.com







# CONCOURS VIDÉO

## REGLEMENT CONCOURS VIDEO 2011

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

La durée maximum du clip de 2 minutes, la date limite des envois est fixée au 15 septembre, envoi par email uniquement.

Comme critère de participation : être un vidéaste amateur, ne jamais avoir réalisé de vidéo contre rémunération et ne jamais avoir présenté son travail devant un public hors cadre privé.

La délibération du jury aura lieu le 20 septembre 2011. Le jury sera composé des membres de l'association EndorphinMag et les décisions seront sans appel.

Les vidéos des gagnants seront mises en ligne sur le site endorphinmag.fr et sur le Facebook Endorphinmag pendant une durée indéterminée, à compter du 25 septembre 2011.

Toute participation au concours entraîne l'entière acceptation du présent règlement.

Vous pouvez envoyer vos réalisations dès à présent à [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

# CONCOURS PHOTO



## REGLEMENT CONCOURS PHOTO 2011

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

ARTICLE 1 : Un concours photo sur le thème «**les sports «*outdoor*» (Trail, vtt, raid nature, escalade, ski, alpinisme, kayak)** est organisé par le magazine EndorphinMag.fr.

Comme critère de participation : être un photographe amateur, ne jamais avoir réalisé de photos contre rémunération et ne jamais avoir présenté son travail devant un public hors cadre privé.

Les photos sélectionnées seront présentées dans le magazine EndorphinMag.fr de janvier-février 2012 et sur le Facebook Endorphinmag pendant une durée indéterminée.

ARTICLE 2 : Chaque concurrent peut envoyer au maximum 3 photos. Seuls les clichés au format Jpeg et d'une taille minimale de 2Mo, seront acceptés. Ils devront être envoyés uniquement par email.

ARTICLE 3 : Les photographies devront obligatoirement respecter le thème du concours. Elles seront l'entière réalisation de l'auteur qui doit en posséder les droits. Le magazine EndorphinMag.fr se réserve le droit de reproduction gratuit à des fins de communication et de documentation et s'engage pour sa part, à respecter le copyright de l'auteur.

ARTICLE 4 : Tous les envois seront soumis à un jury composé des membres de l'association EndorphinMag et les décisions seront sans appel.

ARTICLE 5 : La date limite des envois est fixée au 25 novembre, envoi par email à l'adresse : [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)



Dans le Périgord, à l'occasion de l'Extrême Trail du Grand Brassac les 5 et 6 février derniers, EndorphinMag a rencontré le très sympathique traileur français, Thierry BREUIL.

Plusieurs fois sacré Champion de France de la discipline, il n'en reste pas moins humble et humain.



# THIERRY BREUIL

VAINQUEUR DU GRAND BRASSAC 2011



**EndorphinMag (EM) :** Bonjour Thierry, et merci de nous accorder cet entretien dans cette belle région. Pour que nos lecteurs puissent mieux te « cerner », peux-tu nous dire depuis combien de temps tu pratiques le trail, et qu'est-ce qui t'a amené sur cette discipline ?

**Thierry BREUIL (TB) :** Je pratique le Trail depuis quatre saisons, mais je cours depuis l'âge de 10 ans, soit depuis 28 ans.

Je suis venu au Trail après une victoire sur un Trail de ma région, le limousin, « les gendarmes et les voleurs ». D'une distance de 32 km, cela me semblait abordable pour un coureur de 10 km (29'15), Semi (1h03'12) et de montagne (champion de France en 1996 et 1997). C'était aussi une course Adidas, la marque de mon cœur qui m'avait sponsorisé dans les années 1990, et un titre de champion de France junior sur 3000m steeple. En gagnant cette course, j'ai pu réintégrer la marque Adidas, et je me suis lancé avec eux dans l'aventure du Trail.

**(EM) :** Dans le domaine de l'alimentation, au cours de tes nombreuses saisons, tu as le temps de juger différents « menus » de pré-compétitions, ainsi que des gels ou barres pendant les courses ? Qu'est-ce tu conseillerais de faire ou ne pas faire ?

**(TB) :** Ne venant pas du Tri ou du vélo, et ayant pour habitude de courir à jeun, l'alimentation en course à été la dernière clef qu'il me manquait pour réussir dans cette spécialité. J'ai commencé par prendre des gels, comme beaucoup. Puis la rencontre en équipe de France avec Anthony BERTHOU, ingénieur en diététique, m'a permis de résoudre ce problème. Anthony a créé son labo, et fabriqué une ligne de produits allant de boissons de course neutre, menthe, soupe, compléments alimentaires, pain sans gluten pour déjeuner, fruits déshydratés, qui ont le label Wall-protect (garantis non dopant, primordial pour faire du haut-niveau). J'ai donc suivi ces conseils, en nutrition de tous les jours, et en course ou les gels sont totalement bannis. Depuis, plus d'hypo. Conseils et produits sur son site : [effinov-nutrition.fr](http://effinov-nutrition.fr)

**(EM) :** Côté matériel, es-tu attaché à des « éléments » spécifiques dans les domaines de l'habillement, des accessoires : sac à dos, bâtons, GPS, etc... ou bien fonctionnes-tu au feeling, à l'envie, en fonction des partenariats, des courses ?

**(TB) :** Je suis très attaché à mon look. Mon principal budget de dépenses reste les affaires de sport, malgré une dotation conséquente. Je suis très fidèle aux marques qui m'aident et tiens à le rester. J'aime courir avec un baggy short (5 pouces), un t-shirt sans manche, des bas de compressions (obligatoire chez moi, sinon avec les gros mollets, je me blesse), une paire de chaussures légères et finaliste comme l'Adizero Trail pour des courses jusqu'à 60 km. Côté bagagerie, ceinture porte bidon ou sac camel (selon distance entre deux ravitaillements), montre GPS Garmin 310 avec un auto lap afin de penser à boire toutes les 4 à 5 minutes comme me l'a demandé Anthony, et aussi pour voir mon tracé sur Google earth le soir et savoir où j'en suis dans la course. Pour la tête, j'adore la visière. S'il fait froid, des manchettes sur les bras, très pratiques à enlever et à ranger plus tard. Voilà, je pense avoir été complet !

**(EM) :** Tes entrainements te prennent sûrement beaucoup de temps chaque jour ? Comment organises-tu tes journées : travail, famille, sport ? As-tu des « recettes » magiques pour réussir à tout assembler ?

**(TB) :** Lorsque l'on est vraiment dans une vie de famille, pour ma part marié avec 4 filles qui ont entre 10 et 15 ans, la meilleure solution à mon sens est l'entraînement sur le créneau du midi 12-14h. L'inconvénient, c'est le repas sur le pouce. Mais au niveau des séances qualitatives, c'est souvent une météo assez clémente. Pour le reste, réussir, être performant, c'est s'obliger les choses, ne pas se donner d'excuses, et au final être égoïste pour courir encore et encore... depuis 28 ans.

**(EM) :** Depuis quelques années, on assiste à une explosion des sports outdoors, dont le Trail qui occupe une place de plus en plus grande. Vu ton expérience dans le domaine des distances courtes et moyennes (40/50 km), es-tu adepte des très longues distances types UTMB, Diagonale des Fous, Endurance trail ?

**(TB) :** Adepte non. Le format 30 km était celui qui m'a fait venir au Trail alors que j'étais coureur de 10 km et semi-marathon. Puis je me suis préparé pour être performant sur des courses allant jusqu'à 50 km. Aujourd'hui, j'aspire à tenter ma chance, et j'espère réussir sur l'ultra. Pour moi, ce serait plutôt la diagonale des fous. Mais je me donne deux trois ans, car l'apprentissage sera long entre la gestion de la course, et l'alimentation en course pour une épreuve aussi longue.

**(EM) :** Comme je le disais précédemment, le trail occupe de plus en plus de place et voit venir des sportifs issus d'autres disciplines, comme par exemple Patrick Bringer l'an dernier, qui après une très belle carrière dans le triathlon, s'est adjugé pour sa première année de Trail, la seconde place du championnat de France. Penses-tu que le Trail est plus un sport de « reconversion » pour la majorité des pratiquants, ou bien c'est le côté nature, convivialité, simplicité, sagesse et dépassement de soi qui prédomine et qui conquiert les envies ?

**(TB) :** Non, je dirais plutôt que le Trail est en pleine mutation. Aujourd'hui, on voit beaucoup de sportifs issus de sports portés comme le vélo, donc pas usés, et de triathlètes qui maîtrisent bien l'effort longue durée avec l'alimentation en course. Mais on verra de plus en plus de bons coureurs rapides venir de plus en plus jeunes sur le trail. Mais cela n'enlève en rien l'ambiance, la convivialité, l'amitié que l'on peut trouver dans le trail. Mes amitiés très fortes avec Gilles Guichard, et aujourd'hui Thomas Lorblanchet avec qui nous passons de très bons week-ends avec nos femmes et nos filles respectives... Ça fait de grandes tablées.

**(EM) :** Quelle est ton actu ? Comment envisages-tu le reste de ta saison ?

**(TB) :** Je sors d'une longue blessure avec 3 mois d'arrêt, dont 50 jours sans courir, une pubalgie. J'ai donc beaucoup perdu. Lors de l'extrême Trail de Grand Brassac, j'ai même eu du mal à parcourir les 30 km du dimanche. J'envisage une remise en forme progressive jusqu'à début Avril. Ensuite, je commencerai un long plan d'entraînement pour être le plus compétitif possible pour les championnats du monde de Trail du 10 juillet au Connemara en Irlande.

**(EM) :** Tu as un site internet sur lequel on peut te suivre ? Connaitre tes objectifs, tes résultats, tes plans d'entraînement ?

**(TB) :** oui, j'essaie de tenir comme beaucoup un blog sur [www.thierrybreuil.fr](http://www.thierrybreuil.fr). Mais je suis très limité informatiquement, et je ne fais pas forcément ce que je souhaite. On n'a pas des aptitudes pour tout !!!!



**(EM) :** Ta carrière de sportif est déjà très chargée de beaux titres comme le mythique « Templiers », et cette récente qualification aux Championnats du Monde, mais quels souvenirs restent pour toi les plus marquants ? (+ et -)

**(TB) :** Je cours depuis plus de 28 ans. De belles choses il y en a eu beaucoup.

D'abord mon premier titre de champion de France FFA junior sur 3000m steeple en 1991. Il faut dire que les six années qui avaient précédées, j'avais fait toujours second ou troisième, mais le titre m'échappait toujours. Alors pouvoir rentrer chez soi et dire à ses parents "je suis champion de France" était important.

Ensuite quand en 1997, je finis 3<sup>ème</sup> aux championnats du monde de course de montagne en république tchèque à Upi-ce en individuel, pendant la cérémonie des médailles, le drapeau bleu, blanc, rouge qui a été hissé était pour moi. Et ça, cela fait un bien fou.

Cependant, ma victoire aux Templiers est mon plus beau souvenir. Car le Trail a de particulier qu'il demande un investissement total. Quand tu joues la victoire aux Templiers, après avoir subi deux échecs les années précédentes, tu cours templiers, tu manges templiers, tu dors templiers, tu travailles templiers...

Tu essaies de penser à tout. Tu doutes devant le plateau présent à l'événement. Autant de coureurs qui ont autant de chances voir plus que toi. Mais tu y crois, tu te persuades, cela t'habite.

Alors, le jour de la course, quand tu es seul en tête avec des crampes de partout mais sans écart sur ceux qui sont derrière toi, tu doutes encore. Tu te fais violence, tu luttas contre tes idées noires. Et quand tu descendes le roc Nantais, tu sais que tu es sur le point de le réaliser.

Ce jour là, j'ai profité de ces derniers kilomètres comme l'aboutissement de ma longue carrière. Les larmes de mon entraîneur, quelqu'un de très dur, de ma femme fière de moi, de mes filles qui a plusieurs centaines de km criaient "allez papa" à tue-tête chez leur grand mère qui les gardait...

Je ne sais pas ce que me réservent mes dernières années de compétition, mais la première fois est toujours la plus belle, et celle là le restera. Mon plus mauvais souvenir, c'est ma seconde édition des Templiers en 2008 quand je finis 8ème.

J'étais vraiment venu faire une performance, et j'ai ramassé mes dents !!! J'avais honte de moi, le lendemain, et il m'a fallu beaucoup de temps avant d'avaler ma déception.

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

**ENDORPHIN**



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



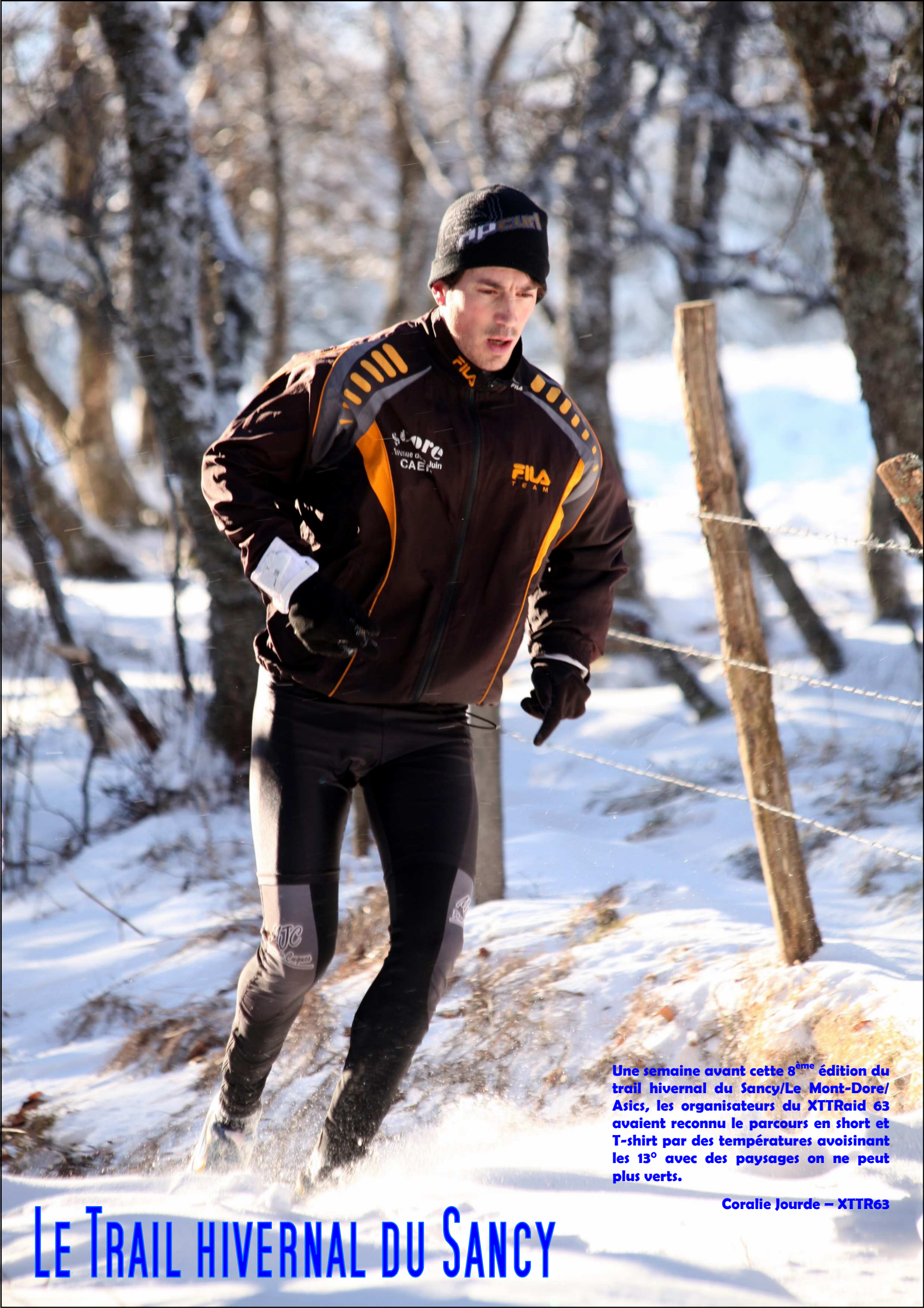
Merci !



**Oxsitis à la 9ème édition du Grand Brassac !**



**Thierry Breuil vainqueur... 177 photos en ligne sur [endorphinmag.fr](http://endorphinmag.fr)**



Une semaine avant cette 8<sup>ème</sup> édition du trail hivernal du Sancy/Le Mont-Dore/Asics, les organisateurs du XTTRaid 63 avaient reconnu le parcours en short et T-shirt par des températures avoisinant les 13° avec des paysages on ne peut plus verts.

Coralie Jourde – XTTR63

# LE TRAIL HIVERNAL DU SANCY



# -20° EN TEMPÉRATURE RESENTIE AU NIVEAU DU PUY GROS

Une semaine avant cette 8<sup>ème</sup> édition du trail hivernal du Sancy/Le Mont-Dore/Asics, les organisateurs du XTTRaid 63 avaient reconnu le parcours en short et T-shirt par des températures avoisinant les 13° avec des paysages on ne peut plus verts. Mais, ce dimanche 23 janvier, c'est un véritable contraste météorologique qui était proposé aux coureurs, avec quelques centimètres de neige tombés 2 jours plus tôt, qui avaient blanchi les montagnes auvergnates et une température annoncée à -15° mais -20° en température ressentie au niveau du puy Gros. Cependant, le ciel bleu sans l'ombre d'un nuage à l'horizon a permis aux traileurs de profiter des magnifiques paysages du massif du Sancy.

De part sa spécificité, les 846 concurrents de ce trail pouvaient choisir au 10<sup>ème</sup> kilomètre la distance finale qu'ils voulaient effectuer.

Sur le 20 km (avec un dénivelé de 800m), Yvan Bizet (EAMYA) remportait la victoire en 1h35 pour la deuxième fois consécutive. Connaissant déjà le parcours et ses difficultés, il avait pris la tête dès le début de la course pour ensuite gérer son effort jusqu'à la dernière montée et terminait en roue libre jusqu'à l'arrivée. Romain Daumas prend la seconde place et Franck Bussière (team Asics) monte sur la troisième marche. Guillaume Nalin et Stéphane Lestrade, tous 2 membres du XTTRaid 63 terminent aux pieds de ce podium.

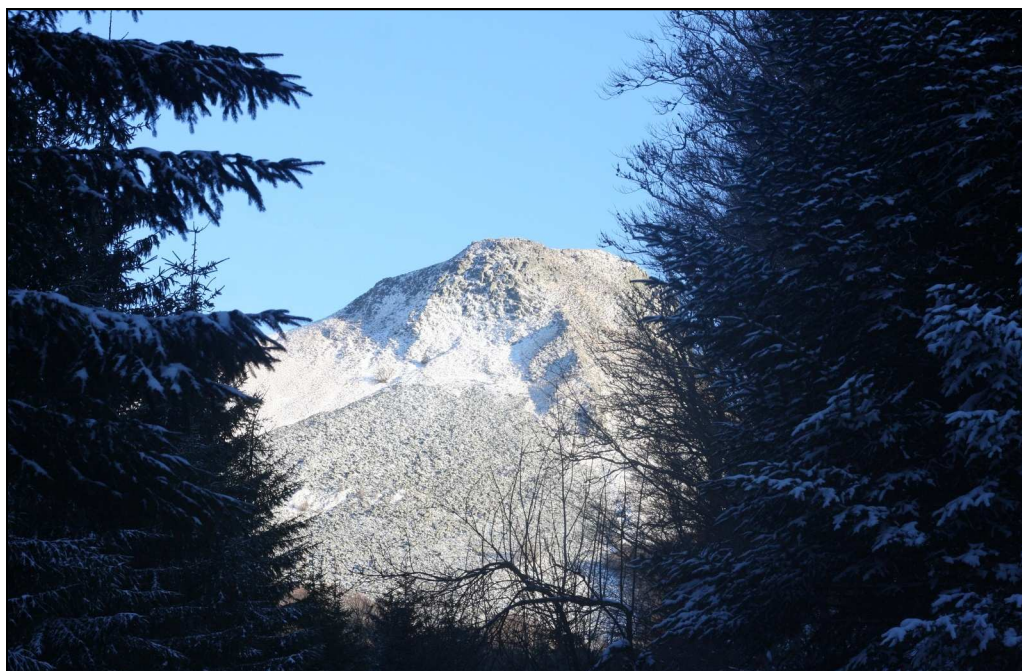
Marlène Vigier remporte le 20 km chez les filles en 2h03. Devant partir sur le 30 km, elle avait finalement choisi la distance la plus courte après avoir ressentie des malaises gastriques dès le début de la course. Stéphanie Mauzat (running club Arpajon) et Séphora Thomas (team trail Touraine) complètent ce podium féminin.

Pour le 30 km (avec 1300 m de dénivelé), le plateau était extrêmement relevé et Patrick Bringer, vainqueur l'an passé, avait une concurrence de haut niveau. Dès le départ, Manu Meysat (team Asics) prend le commandement de la course et au col du Guéry il se présente avec 45 secondes d'avance sur ses deux poursuivants Vincent Faillard (team Asics) et Patrick Bringer (team platinum nutrition compressport). Il gardera cette première place jusqu'à l'arrivée, en augmentant son écart jusqu'à plus de 6 minutes au niveau du puy Gros et termine en 2h32. Ensemble avec Vincent Faillard au niveau du puy Gros, mais connaissant déjà le parcours, Patrick Bringer, profite de cet avantage pour accélérer et passer devant lui dans la dernière bosse. Il terminera avec 5 minutes de retard sur Manu Meysat. Sans regret et satisfait de sa course, il déclare à l'arrivée « j'étais à mon niveau, j'ai fait ce que j'ai pu, il était plus fort ».

par Coralie Jourde



OS JANVIER 2011



Du côté des filles, Stéphanie Guiho, venue de Pornic, prend la première place en 3h22 en ayant distancé ses poursuivants, Emilie Lasserre (AON) et Sophie Bruhat (RC Vichy), de 17 minutes.

Au final, 1h32 auront suffi aux premiers pour venir à bout des difficultés du parcours. La fête aura duré jusqu'aux derniers, près de 4h plus tard... mais avec le même sourire aux lèvres.

Ce trail hivernal du Sancy est une épreuve qui s'affirme comme un rendez-vous incontournable de la saison hivernale, le record de participants étant battu à chaque édition...

Le prochain rendez-vous est pris le 10 et 11 septembre 2011 au Mont-Dore pour la version estivale de l'Ultra-Trail du Sancy/Le Mont-Dore, épreuve finale du challenge national des Trails Salomon-Endurance mag : 80, 34 ou 17 kilomètres sur les crêtes et les points culminants du Massif Central... Le même bonheur, la chaleur en plus. **ENDORPHIN**

photos (crédit Viviane Vidalinc)



**TRAIL HIVERNAL DU SANCY**

Communiqué  
de presse  
n°1

4<sup>ème</sup> édition  
**ecOTRAIL**<sup>®</sup>  
de Paris Ile-de-France  
Samedi 26 Mars 2011

Le Trail 80km

Le Trail 50km

Le 18km TwinSanté<sup>®</sup>

Les Randos

## La 4<sup>ème</sup> édition de l'Eco-Trail de Paris Ile-de-France<sup>®</sup>

Devenue en seulement trois éditions une référence incontournable des courses nature en France, l'Eco-Trail de Paris Ile-de-France<sup>®</sup>, 1<sup>ère</sup> véritable course nature en milieu urbain, verra sa 4<sup>ème</sup> édition organisée les 26 et 27 mars 2011. Au programme, le 80 km, le 50 km, le 18 km (Twin Santé<sup>®</sup>), et les «Randos».

### Un événement qui monte en puissance

Fort du succès des précédentes éditions, l'épreuve reine, le 80 km qui regroupait jusqu'à présent 1500 participants va dorénavant permettre à 1800 participants de rallier le 1<sup>er</sup> étage de la Tour Eiffel.

Le 50 km, et son fameux départ du parc du Château de Versailles, verra s'élancer pour sa 2<sup>ème</sup> édition 1500 participants et non plus 1000 afin de répondre au mieux à une demande croissante de la part des adeptes du Trail.

**Inscriptions possibles début juillet 2010.**

La promotion du sport-santé et de la pratique sportive en milieu naturel sera toujours à l'honneur avec le 18 km (Twin Santé<sup>®</sup>) où chaque binôme découvrira la discipline de façon ludique et solidaire. 2000 participants sont attendus et les inscriptions débiteront en septembre 2010.

1000 randonneurs de la région seront également conviés le lendemain à rallier le parvis de la Tour Eiffel avec les «Randos» de l'Eco-Trail de Paris Ile-de-France<sup>®</sup>. Au départ des départements des Yvelines (78), des Hautes-Seines (92), de la Seine Saint-Denis (93), du Val de Marne (94) et de Paris (75), les participants rallieront la Tour Eiffel à partir de 5 parcours différents.

## La 3<sup>ème</sup> édition de l'Eco-Trail de Paris Ile-de-France<sup>®</sup> en quelques chiffres

	Le Trail 80km	Le Trail 50km	Le 18km TwinSanté <sup>®</sup>	Les randos	TOTAL
Nbre Participants	1578	1103	1136	504	4321
Nbre d'arrivés	1290	1066	1136	504	3996
Nbre départements français représentés	79	70	61	18	86
% de coureurs étrangers	8,8%	6,1%	6,7%	4,3%	7,2%
Nbre de pays représentés	20	21	20	12	37

Inscriptions et informations sur [www.traildeparis.com](http://www.traildeparis.com)



# RAID BLANC

## DES MONTAGNES ARDÉCHOISES :



## 3ÈME ÉDITION, NOUVEAU TERRITOIRE !

Après la Croix de Bauzon et Sainte Eulalie, Saint Cirgues en montagne argument de taille : l'immense carte au 1 :20 000<sup>e</sup> du raid-orientation O'biwack 2009.

Un succès qui ne se dément pas : 60 équipes sur le RBMA et 16 équipes sur le RBMA light, et une double reconnaissance :

- officiels : honneur de lancer le nouveau challenge des raids du groupement national des raids multisports de nature.
- populaire : toutes les grosses équipes de raids de France : Raidlink's 07, Team Raidlight/Vertical 400 team, Vibram Lafuma, Lozère Sport Nature, Issy Adventure, Ville-la-Grand, Expenature, CAP 03 ... XTTR63 et ses 11 équipes !

2 jours, peu de neige. 2 jours, principe simple : course au score de 4h30 de course  
Accueil remarquable : chaque équipe dispose d'une table pour la vérification du matériel, puis pour le report des postes sur la carte.

**Premier jour :** choix différents LSN et Raidlink's07 quand Team Raidlight 400 team écrase la journée en arrivant avec une confortable avance. Mais le classement se faisant avant tout aux points, dix équipes ont validé tous les postes... le classement n'est pas encore définitif.

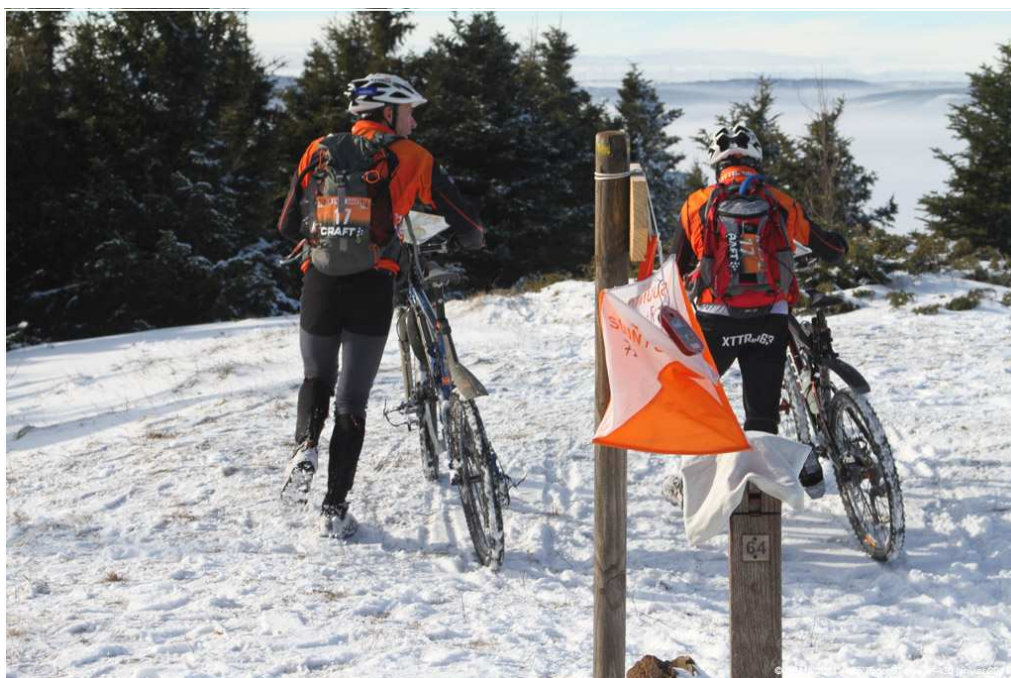
Ravitaillement, dispersion dans les différents hôtels, soirée de remise des prix avec groupe rock local...

**Deuxième jour :** départ sur les chapeaux de roue en VTT avec une courte section assez pentue pour gagner la première CO pédestre. Ensuite, superbe section avec une multitude de postes dispersés sur un terrain très accidenté. Obligation de faire des choix, de bien réfléchir à sa progression. Sur les sommets, vue sur le Gerbier des Joncs et le massif du Mézenc.

Le point fort, c'est le OFF du raid :

**« Tartiflette, accueil des équipes, concert ... tous les "à-côtés" du raid... c'est ce qui rend le raid très sympa ! »**

ENDORPHIN



**JANVIER 2011**

**Classement masculin :**

- 1- InterSport Aubenas Raidlink's 07 : 371 pts - 7h57:33
- 2- 400 team Raidlight Ville La Grand : 367 pts - 7h46:03
- 3- Vibram Lafuma 1 : 367 pts 7h58:01
- 4- Powerbar Lozère Sport Nature : 357 pts - 7h48:16
- 5- Issy Aventure Mulebar : 346 pts - 8h39:36
- 6- XTTR63 Crédit Agricole Centre France 1 : 345 pts - 8h15:11
- 7- Sport Nature Ville-La-Grand : 336 pts - 08h22:18
- 8- Lestraquit - Rebeyrol : 334 pts - 08h53:19
- 9- XTTR63 Crédit Agricole Centre France 3 : 328 pts - 08h22:49
- 10 - JOC Team : 327 pts - 08h42:26

**Classement mixte :**

- 1- Vibram Lafuma : 355 pts - 8h16:09
- 2- Issy Aventure Mulebar : 346 pts - 8h35:34
- 3- XTTR63 Le Mont Dore 4 : 339 pts - 8h53:26
- 4- CAP 03 Tel.and.com : 318 pts - 8h21:11
- 5- Team Vibram Lafuma : 317 pts - 8h39:58
- 6- Sport 2000 St Agrève Vibram 1 : 315 pts - 8h19 :51
- 7- XTTR63 Crédit Agricole Centre France 6 : 310 pts - 8h34:37
- 8- XTTR63 Crédit Agricole Centre France 2 : 305 pts - 8h47:54
- 9- MRB Cévennes Raid : 304 pts - 8h12 :52
- 10- Team Raidlight/Vertical : 284 pts - 8h30 :52

**Classement féminin :**

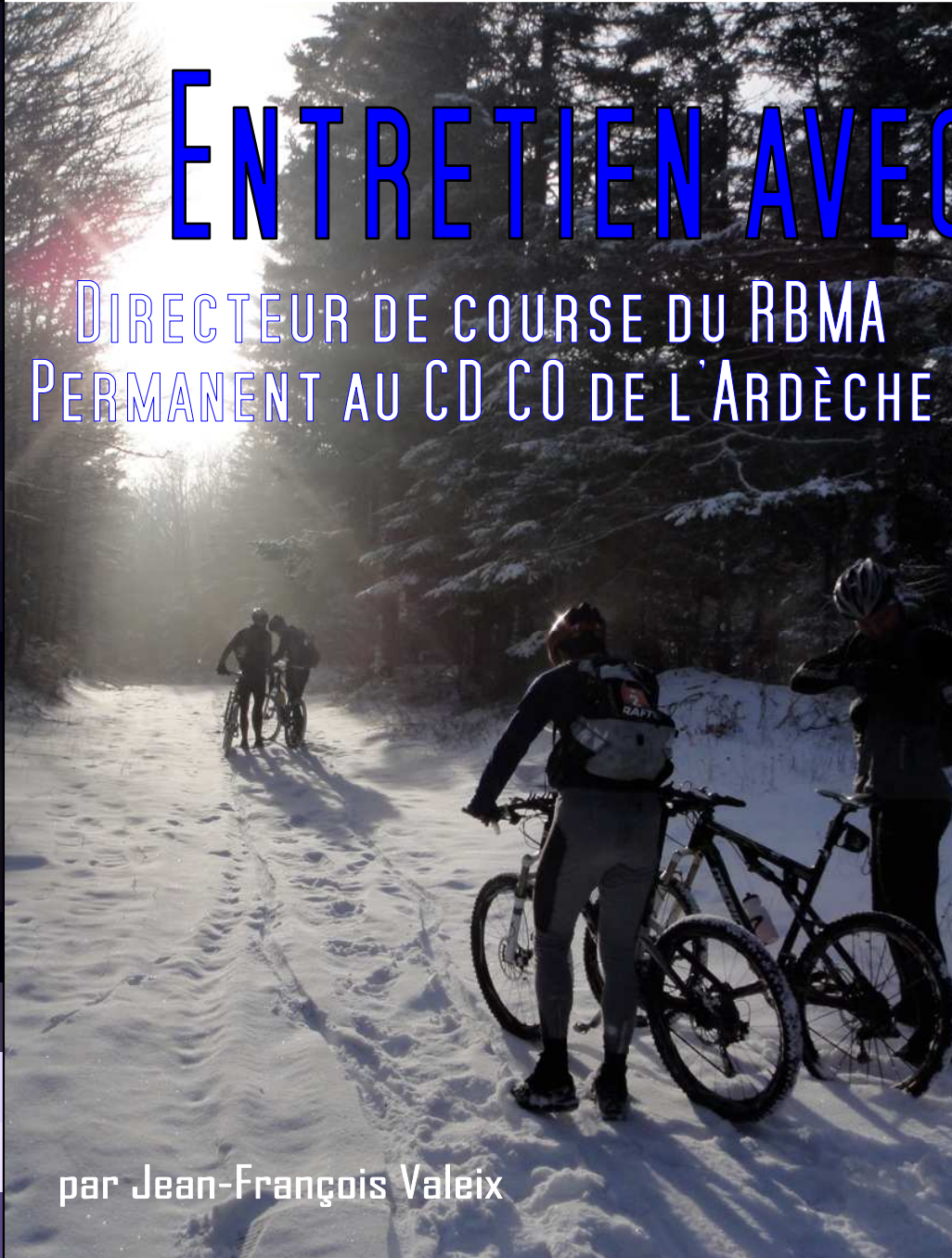
- 1- 400 team : 285 pts - 8h13:35
- 2- XTTR 63 Crédit Agricole Centre France 5 : 264 pts - 8h24:52

Crédit photos Nicolas Seguin - Bruno Damiens - Christophe Néel - Audrey Buffière - Tony Reynaud - Mathieu Morverand"

Plus d'infos sur <http://cdco07.free.fr/>

# ENTRETIEN AVEC THOMA

DIRECTEUR DE COURSE DU RBMA  
PERMANENT AU CD CO DE L'ARDÈCHE



par Jean-François Valeix



**Pour toi quelle est la bonne alchimie d'un raid blanc ?**

Pas n'importe quel raid blanc, on voulait vraiment un raid aventure, en autonomie et avec une vraie aventure humaine et une belle rencontre entre coureurs et organisateurs...

Du coup il faut 3 produits : de la neige (cette année a été un peu compliquée pour nous), un site qui donne du fil à retordre pour les coureurs sur l'aspect tactique et une bonne équipe d'organisation... et j'avoue que j'ai vraiment beaucoup de chance d'avoir cette équipe autour de moi pour l'organisation.

**Comment expliques-tu le succès du RBMA qui a fait le plein d'équipes dès la première année ?**

Peut-être la confiance des coureurs sur notre organisation. Nous sommes déjà à la base une équipe qui pratique le raid aventure, nous avons dès le début cherché à ce que notre raid soit comme on aimerait le

courir, par rapport aux parcours, à l'accueil, aux différents types de sections (alternance de diverses sections originales et différentes pour varier au maximum) et aux supports (cartes IOF, IGN...) que l'on donne aux raideurs. Ce n'est pas pour rien que nous avons mis en place le label AOC en 2010.

Le Comité Départemental de Course d'O-orientation de l'Ardèche est une structure associative, qui développe des activités sur la base de l'orientation sur l'ensemble du département.

**Quelles sont les spécificités, les contraintes d'une organisation hivernale ?**

Pour nous la première, c'est de prendre en compte les conditions d'hébergement des coureurs (tout le monde est logé sur place), voir comment en terme de logistique on peut assurer la meilleure prestation. Sur la partie terrain, nous voulons à chaque fois surprendre les coureurs.

Comme disait Seb des 400 team, la section 3 du dimanche cette année, elle a été jubilatoire...

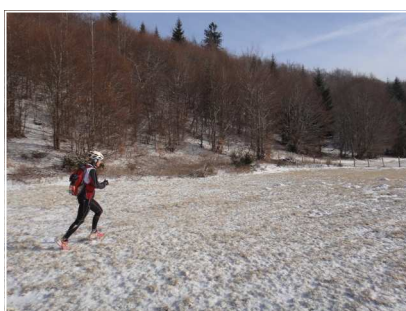
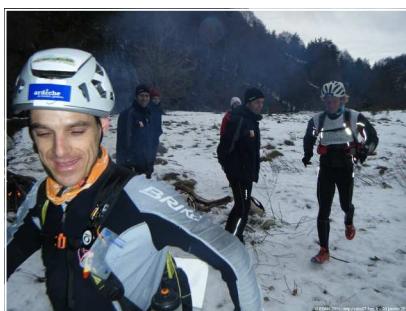
Je pense que l'on trace notre raid comme si l'on voulait y courir. C'est notre philosophie, on ne se prend pas la tête.

Lors du tracé du raid, nous voulons faire évoluer les coureurs sous plusieurs formes de mode de déplacement et notre terrain de jeux ne comporte pas forcément des sites nordiques à chaque fois, du coup cela rend un peu plus difficile la mise en place sur certains de nos sites.

En fonction de chaque site on construit, on imagine des sections, on va sur le terrain vérifier que c'est possible et on se retrouve à construire des ponts ou créer des voies de via ferrata.

Pour le ski nordique c'est plus délicat car il faut pouvoir s'appuyer sur un domaine nordique ou le créer. Par exemple, l'an passé nous avons fait venir une machine pour damer, pour que les coureurs aient une piste de ski de fond. C'est facile d'avoir de l'imagination avec un tel terrain de jeu.

# S P ARDOEN



En amont de la manifestation, on travaille au titre de la gouvernance avec tous les partenaires potentiels pour élaborer le projet, les élus locaux, les partenaires privés, les offices de tourisme et puis les associations de défense de la nature comme la Frapna qui nous apporte tous leurs angles de vue.

Ensuite cette année on a permis les inscriptions et aussi l'envoi des certificats ou des licences par voie électronique ce qui permet de dématérialiser toutes ces procédures.

Sur le terrain, on favorise le co-voiturage on fait en sorte que les compétiteurs n'utilisent plus leurs voitures une fois sur site, on balise et débalise aussi à pieds ou en raquettes, on consomme des produits locaux, les repas sont servis dans des assiettes compostables et des verres réutilisables, les déchets sont triés.

### **Peux-tu nous présenter les autres organisations du CDCO 07 ?**

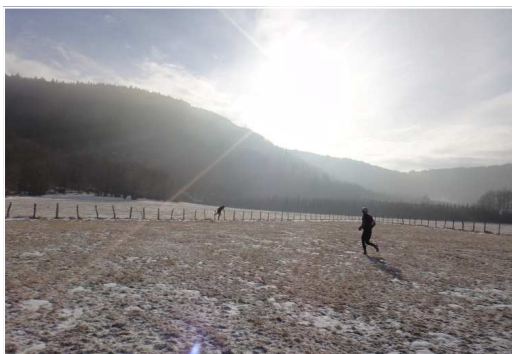
Le comité organise avec les différentes structures du département (5 clubs de CO) un challenge de course d'orientation sur 6 courses. Nous participons aussi à l'organisation sur certains raids dans le département, sur la partie traçage de la course.

J'interviens dans le cadre de mon travail sur des écoles de CO pour enfants et adultes...

### **Des projets, des idées pour l'édition 2012 du RBMA ?**

Oui, j'ai déjà une idée sur le parcours pour 2012, la première chose c'est de voir si je vais trouver un hébergement en équation avec le parcours. Et de combien nous pouvons ouvrir le nombre d'équipes...

**ENDORPHIN**



Ensuite il faut mettre en adéquation nos envies et les possibilités matérielles d'organisation, les cartes, l'accessibilité, les liens avec les autres sections.

### **Et la montagne ardéchoise : un beau terrain de jeu ? Présente-nous un peu le territoire.**

La montagne ardéchoise, c'est 32 communes sur l'ensemble du plateau. Nous nous appuyons sur les différents partenaires, des élus de communautés de commune et des entreprises locales... Il faut arriver à réunir tout ce beau monde, lors expliquer notre démarche et notre fonctionnement. J'avoue que maintenant c'est plus facile, car le comité est reconnu sur l'ensemble du territoire sur ces différentes implications.

### **Peux-tu détailler vos actions pour une organisation durable et éco-citoyenne du raid ?**

En 2010 on a gagné le concours développement durable organisé par notre Conseil Général.

# 10ÈME TRAIL BLANC NEW BALANCE DE SERRE-CHEVALIER (05)



**Un rendez-vous incontournable,  
qui constituait aussi la première  
manche du Trail Tour National  
court.**

# COURSES

Communiqué

Trail Blanc Serre Chevalier 2011



## UNE ÉDITION ROULANTE ! JANVIER 2011

**Le Trail blanc, premier du nom, se distingue toujours de ses homologues de plus en plus nombreux par sa qualité irréprochable : du niveau, un parcours exigeant à la fois vitesse et puissance, un esprit montagne dans la plus pure tradition...**

**Chaque année, les concurrents viennent s'étalonner, de toute la France mais aussi d'Italie, au cœur de la vallée de la Guisane.**

Un rendez-vous incontournable, qui constituait aussi la première manche du Trail Tour National court.

Ils étaient près de 700 à s'élancer sur deux distances différentes, le Trail Blanc (30,1km, 750mD+) et la Guisanette (12,3km, 350mD+). Par rapport à l'année précédente, les conditions étaient optimales : un temps doux, quelques flocons, et surtout un terrain ferme et roulant.

Les chronos sont venus confirmer cette différence énorme avec l'édition 2009.

Sur le parcours court, des podiums franco-italiens : Anthony Capelli l'emporte devant Salvatore Calderone et Olivier Turon, tandis que chez les dames, Stéphanie Reymond devance Marina Plavan (la vainqueur 2010) et Annalisa Diaferia.

Sur la distance reine, duel serré entre Ludovic Pelle et le jeune Mika Pasero, vainqueur de la Sky Race de Névache, c'est finalement le premier qui s'impose avec 24 secondes d'avance ! Alexandre Daum complète le podium. Chez les féminines, victoire de Lisel Dissler (lauréate cet été de la Sky Race de Névache et 3<sup>ème</sup> l'an passé) devant Fiona Porte (vice championne de France de course en montagne 2010) et Emmanuelle Jaeger.

Les concurrents ont pu conclure cette nouvelle édition de sport et de plaisir par un bol de soupe de légumes !

Mission accomplie une fois de plus pour l'équipe dynamique de Courir en Briançonnais emmenée par Patrick Michel, qui anime le secteur avec des épreuves sportives qui rivalisent de beauté.

**ENDORPHIN**

Crédit photos [www.promanim.com](http://www.promanim.com)

### Trail Blanc Serre-Chevalier 2011 le podium

#### Trail Blanc (30,1km)

Hommes

- 1/ Ludovic Pelle 2h07'15
- 2/Mika Pasero 2h07'39
- 3/Alexandre Daum 2h09'56

Dames

- 1/Lisel Dissler 2h27'34
- 2/Fiona Porte 2h31'17
- 3/Emmanuelle Jaeger 2h46'30

#### Guisanette (12km)

Hommes

- 1/ Anthony Capelli 53'04
- 2/ Salvatore Calderone 54'18
- 3/ Olivier Turon 55'42

Dames

- 1/Stéphanie Reymond 1h02'24
- 2/Marina Plavan 1h07'03
- 3/ Annalisa Diaferia 1h08'16

**Plus de 1200 photos à voir  
sur [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr)  
(rubrique photos)**



**et 4 interviews vidéos de  
Frédéric Tranchant, Céline Dodin,  
Heini Wennman et Olivier Frangeul**

# LE WEESOO

COURSE D'ORIENTATION EN 3 SPRINTS...

LES POINÇONS LES PLUS RAPIDES DE L'OUEST !



**Pour cette première édition du WEESOO, trois saints, Suliac, Malo et Michel ont ouvert les portes de leurs fabuleuses cités.**

## 1ÈRE ÉDITION DU WEEK-END SPRINT ORIENTATION DE L'OUEST

Organisés par le club Sportif et Artistique de l'école des Transmissions de Rennes, le site des plus grandes marées d'Europe a accueilli le 1<sup>er</sup> week-end sprint orientation de l'ouest (WEESOO). En 2 jours, 3 courses auront rassemblé 180 athlètes de toute la France.

Frédéric Tranchand, parrain de la course, 3ème place du sprint du championnat du monde en Norvège, aura été un compétiteur redoutable bien que considérant le WEESOO comme un week-end d'entraînement sprint avant les mondiaux de Chambéry, en août prochain. Il gagne le 1er sprint à St Suliac. Éliminé du 2ème sprint en raison d'une inversion de poinçons, il terminera son week-end à St Malo, aussi vite que la veille à St Suliac « *je suis ravi de mon week-end, ce fut un bon entraînement doublé de la découverte d'une belle région... ça donne envie de revenir !* ».

Les propos tenus par Frédéric sont unanimes... La grande majorité des participants sont venus pour associer leur passion de la course d'orientation à la découverte de villes aux atouts touristiques mondialement connus... ils ont pris pour certains des vacances, comme cette famille arrivée il y a 3 jours de Touraine « *on a profité des vacances pour venir découvrir la région, nous sommes arrivés mercredi, toute la famille court, les filles, Marine, Esther et Marie-Claire suivent de près les compétitions de Denis, le papa et Hugo, le fils... licenciés au COTS 37* ».

Les différentes immatriculations, les nombreux campings car témoignent de la diversité des régions (89, 77, 69, 64, 40, 92...).

Pour Raphaël qui profite de voir la famille, il découvre le format sprint. « *Attiré par la région, j'ai suivi mes amis du club « esprit raid » basé à Nemours en Seine et Marne... c'est un peu court pour moi, habitué au raid nature mais dans des lieux aussi mythiques, c'est stimulant ! Je prépare le Raid Edhec alors c'est comme un test, va falloir réfléchir vite ce week-end !* »

Les équipes de France militaires et civiles sont présentes avec 10 athlètes inscrits. Didier GROSHENS, conseiller technique militaire de CO précise : « *Aujourd'hui, je cours en tant que responsable du club de la Garde Républicaine, c'est important d'être présent dans ce type de compétitions car le niveau est relevé, c'est pas mal de se confronter au haut niveau et de montrer un autre visage de notre corporation* ».

L'ambiance est particulièrement familiale, la présence de famille où tous les membres courent contribuent à cette atmosphère plutôt sereine !

A noter que 4 athlètes ont gagné leur dossard grâce au jeu concours de notre dernier mag : Véronique, Paul, Frédéric venus spécialement de Lyon et Anthony, le local très enthousiaste à l'idée de pointer les balises pour la 1ère fois, dans intra muros (St Malo).

Le samedi après-midi, St Suliac, commune classée « plus beau village de France », a été le terrain de jeu du 1er sprint reporté par Frédéric Tranchand, meilleur français en sprint CO !

Au départ, chaque minute : 92 hommes (17 balises), 48 femmes (14) et 13 jeunes (10). Quel plaisir de voir St Suliac inondés d'athlètes... ce fut une vraie découverte pour tous, cette commune qui vit dans l'ombre de St Malo a pourtant de beaux atouts comme on peut le voir sur les 300 photos (voir sur le site d'EndorphinMag, rubrique photo).

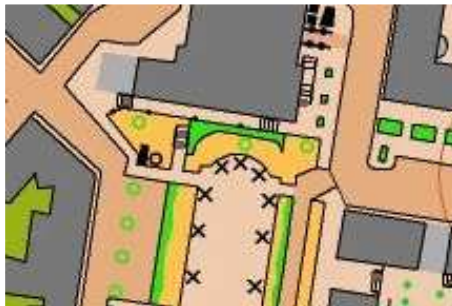


## PROGRAMME

Sur chaque étape, cinq circuits correspondant à 5 catégories, ont été proposés pendant le WEESOO.

- A- Homme élite (H20 et plus)
- B- Homme jeune (H10 à H18)
- C- Dame élite (F20 et plus)
- D- Dame jeune (F10 à F18)
- E- Open/découverte (toutes catégories, non licenciés FFCO)

Les circuits A, B, C, D réservés uniquement aux licenciés FFCO.



**Samedi soir, 20H, 8°**

**Classé patrimoine mondial de l'UNESCO, le Mont Saint Michel aux 3 millions de touristes par an, théâtre du 2ème sprint de la journée remporté par le finlandais Tuomas KARI.**

Là aussi, armés de frontales, les sensations de nuit sont exacerbées par le manque de repères, « cela n'aurait pas été aussi beau de jour », précise une concurrente encore éblouie par ce qu'elle vient de vivre ! Les ombres des sœurs habitantes du Monastère se croisaient avec celles des athlètes... les photos présentent un ballet de lucioles et de fantômes...





Gagnants du jeu concours : « *Nous garderons un excellent souvenir de ce week end de sprint dans l'Ouest, organisateurs accueillants, belles cartes dans les lieux superbes, une météo très favorable, que demander de mieux... seules nos cuisses protestent un peu, à cause des multiples marches gravies au Mont Saint Michel puis à saint Malo ! Encore un grand merci pour les dossards offerts, et à une autre fois sans doute...* »  
Véronique, Frédéric et Paul R.

### Dimanche, 10H

**Célèbre pour ses remparts, ses personnages célèbres et sa ville close Saint Malo, aura offert un terrain de jeu unique dans la ville intra-muros.**

« Les ruelles, les escaliers, les recoins n'ont plus de secrets pour les 180 participants de cette dernière épreuve remportée par Benjamin LEPOUTRE et Céline DODIN.

L'arrivée sur la plage, entre les brise lames, restera comme un grand souvenir de cette 1ère édition du WEESOO !

Le vent fort n'aura pas gêné la progression des athlètes, seule la beauté des sites restera gravée dans les mémoires. A l'unanimité, les participants souhaitent un WEESOO N°2... réponse en vidéo sur [endorphinmag.fr](http://endorphinmag.fr) !

Merci à Olivier Frangeul et son équipe pour son accueil chaleureux sans oublier les 4 dossards offerts aux lecteurs du mag...

#### ENDORPHIN

*Crédit photos Béatrice Clinche*

#### Etape 1 Saint Suliac :

Circuit A : Hommes 3080 mètres et 75 m de dénivelé

Circuit B : Femmes 2370 mètres et 45 m de dénivelé

Circuit C : Jeune H et F 1600 mètres et 30 m de dénivelé

#### Etape 2 Mont Saint Michel :

Circuit A : Hommes 1740 mètres et 180 m de dénivelé

Circuit B : Femmes 1640 mètres et 160 m de dénivelé

Circuit C : Jeune H et F 1340 mètres et 110 m de dénivelé

#### Etape 3 Saint Malo :

Circuit A : Hommes 2970 mètres et 35 m de dénivelé

Circuit B : Femmes 2140 mètres et 20 m de dénivelé

Circuit C : Jeune H et F 1990 mètres et 25 m de dénivelé

Trois photos, des cartes avec des explications sur la normes ISSOM.

#### Enfin les coordonnées GPS des différents sites de course :

ACCUEIL SAINT JOUAN DES GUERETS : longitude : O 01°58'440 latitude : N48°35'585

SAINT SULIAC : longitude : O 01°58'280 latitude : N 48°34'258

MONT SAINT MICHEL : longitude : O 01°30'377 latitude : N 48°38'048

SAINT MALO : longitude : O 02°01'167 latitude : N 48°39'067

REMISE DES RECOMPENSES : longitude : O 02°01'255 latitude : N48°38'409



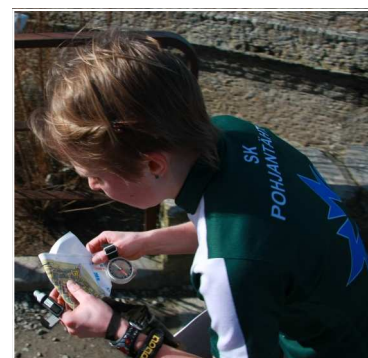
**Plus de 1200 photos, 4 interviews vidéos...  
sur le site <http://www.endorphinmag.fr/>**

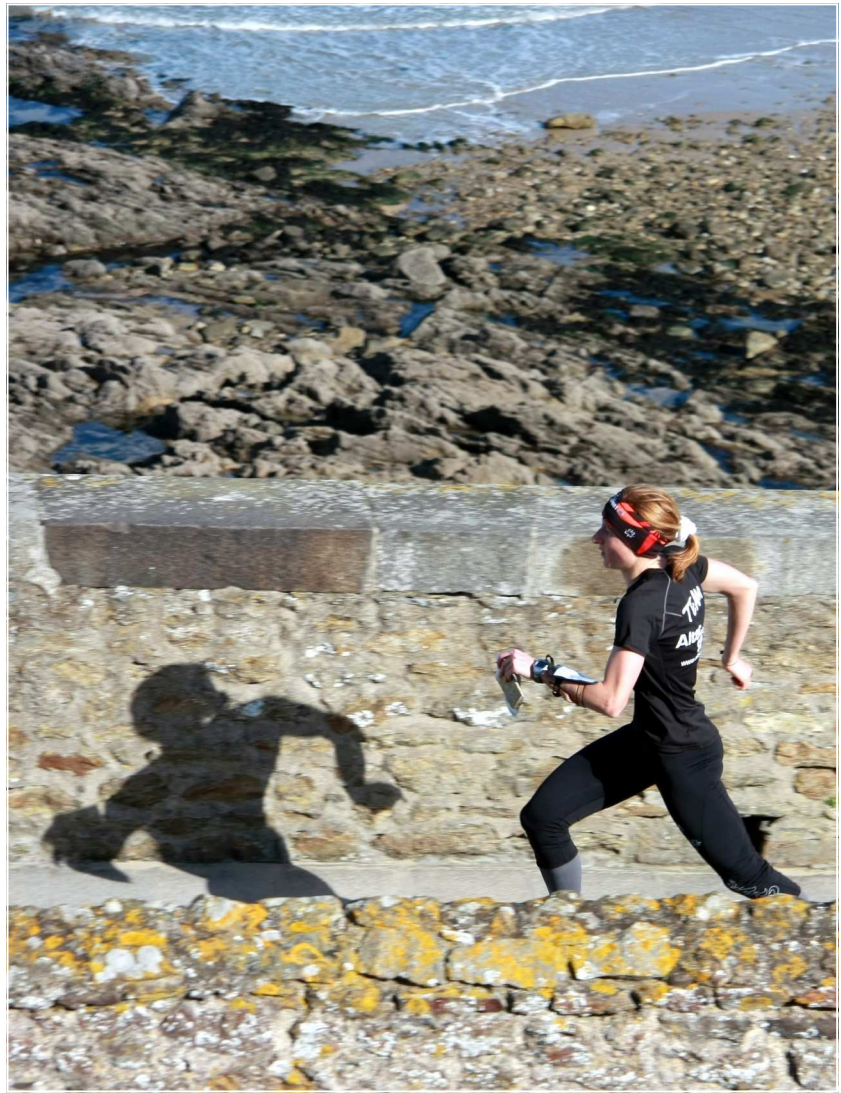
#### Résultats :

Circuit A :  
1er : Tuomas Kari  
2ème : Benjamin Lepoutre  
3ème : Fabrice Vannier

Circuit B :  
1ère : Céline Dodin  
2ème : Heini Wennman  
3ème : Mélanie D'Harville

Circuit C :  
1er : Pierre Martinez  
2ème : Paul Ringot  
3ème : Marine Adrien





**LA BOLIVIANA**  
RAID MULTISPORTS

**10<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE**  
[www.boliviana.org](http://www.boliviana.org)

**19-31 OCTOBRE 2011**

**Le Salar d'Uyuni**  
*le plus grand désert de sel du monde*

**Sabine : +33 (0)609936198 • [sabine.schaaff@orange.fr](mailto:sabine.schaaff@orange.fr)**

Logos: SPHERE AVENTURE, GARDISTO sport & tourisme, loubsol, AeroSur, EUROPA, Bolivia, République Française, République Bolivienne.

## **ANNULATION BOLIVIANA 2011**

**En raison du manque d'inscription due à une conjoncture difficile et des coûts aériens trop élevés, l'association SPHERE AVENTURE se voit dans l'obligation d'annuler l'organisation de la BOLIVIANA 2011.**

**La décision de cette annulation a été prise suffisamment tôt afin que les quelques équipes préinscrites à l'épreuve ne soient pas pénalisées par des réservations de vols mais également dans le montage de leurs projets humanitaires et sportifs.**

**L'organisation tient à remercier toutes les personnes qui ont permis de faire vivre cette belle aventure, notamment nos amis boliviens qui nous accueillent chaleureusement depuis tant d'années.**

**Les organisateurs**



# LA TRANSMAROCAINE 2011

**UNE BELLE AVENTURE À VIVRE SUR [WWW.ENDORPHINMAG.FR](http://WWW.ENDORPHINMAG.FR)  
ON COMPTE SUR VOUS...**



**Voilà quelques temps déjà que vous entendez parler de la Transmarocaine via EndorphinMag cette fois, nous y sommes PRESQUE !**

Du 12 au 20 mars, 45 équipes, dont 7 locales vont en découdre entre Ouarzazate et Marrakech, sur 5 étapes pour un cumul de 250 km. Les points forts de cette Transmarocaine 2011 :

- une grande traversée en kayak sur le lac de Ouarzazate,
- du VTT sur les pistes de l'Atlas,
- un grand trail dans le massif du M'Goun, dont le sommet culmine à plus de 4000 mètres,
- et des C.O. dans des endroits inédits.

Kayak, Vtt et trail en orientation au travers des plus beaux sites marocains, tels seront les ingrédients de cette 6ème édition concoctée par Jean-François JOBERT et Gilles GAUBERT.

EndorphinMag vous invite au voyage à travers le récit des 3 équipes sélectionnées lors du concours EndorphinMag / Transmarocaine, 3 configurations différentes : 1 équipe féminine, 1 équipe mixte et 1 équipe masculine.

Je serai également sur place pour jauger l'ambiance et l'état de forme des 45 équipes engagées et vous donner des nouvelles de vos teams préférés (toutes les fois que techniquement cela sera possible !!! Soyez indulgents, on part au Maroc !!!).

**Faisons connaissance ...**

## Le team EndorphinMag - Monnot



### Retour au Maroc ...

**Alex :**

Après un premier passage en 2009 pour le raid Courrier Sud, une épreuve qui ne correspondait pas à mes attentes (beaucoup trop de kilomètres parcourus en 4x4), je résigne pour la destination Maroc, séduite par les paysages grandioses et divers qu'offre cette contrée.

Au plaisir d'être présente en tant que journaliste pour rencontrer les différents teams, je souhaite profiter pleinement de cette semaine sportive pour en baver un peu.

Pour cela, j'ai mis toutes les « chances » de mon côté, en faisant équipe avec Carine dont le niveau est supérieur au mien. Nous avons d'ailleurs prévu tout le matériel adéquat pour que mes souffrances soient maximales : longe de traction pour la course à pied et laisse (bricolage maison avec les conseils de Rudy Gouy) pour le vtt.



**Carine :**

36 ans, séparée, 2 enfants, responsable sous-traitance de pièces à Dijon.

Passionnée de sports, (volley-ball, course à pied, vélo de route, VTT), elle découvre le raid multisports en participant à son premier raid intra entreprise en 2002.

Deux enfants plus tard, elle se remet sérieusement au sport et découvre la course en montagne (Tour du Beaufortain 2008, Merrell Oxygen Challenge 2009 et 2010, Trail de l'Ubaye 2009, SaintéLyon 2009 et 2010, GRP 2010) tout en continuant la pratique du raid.

Ces 2 sports dits « naturels » correspondent bien à sa personnalité.

**MONNOT**  
l'esprit d'équipe

## Transmarocaine 2011

25% de femmes / 75% d'hommes  
30% des équipes sont mixtes ou féminines  
Moyenne d'âge : 35 ans

**Programme 2011 :**

**Lundi 14 mars au vendredi 18 mars : 5 étapes**  
(pour un total de 250 km) - 5 nuits en bivouac.

6<sup>e</sup> édition la **Transmarocaine**  
RAID MULTISPORTS  
12-20 MARS 2011  
www.transmarocaine.org

**OUARZAZATE • MARRAKECH**

Logos: SSI, Sidi'ali, Groupe OCP, Maroc, etc.



# Les filles bras d'acier ...

L'équipe « les filles bras d'acier » porte les valeurs de l'association féminine, lyonnaise, sportive et humanitaire du même nom : des femmes ordinaires avec des objectifs extraordinaires.

L'édition 2011 de la Transmarocaine sera leur 3ème participation. Cette année, c'est Nathalie et Virginie qui représenteront l'association.

Mais qui sont ces 2 femmes hors du commun ?

## Nathalie ...

45 ans, psychologue hospitalière et libérale, spécialiste de l'ado et de la femme tout au long de la vie.



Dynamique et entreprenante, elle aime sortir des sentiers battus et met un point d'honneur à atteindre les objectifs qu'elle se fixe et à toujours aller au bout de ses envies.

Son leitmotiv préféré : « l'une n'arrivera pas sans l'autre ... » Nathalie incarne le dynamisme et l'initiative.

## Virginie ...

32 ans, infirmière en réanimation : en gros, la notion d'équipe et de responsabilité, elle connaît !!!

Elle adore les voyages sac au dos, genre « routard », c'est le meilleur moyen pour elle d'aller à la rencontre des habitants, de découvrir le pays avec sa culture, ses rites, ses paysages ...

Virginie n'aime pas l'échec et veut arriver au bout de ce qu'elle entreprend.

Enthousiasme et déterminisme la caractérisent.



**Nathalie et Virginie ne courent pas après le résultat et la performance mais au devant de l'expérience humaine ...**

## Un projet collectif...

Seules 2 filles bras d'acier participent cette année à la 6ème édition ... mais toutes les autres les accompagnent par la pensée et se sont jointes à Nathalie et Virginie pour récupérer les fonds nécessaires.

Les filles ne roulent pas sur l'or et leur participation est conditionnée par les actions qu'elles mènent pour récupérer de l'argent : organisation et participation à des vides greniers, vente de fromage, organisation d'expositions, de soirées barbecue, méchoui...

**« Quand le raid est financé à coup de 50 centimes, on n'a pas le choix : on va au bout ! »**

Pour elles, le sport c'est l'oxygène de l'intellect, une soupape indispensable voire addictive. La pratique sportive n'a que des répercussions positives sur la pensée et un effet apaisant sur leur stress et anxiété.

## Les filles bras d'acier ...

Pour les filles bras d'acier, le raid idéal, c'est « rien que de la sueur et pas de moteur », (refrain emprunté à Alexandre DEBANNE, organisateur du Raid Amazones, épreuve sur laquelle elles se sont engagées plusieurs fois), en équipe et avec un objectif secondaire humanitaire :

**« seules on n'est rien » est leur leitmotiv ! »**

La Transmarocaine rassemble largement tous ces critères, alors elles ont hâte que le départ de cette 6ème édition soit donné...

A leur retour les attend l'organisation de leur 4ème vide greniers qui aura lieu le samedi 16 avril de 8h à 18h place Bir-Hakeim, Lyon 3ème (arrêt de métro « Garibaldi », ligne D).

Pour tout savoir sur les filles bras d'acier :

<http://fifillesbrasdacier.blogspot.com>

**Elles portent le dossard 3 et comptent sur votre soutien via Endorphinmag.fr ...**

# L'équipe Vibram Lafuma

Engagés sous le dossard 21, Fanny et Benoît composent l'équipe mixte « Vibram Lafuma ».

Ils se sont rencontrés sur la Transmarocaine 2010. Fanny courait alors sous les couleurs de Salomon et Benoît Vibram Lafuma. Lors de la soirée de clôture, les concurrents étaient conviés à un repas typique. L'organisation avait placé les équipes et les teams Salomon et Vibram Lafuma se sont retrouvés ... à la même table.

## Fanny :

25 ans, chef de produit Études à Annecy. Sa pratique du raid est toute récente. Elle a découvert



l'activité, un peu par hasard, en même temps que le vtt lors de sa participation au raid Hannibal en 2007. Depuis, elle s'est mise au trail, principalement sur longue distance (la vitesse n'est pas son fort) et aujourd'hui elle n' imagine plus vivre sans ces passions.

**Les qualités de Fanny, vues par Benoît :** « Elle est endurance, c'est après 3h d'effort qu'elle commence vraiment à faire mal ! Psychologue, elle arrive bien à régler mes sautes d'humeur en course. Compétitrice hors norme, elle ne renonce jamais. Elle apprend très vite... bientôt elle pourra participer à l'orientation sur les raids !!

**Et ses défauts ?** « L'amour qu'elle porte à son vtt ... c'est tout juste si j'ai le droit de le regarder !!! Mais je me venge car je ne lui laisse jamais la carte !!!

## Benoît :

31 ans, entraîneur de course d'orientation.

Il a débuté le raid multisports en 1999 avec quelques participations aux Rando-Raid SFR. Pendant une dizaine d'années, il s'est focalisé sur la course d'orientation en compétition. Après la fin de sa carrière en CO, il a logiquement retourné vers le raid multisports et a intégré en 2009 le team Vibram Lafuma.

**Benoît vu par Fanny :** « Ben, son truc, c'est l'orientation. Il est tombé dedans quand il était tout petit. Que ce soit pour son boulot ou en loisir, il passe son temps à jouer avec des cartes et des balises ! Alors forcément, moi, je n'ai plus qu'à suivre. La carte ?? Je prends toujours un exemplaire, au cas où !!! Mais c'est rare que j'ai le temps d'y jeter un coup d'œil, trop occupée à mettre toute mon énergie pour ne pas le laisser s'échapper dans la nature !

**Ses défauts ?** Un tantinet râleur, surtout quand vous le mettez sur un kayak !! »



## Une équipe de choc ...

## humour et vitalité au rendez-vous !



Chacun de leur côté, enthousiasmés par leur participation à la Transmarocaine 2010, ils résignent ensemble. Déçu d'avoir laissé échapper la victoire à cause d'une mauvaise interprétation de la carte qui leur coûte 30mn, Benoît espère bien assurer au maximum sur la navigation cette année.

« Ce raid n'est pas très exigeant physiquement, par contre du côté de l'orientation, c'est une autre histoire. Ajuster son orientation avec les caractéristiques des cartes locales n'est pas toujours facile. Il faut être assez flexible quand le terrain ne ressemble plus vraiment à ce qui a été cartographié ... bien souvent il y a plus de 40 ans ! L'avantage, c'est que le retour sur des cartes IGN françaises fait bien plaisir !!!

[www.team-lafuma-vibram.com](http://www.team-lafuma-vibram.com)

Lafuma

vibram



Faisons enfin connaissance avec notre 3ème équipe sélectionnée, le team :

# Saint Just Raid Adventure 1



Saint Just Raid Adventure est une section sportive du regroupement d'associations de Saint Just en Chaussée (60), un groupe d'amis qui a voulu officialiser leurs regroupements sportifs informels.

Depuis, ils organisent des run and bike, un 6h Vtt et surtout le Rallye Raid de St Just en

Chaussée, raid atypique pour débutants et sportifs confirmés composé de 26 disciplines qui fait vivre toute la ville au rythme des sports pleine nature durant 3 jours (500 participants, 300 bénévoles). La prochaine édition aura lieu du 10 au 12 juin.

Saint Just Raid Adventure n'engage pas moins de 3 équipes sur cette 6ème édition.

Aurélien et Franck composent cette équipe 1.

## 2 amis de longue date ...

Pour la petite histoire, Franck, William (équipe 3) et Aurélien sont issus du même club de foot. Franck a même été, pendant de nombreuses années, le coach d'Aurélien. Malgré les bons moments, la mauvaise mentalité et l'aspect financier qui règnent au sein du monde du football leur a fait quitter ce sport après 20 ans de fidélité ! Ils se sont rapprochés, ensemble, de sports plus proches de la nature et avec un esprit de solidarité (raid, trail, vtt, ...).

## Franck :

41 ans, papa d'une fillette de 12 ans, entrepreneur dans le bâtiment à Maignelay dans l'Oise. Après 20 ans de foot au plus haut niveau régional puis en tant qu'entraîneur, Franck se dirige avec ses amis vers les sports de pleine nature, il y a 4 ans.

Attiré par le trail et le vtt, il fait très souvent équipe avec Aurélien sur les raids.



## Aurélien :

27 ans, conseiller de clientèle professionnelle et agricole au Crédit Agricole de Compiègne (60). Il est passé du foot aux sports natures depuis 2 ans. Depuis, il enchaîne trails, raids, run and bike et courses de vtt (Roc d'Azur), la plupart du temps avec son ami Franck. Attiré par l'ultra, il s'est notamment engagé sur la Saintélyon, le trail de la Côte d'Opale et est inscrit à la TDS 2011.

Quand il ne fait pas du sport, il voyage : Australie, Nouvelle Calédonie, Thaïlande...

## Une équipe soudée et qui se connaît bien ...



Aurélien et Franck ont pour objectif de finir dans le premier tiers du classement, tout en prenant beaucoup de plaisir. « Nous prenons tous nos raids comme un loisir mais gardons le goût de la compétition ! ».

Une équipe 4 à surveiller de près, donc ...

<http://sites.google.com/site/stjustraidaventure/>

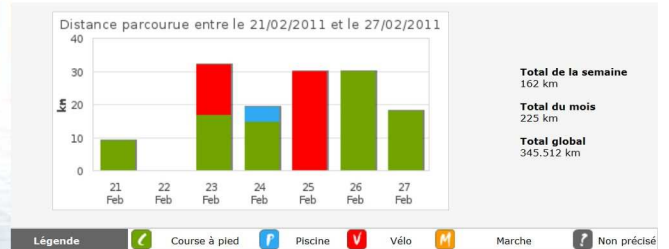


Liste des équipes sur ce lien

<http://www.transmarocaine.org/equipes.php>

# www.carnetdentrainement.fr

gratuit



## Créez votre carnet d'entraînement et suivez vos km

route - trail - ultra - natation - vélo

Planifiez vos séances d'entraînement

Enregistrez les résultats de vos séances

Saisissez les résultats de vos courses

Suivez votre forme : saisie du poids, fréquence cardiaque

Suivez votre progression semaine après semaine

Echangez et partagez avec vos amis, votre entraîneur

Mémorisez toutes vos blessures

Suivez le kilométrage par chaussure, matériels

Editez votre kilométrage par semaine, par mois, par année



en partenariat avec [www.YaNoo.Net](http://www.YaNoo.Net), [courir-a-paris.com](http://courir-a-paris.com)  
[courir-au-nord.fr](http://courir-au-nord.fr), [boutique-yanoo-running.fr](http://boutique-yanoo-running.fr)

Spécial



# LE TEAM XTTR63

## EN ROUTE POUR L'APEX RACE



Notre objectif de performance ira de paire avec l'expérience retenue du Bimbache et la volonté de donner le meilleur de nous même et de se faire plaisir au sein d'une équipe soudée.

**Gilles Metge, capitaine.**



LE CLUB EST UN ÉLÉMENT FORT DE NOTRE RÉUSSITE. ▽

Actuellement en préparation pour l'Apex, Valérie Bramas de l'équipe d'XTTR 63 Mont Dore a répondu aux questions d'EndorphinMag.

**EndorphinMag (EM) :** Peux-tu nous présenter ton club et vos partenaires.

**Valérie Bramas (VB) :** Le club est un élément fort de notre réussite. Il regroupe 66 coureurs qui pratiquent les raids (pour un groupe de 30 coureurs), les trails (15 coureurs dont font partie Thomas Lorblanchet et Guillaume Nalin, 25<sup>e</sup> à l'UTMB 2009), le ski-alpinisme (10 coureurs). Le club est devenu un des acteurs importants de la station du Mont Dore et conforte l'image « montagne » de la station auvergnate en organisant 3 événements : la finale du *National Trail Running Cup Salomon*, à l'occasion de l'Ultra Trail du Sancy, le 11 sept 2011 (80-34-17 km - 1000 coureurs), le Trail hivernal du Sancy/Ascis

## Esprit club...

(900 coureurs) qui vient d'avoir lieu, le 22 janvier dernier, dans des conditions exceptionnelles, ainsi qu'une course de ski-alpinisme.

Le club est très organisé et soudé. Tout d'abord en raison de l'ampleur des organisations (120 bénévoles, 100 km à baliser pour l'UTS...) que manage de front Michel De-launay, notre président. Ensuite, parce qu'il a su créer une dynamique au sein du club, en responsabilisant chacun, le club est organisé autour d'un comité directeur et de plusieurs commissions : projet sportif, matériel, communication, site internet...

Pour faire partie du club, il faut être parainé. Ce qui renforce la cohésion du groupe. Cette année, une dizaine de jeunes ont intégré le club, ce qui crée plus d'émulation et d'échanges.

De nombreux entraînements communs sont organisés avec un calendrier annuel (CO, vélo, multisports...). Cette année, l'accent est mis sur le raid-aventure avec un calendrier et des entraînements spécifiques. Cela crée un vrai esprit d'équipe ! Et il y a une excellente ambiance. On a de joyeux lurons au club et on a plaisir à se retrouver ! Cette cohésion est réellement importante. La saison dernière, pour notre première saison en raid aventure, nous avons participé avec une quinzaine de coureurs à trois raids internationaux (Raid in France, Bimbache et Abu Dhabi). Toutes les équipes sont arrivées sans aucune tension dans les différentes équipes ! Il reste maintenant à renforcer l'efficacité des groupes, parfaire leur expérience.



copyright : Jean-Jacques Raynal

## Valérie Bramas, du team XTTR63

Cette année, le Crédit Agricole Centre France nous fait confiance et assure au club un budget qui lui permet de bâtir des projets à court et moyen terme. Il est partenaire des trois organisations, mais aussi des sections ski-alpinisme, trails et raids. Pour le raid aventure, le club participera cette année à La TransMarocaine, au raid APEX (ARWS) en Suisse, au raid EDHEC, à l'Adventure Race Slovénia, et au Raid in France (ARWS)... avec au moins trois équipes !

**Nos partenaires :** Crédit Agricole Centre-France, le Mont Dore (ville et station), la communauté de communes du Massif du Sancy, La région Auvergne, le département du puy de Dôme **et l'on est encore à la recherche d'autres partenaires !**

**(EM) :** Vous repartez avec la même équipe alignée sur le Bimbache\* : peux-tu faire le portrait de tes coéquipiers, Gilles, Fabrice et Fred. (who's who)

**(VB) :** le Bimbache a été une très belle aventure humaine avec une réelle cohésion d'équipe et c'est tout naturellement que chacun d'entre nous avait à cœur de reformer cette équipe pour l'Apex. Les qualités individuelles se complètent, les défauts se compensent c'est ce qui fait notre équipe et notre force !

**Gilles Metge :** capitaine de l'équipe, il a le sens de l'organisation et de la gestion de course. L'anticipation des sections, les barrières horaires, le choix des bonnes stratégies : c'est lui le Fédérateur. Déterminé, il est à l'écoute de ses coéquipiers et sait redynamiser le groupe dans les moments où la fatigue se fait sentir.

**Frédérique Cosson :** l'orienteur, un élément clef de l'équipe puisque c'est lui qui porte, avec grande sérénité et assurance d'ailleurs, la lourde tâche de nous guider. Car dans ces raids longs il ne faut pas seulement avaler les kilomètres il faut surtout progresser de manière la plus juste possible !

Tenace, calme et confiant, sa technique, son expérience et son assurance amène à l'équipe une grande sérénité. Nous avons une totale confiance en lui.

**Fabrice Quellet :** la force tranquille, doué de grandes qualités physiques il en faut pour le fatiguer ! Généreux et constant, il n'hésite pas à venir soutenir nos efforts, toujours prêt à donner le maximum de lui-même, il ne s'économise pas et a un grand sens de l'entraide.

**Valérie Bramas :** un peu de féminité dans ce milieu sauvage, cadre des raids pleine nature ! Optimiste et joviale, elle rend l'aventure positive même dans les situations les plus difficiles. Élément clef du moral des troupes, elle sait mettre en avant le plaisir de vivre une grande aventure humaine et les exigences physiques sont (presque) gommées par l'enthousiasme collectif généré.

**(EM) :** Quelle(s) discipline(s) travaillez-vous ensemble à l'entraînement ? Quel est votre terrain de jeu favori ?

**(VB) :** Il nous est difficile de s'entraîner ensemble car de part nos obligations professionnelles nous sommes éloignés géographiquement.

Mais la communication est très présente entre nous et par exemple nous stimulons notre motivation en annonçant nos différentes séances d'entraînement réalisées par semaine. C'est un peu comme un challenge entre nous : qui a fait quoi cette semaine ? Cela donne une dynamique de groupe et nous motive à prendre le VTT ou les baskets malgré la boue ou les températures négatives !

Nous avons également prévu 2 gros entraînements communs en mars et avril sur plusieurs jours, en autonomie et non stop, afin de se rapprocher des conditions effectives du raid Apex. C'est l'occasion de se préparer, de gagner en automatisme et de se régler au sein de l'équipe, mais aussi de se retrouver avec tous les membres d'XTTR 63.

Ces journées seront bien sûr en orientation et axées sur les activités « type » comme le Trail, le vtt et le kayak mais elles permettront aussi de se perfectionner en corde, activité que l'on a moins l'occasion de pratiquer de façon individuelle.

Afin de se retrouver, nous avons aussi planifié de nombreux raids nationaux communs. Cela donne des objectifs à court terme pour mieux anticiper sur l'Apex. Cela nous permet de courir ensemble et ainsi prendre de réels automatismes et jauger notre état de forme !

**(EM) :** Côté équipement, vous avez eu l'occasion de tester pas mal de matériel et autres textiles... Sans trahir de secret, peux-tu dévoiler les améliorations apportées pour ce prochain raid ?



**(VB) :** Gilles a essayé les « quad » de compressport, super agréable, compresse les cuis- ses, super maintien en descente en Trail, pas de douleur en descente, sensation de meilleure circulation, pas de tension en fin de séance. Je l'ai essayé en vtt et même en ski de fond aussi agréable et ne glisse pas, il les conseille.

Sinon nous prenons le même matériel que pour les raids plus courts mais en faisant plus attention au poids, s'ajoute aussi un bon tube de crème anti-frottement autant pour les pieds que pour les fesses !

**(EM) :** 6 jours de course non stop, quelques heures de sommeil seulement, l'enchaînement d'activités variées, le dénivelé... Comment gérez-vous la fatigue au sein du groupe ? Quels ont été les moments les plus difficiles à gérer lors du Bimbache ?

**(VB) :** Effectivement la formule raid long en non stop est très sollicitant physiquement mais aussi mentalement. Le manque de sommeil et l'orientation de nuit sont les difficultés majeures rencontrées.

Pour lutter contre la fatigue chacun a un peu ses petits trucs perso : moi par exemple je parle beaucoup, plaisante, ou même philosophe à l'image des piliers de bars qui refont le monde sauf que là c'est l'effort qui m'enivre!

Fred est concentré sur la carte ce qui le tient en éveil en stimulant son esprit : pas le temps de penser à son corps et à la fatigue il faut savoir où l'on va ! Et chaque balise trouvée le relance de plus belle, un vrai gamin dans un jeu de piste, il se régale noyé dans les courbes de niveau !

Fabrice doit accélérer quand il en a marre de m'entendre papoter ☺ !!!

Heureusement Gilles en capitaine consciencieux disserte avec moi entre 2 analyses de sections de courses, un coup d'œil sur la carte et un échange complice avec Fabrice !

Nous avons géré notre sommeil en faisant essentiellement des micros siestes de 10 à 20

mn avec un record du chrono pour sombrer dans les bras de Morphée : pas besoin de berceuse !

Siestes flash qui se sont parfois prolongées... être à l'écoute de chacun mais surtout de l'orienteur, coureur le plus sollicité dans l'équipe, était notre ligne de conduite.

Quand aux moments difficiles comme les galères d'orientation nocturne, les problèmes gastriques de Fred ou le barbotage dans les eaux putrides suite à un retournement en kayak, c'est la cohésion au sein de l'équipe qui a été déterminante pour les surmonter.

Dédramatiser la difficulté, rire de nos galères, grâce à notre esprit d'équipe, ces obstacles sont devenus une force de cohésion.

Le plaisir d'être ensemble, de vivre des moments d'amitiés intenses, se construisent dans la satisfaction de l'effort et la beauté des paysages naturels traversés mais se renforcent dans les difficultés rencontrées.

On galère mais on aime ça ! Et on aime ça car on est ensemble ! Alors personne ne se plaint ni ne râle, pas d'attitude négative ou défaitiste entre nous car on sait qu'on vit quelque chose d'unique et que les difficultés sont surmontées par notre optimisme collectif.

**(EM) :** 30<sup>ème</sup> lors de la finale des raids natures en Espagne, quel est votre objectif sur cet ARWS Suisse ?

**(Gilles) :** Forts de notre expérience du Bimbache, nous voulons bien évidemment améliorer notre performance, faire mieux, c'est l'objectif.

On se prépare mieux grâce à l'expérience acquise en 2010 ! Même si on habite aux 4 coins de France, on s'envoie des mails presque tous les jours pour décrire nos séances d'entraînement respectives. On a noté les erreurs à ne plus commettre, on a simplifié l'alimentation.... On compte les jours avant le départ du raid APEX. Fred ne pense qu'à ses cartes, moi à mon anglais, Val a sa crème anti-frottement et Fab à son super stock de Fenioux. Il y a une super émulation, d'autant qu'au sein du club, d'autres équipes préparent en parallèle des raids importants !

Nous essayons donc de nous donner les moyens de cet objectif avec une meilleure préparation physique mais surtout en tirant des leçons de l'Espagne tant au niveau organisationnel, qu'au niveau de la gestion de course.

Par exemple, être plus efficace dans les transitions, dans la connaissance de nos besoins nutritifs pour ne pas porter de surpoids alimentaire, mieux gérer nos malles, acquérir des automatismes de course comme s'attacher le plus souvent possible pour avoir une progression la plus régulière possible...

Notre objectif de performance ira de paire avec l'expérience retenue du Bimbache et la volonté de donner le meilleur de nous même et de se faire plaisir au sein d'une équipe soudée.

## Format idéal de course ? plus beau spot ?

**(EM) :** En dehors des raids version ULTRA, quel est ton format idéal de course ? Ton plus beau spot ? (réponses individuelles svp)

**Valérie :** mon format idéal de course est le raid de 2 jours avec une prédominance en VTT, mon plus beau spot... difficile de choisir !... la descente en rappel dans les gorges du Verdon à Raid In France... ou le vtt dans les Alpes du Sud... La Lozère... chaque région a ses beautés !

**Fred :** Mon format idéal ? C'est bien simple, comme mon truc c'est l'orientation ; Une course au score géante (type mégal'o night, une CO de toute une nuit), ou il faut se casser la tête pour tenter de prendre toutes les balises dans le minimum de temps. Mon plus beau spot ? Bien sûr les volcans d'auvergne avec des paysages magnifiques et des cartes CO dans les chères, plus que techniques.

**Gilles :** Plus y a de jours de courses mieux je suis ! Les raids à étapes comme Transmassif où chaque matin il faut repartir, gonflé à bloc me conviennent bien ! Mais Le Gévaudathlon c'est le Championnat du monde des Lozériens (dont je suis originaire) c'est un super raid avec des sections chaque année nouvelles des paysages exceptionnels, des organisateurs hyper pro qui ne se prennent pas au sérieux et une soirée de remise des prix incomparable... cette année, il est 4 jours après la fin de l'Apex mais j'espère y aller pour faire assistance.

**Fabrice :** J'aime varier les courses et alterner les courses plutôt sprint avec des raids plus longs de plusieurs jours. C'est surtout dans la diversité que je me fais plaisir. Mon plus beau spot : vtt sur les terres du Salagou.



<http://www.xttr63.com/>





**(EM) :** EndorphinMag vous remercie, et vous donne rendez-vous en Suisse, au départ de cette nouvelle épreuve des championnats du monde des raids multisports !

**(VB) :** Merci à EndorphinMag d'être présent et de suivre cette aventure prometteuse en Suisse. Les comptes rendus du Mag permettent à nos familles et amis de suivre notre périple et à nous de recevoir des encouragements porteurs !

\*Bimbache : finale mondiale des raids multisports en Espagne, octobre 2010.

**ENDORPHIN**

## Le mot du *mag*

**Fin janvier, une proposition de communication « spécial Apex Race » a été envoyée aux teams francophones\*. XTTR63 est le premier à avoir répondu favorablement à notre offre... A suivre !**

\* France : liste des équipes répertoriées par le GNRMN

Crédit photos Endorphinmag & XTTR63





**Staffan  
Källbäck**



**Race director**

Le Raid Aventure APEC est organisé par des amateurs de raids aventure de chez NHB Sports en partenariat avec Untamed Adventure.

« Aujourd'hui basés en Suisse, nous sommes très excités à l'idée de faire découvrir la culture unique et les beautés naturelles de la Suisse grâce à un événement du circuit du Championnat du Monde de Raid Aventure ».

Staffan Källbäck & Grant Killian - Assistant Race director

**Propos recueillis par  
EndorphinMag le 4 mars 2011.**

La première édition du raid APEX (The Alpine Expedition Race) aura lieu au cœur des Alpes suisses, du 24 au 29 mai 2011.

La manifestation sera accueillie par la magnifique ville d'Interlaken – surnommée « capitale européenne de l'aventure ». Le raid APEX mettra au défi les athlètes les plus endurants au monde ainsi que les meilleures équipes internationales de raid aventure au cours d'une expédition de 4 jours sans interruption sur l'un des plus beaux terrains de la planète.

Les équipes découvriront les beautés naturelles inoubliables de la Suisse ainsi qu'une région et une culture locale uniques au cours de ce raid dans l'extrême Oberland Bernois.

Le raid APEX est une expédition sans interruption, les équipes devront pratiquer plusieurs . Les équipes en lice doivent trouver et passer plusieurs points de contrôle dans un ordre préétabli en suivant un itinéraire prévu. Le raid Apex est la plus longue épreuve d'endurance de la Suisse.

**ENDORPHINMAG :** Staffan, faites-nous un point sur les inscriptions pour l'APEX et les disponibilités ?

**Staffan Källbäck :** A ce jour, il y a 30 équipes inscrites pour la course venant de 14 pays différents. Pour cette première année, nous accueillerons un maximum de 40 équipes. Jusqu'à présent, nous avons fourni à toutes les équipes inscrites un logement gratuit et il y a encore quelques places avec cette offre spéciale.

**Quelques-unes des meilleures équipes venant de Scandinavie et d'Amérique du Nord sont déjà inscrites, mais nous espérons encore plus, en particulier de France où vous avez probablement le plus grand nombre d'équipes très compétitives.**

**EM :** Quelles sont les grandes équipes déjà inscrites ?

**JK :** La meilleure équipe à l'heure actuelle est probablement l'équipe Suédoise Silva Gerber médaillée de bronze au Championnat du Monde. Derrière eux, nous avons plusieurs autres grandes équipes comme Quechua.com et Team Switzerland qui a récemment terminé troisième au défi d'Abu-Dhabi Aventure.

#### Le raid APEX en bref :

Interlaken, Suisse, du 24 au 29 mai 2011  
Raid Aventure de 4 jours sans interruption  
Circuit : Coupe du Monde de Raid Aventure (Adventure Racing World Series).  
Disciplines : Course de montagne, trekking, canoë (lac et rivière), VTT, navigation et autres activités d'aventure.  
Participants : Équipes de quatre, sans assistance.  
Catégories : Première catégorie, équipes d'étudiants uniquement. Catégorie ouverte, toutes les autres équipes.  
Dénivelé positif : 10 000 mètres  
Disciplines : Course, trekking, V.T.T, canoë, rafting (avec un guide), canyoning, parapente (avec un pilote)

**EM :** Quelques mots sur le parcours ?

**JK :** La plupart du tracé est naturellement recouvert de neige en ce moment et selon les conditions météorologiques du printemps, il peut y avoir de la neige sur certaines parties du parcours, même au moment de la course. Cela donnera aux équipes une chance de découvrir le meilleur de l'été et de l'hiver. Le tracé être très exigeant, avec de nombreux dénivelés à couvrir pour les équipes. Il emmènera les équipes à travers la très belle région de Berner Oberland et les équipes découvriront des paysages vraiment superbes.

**Un parcours difficile comme celui-ci devrait certainement convenir à toutes les équipes françaises !**

**EM :** Quelles surprises avez-vous préparé pour les équipes ?

**JK :** Une excitante sortie rafting partie aura lieu au cours de la première journée. Plus tard dans la course, les équipes seront également mises au défi du canyoning à travers un canyon magnifique et du parapente depuis le sommet d'une montagne. Toutes ces activités d'aventures sont effectuées en collaboration avec des guides certifiés.

**EM :** Quelles facilités d'inscription pour les équipes ?

**JK :** Puisque nous avons déjà 30 équipes inscrites pour la course, nous avons décidé de ne pas augmenter le prix de l'inscription comme cela avait été prévu pour la fin de Février. Ainsi, les équipes peuvent encore s'inscrire au tarif d'origine et pour les équipes qui le souhaitent, inscrivez-vous rapidement, il ya encore des logements gratuits disponibles.

Pour en savoir plus tard sur la course et tous les préparatifs, vous pouvez visiter notre page Facebook. La télévision suisse sera également présente pour suivre certaines épreuves de la course.

**EM :** Un commentaire, spécialement pour les équipes françaises ?

**JK :** Le parcours est difficile, environ 10000 mètres de dénivelé et devrait être parfait pour les équipes françaises internationalement réputées pour leur excellente capacité d'escalade et leur forme physique impressionnante !

**En tant que voisins de la Suisse, toutes les équipes françaises sont naturellement plus que les bienvenues !** **ENDORPHIN**



## EndorphinMag dans la course !

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



@Interlaken Tourism

**ENDORPHINMAG** : Staffan, could you give us an update on team enrollment (number of teams, number of nationalities represented, places remaining and level of competitors) ?

**Staffan Källbäck** : At this time there are 30 teams enrolled for the race, and they are coming from 14 different countries.

For this first year we will allow a maximum of 40 teams. So far, we have provided all enrolled teams with free accommodation and there are still a few spots left for this great deal.

Some of the best teams from Scandinavia and North America are already in the race, but we are hoping for even more, especially from France where you probably have the most number of really strong teams.

**EM** : Do you have any well known competitors already registered ?

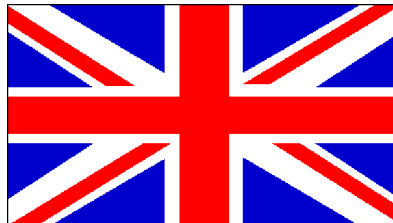
**SK** : The top team at the moment is probably World Championship bronze medalists Team Silva Gerber from Sweden. Behind them, we have several other great teams like Quechua.com and Team Switzerland, who recently finished third at the Abu-Dhabi Adventure challenge.

**EM** : Could you give us few details about the route of the race according to the on-site recognitions?

**SK** : Most of the course is naturally covered in snow at the moment and depending on the spring weather, there might be snow on some parts of the course even at the time of the race. This will give the teams a chance to experience the best of both summer and winter.

The route itself will be very demanding, with many altitude meters for the teams to cover. It will take the teams through the extremely beautiful Berner Oberland region and many part of the course have really stunning scenery.

A tough course like this should definitely suit all French team !



**EM** : Could you give us details about race events ?

**SK** : An exiting rafting part will take place during the first day. Later in the race, the teams will also be challenged with canyoning in a gorgeous water-filled canyon, and para-gliding from the top of a mountain.

All these adventure activities are performed together with certified guides.

**EM** : Could you give us any information which could interest the teams ?

**SK** : Since we already have 30 teams enrolled for the race, we have decided not to increase the price of enrollment as was scheduled for end of February. So, teams can still enroll for the original fee and for teams that sign up quickly, there are still free accommodation available.

To find out the latest about the race and all the preparations, you can visit our Facebook page.

Swiss television will also be present in order to film parts of the race.

**EM** : Could you make any comments especially to motivate French teams enrollment ?

**SK** : The tough course and about 10000meters in altitude difference should be perfect for French teams who internationally known for their excellent "climbing" ability and awesome physical fitness !

As neighbors to Switzerland, all French teams are naturally also extra welcome !

**ENDORPHIN**

facebook

Name:  
The APEX Race - AR World Series Switzerland

Status:  
Any team looking for additional members or good...  
Fans:  
185



11.12 WEEK-END  
JUIN 2011

# Obivwak

RAID INTERNATIONAL D'ORIENTATION

2 JOURS DE COURSE D'ORIENTATION PAR ÉQUIPE DE 2 EN AUTONOMIE COMPLÈTE

30<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE  
PELUSSIN • PILAT RHODANIEN

UNE FORMULE POUR CHACUN

PARCOURS ULTRA ..... 75 km

PARCOURS SPORTIFS ..... 35 à 55 km

PARCOURS DÉCOUVERTE ..... 30 à 40 km

PARCOURS CONFORT Transport du matériel.... 28 km

MINI RAID Samedi après-midi  
& dimanche matin ..... 3 / 6 / 10 km

Extralagence.com ©

Credits photos: Roland THEVENAZ / Cyril CRESPEAU



L'aventure a toujours un sens

RENSEIGNEMENTS AU 04 72 34 56 68

WWW.OBIVWAK.NET



Rhône-Alpes Région





Raid international d'Orientation

C'est à Pélussin dans la Loire (42) au cœur du parc naturel régional du Pilat que se déroulera les 11 et 12 juin prochains (week-end de Pentecôte) le 30ème anniversaire du raid O'Bivwak.

**Au programme :** un feu d'artifice de contrastes, il y en aura pour tous les goûts : « Au pied du massif, la chaleur du climat méditerranéen, avec ses vignes (Côte-Rôtie, Condrieu), ses arbres fruitiers. Sur les crêts, la rudesse d'un climat presque montagnard, avec leurs conifères, leurs genêts, leurs fougères, leurs landes à bruyères. Une nature, une faune, une flore préservées. Des échappées visuelles qui vous feront oublier l'effort. Des richesses mises en exergue par un parc naturel régional qui expérimente le développement durable sous toutes ses formes ».

**8 parcours proposés :** de l' « Ultra » (50 km sur 2 jours), réservé à l'élite homme au « Découverte confort » (30 km) avec transport du matériel de couchage par l'organisation, tous les amoureux de la nature y trouveront leur compte.

**Le raid O'Bivwak s'adresse à tous les sportifs :** raideurs, traileurs, coureurs, orienteurs, randonneurs. Il suffit d'avoir le goût pour l'effort et l'envie du dépaysement, chacun peut trouver en fonction de sa motivation, de sa condition physique et de ses compétences en orientation le parcours qui lui convient.

**Il faut ensuite former une équipe de 2 concurrents** et c'est parti pour 2 jours de recherche de balises orange et blanche dans le Pilat Rhodanien, en autonomie complète.

**Et le soir :** rendez-vous pour tous au bivouac géant, l'occasion de se retrouver, d'échanger, de débriefing ou d'échafauder des stratégies pour la course du lendemain...

**En parallèle,** se déroule le mini raid avec 3 parcours au choix (10, 5 ou 3km) : des randonnées orientation sans chronomètre, en toute liberté pour le plaisir de la découverte.

**Enfin,** le mercredi qui précède l'épreuve reine (mercredi 8 juin), en partenariat avec l'UNSS de la Loire, est organisé le sco'bivwak pour les scolaires : 2 étapes ponctuées d'un pique-nique géant. **ENDORPHIN**

**En résumé ... le raid O'Bivwak :  
du plaisir pour tous !**

[www.obivwak.net](http://www.obivwak.net)



# MULEBAR ET LE 8ÈME ART



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



**Le magazine EndorphinMag.fr organise  
en partenariat avec Mulebar France,  
un concours PHOTO couleurs, amateur, sur un thème imposé.**

**ARTICLE 1 :** Un concours photo couleurs, numérique, sur le thème **"MULEBAR et le 8ème art. Une photo numérique pour des produits énerg'éthiques"** est organisé par le magazine EndorphinMag.fr et la société Mulebar France Groupe GNG SAS. Sur chaque photo devra apparaître soit un tee-shirt officiel Mulebar, soit un maillot officiel Mulebar (voir sur [www.mulebar.com](http://www.mulebar.com)), soit une barre Mulebar ou un gel Mulebar parmi les 12 choix suivants : BARRES 65 gr : Mango Tango, Hunza Nut, Strudel, Piñacolada, Liquorice Allsports, Chocolate Fig Fiesta, Summer Pudding (55gr) + REFUEL : Chocolate Date , Chocolat Banane + GELS : Apple Strudel, Lemon, Cherry Bomb.

**ARTICLE 2 :** Les photos seront classées dans 3 catégories : insolite, sportif, paysage

**ARTICLE 3 :** Critère de participation : être un photographe amateur, ne jamais avoir réalisé de photos contre rémunération et ne jamais avoir présenté son travail devant un public hors cadre privé.

**ARTICLE 4 :** Toutes les photos seront diffusées dans l'album « Mulebar et le 8è art », en ligne sur le site internet d'EndorphinMag.fr, au fur et à mesure de la réception des photos. L'album sera en ligne, pendant une durée indéterminée.

Chaque photo est susceptible d'être diffusée sur les Facebook d'Endorphinmag et de la société Mulebar Groupe GNG SAS, pendant une durée indéterminée. Chaque photo est susceptible d'être diffusée sur le site internet de la société Mulebar France Groupe GNG SAS.

Les 9 photos sélectionnées (3 gagnants dans 3 catégories) seront présentées dans le magazine EndorphinMag.fr de novembre-décembre 2011.

**ARTICLE 5 :** Chaque concurrent peut envoyer au maximum 3 photos par catégorie, soit 9 photos au total. Seuls les clichés, couleurs, datés de 2011, au format Jpeg et d'une taille minimale de 1Mo, seront acceptés. Ils devront être envoyés uniquement par email. Le nom de chaque photo devra préciser le nom et prénom de l'auteur, le lieu de prise de vue, la date, le nom de la compétition (si nécessaire) et la catégorie choisie. Les photos devront être nommées, comme cet exemple :

**céline\_durand\_juin2011\_super\_Lioran\_merrell\_oxygen\_insolite**

**ARTICLE 6 :** Les photographies devront obligatoirement respecter le thème du concours. Elles seront l'entière réalisation de l'auteur qui doit en posséder les droits. Le magazine EndorphinMag.fr et la société Mulebar France Groupe GNG SAS, se réservent le droit de reproduction gratuit à des fins de communication et de documentation et s'engagent pour leur part, à respecter le copyright de l'auteur.

**ARTICLE 7 :** Tous les envois seront soumis à un jury composé des membres de l'association EndorphinMag.fr et de la Société Mulebar France Groupe GNG SAS ; les décisions seront sans appel.

**ARTICLE 8 :** La date limite des envois est fixée au 30 septembre, envoi par email à l'adresse : [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr)

**ARTICLE 9 :** Récompenses : Les gagnants de chaque catégorie recevront un pack de 12 produits : soit un exemplaire de chaque produits Mulebar : 9 barres 65gr (55gr pour Summer Pudding), 2 barres Refuel et 3 gels (cf. détail des produits dans l'article 1)

Les 2<sup>ème</sup> recevront un pack Mulebar de 6 produits au choix

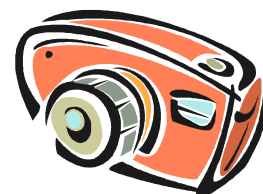
Les 3<sup>ème</sup> recevront un pack Mulebar de 3 produits au choix

Prix « coup de cœur » : 2 gagnants (un homme et une femme) recevront chacun un tee-shirt Mulebar officiel (prix assimilable au « Prix du Jury »).



**ARTICLE 10 :** Toute participation au concours entraîne l'entière acceptation du présent règlement.

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



Outback RACE | ultramarathon

# THE TRACK



Outback RACE | ultramarathon

# THE TRACK

Du 10 au 19 mai 2011

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

# COURSES

par Béatrice Glinche

Outback RACE | ultramarathon

# THE TRACK

THE TRACK, 1ère édition de la course la plus longue au monde avec ... 590 km parcouru en Australie, dans le Territoire du Nord.

Du 10 au 19 Mai 2011

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

THE TRACK est une course à pied de 590 km en 9 étapes et en autosuffisance alimentaire. Elle est courue à allure libre au road book.

Endorphinmag est partenaire média  
de ce défi hors du commun !

Suivi de la course

sur le



EndorphinMag...

Les dernières news :

**THE TRACK Outback Race**  
arrive très prochainement.

Le point sur les inscriptions :  
entre 25 et 30 coureurs et plus d'une dizaine de nationalités.

Il y aura 4 femmes au départ : une française (Cécile Bertin), une canadienne, une espagnole et une allemande.

Il reste quelques places

Il est encore possible de s'inscrire...  
Toutes les infos sur  
[thetrack.outbackrace@gmail.com](mailto:thetrack.outbackrace@gmail.com)  
+ 33 (0)6 87 47 74 00

# Outback RACE | ultramarathon

# THE TRACK

## ➔ The competitors

25 competitors take part at THE TRACK Outback Race and more than 10 nationalities will be represented.

(Australia, Canada, Denmark, Germany, France, Korea, Kuwait, New Zealand, Palestine, Spain, South Africa, USA)

The participants have a great experience of the races and some of the competitors had won great races in 2011.



## ➔ They will be present



Démétio Fernandez, vainqueur de la Trans 333 2010 (Égypte).



Peter Jong, premier coureur à avoir couru les 4 déserts en une année (Atacama, Sahara, Gobi, Antartica).



Salvador Calvio Redondo, vainqueur du Kimberley Ultramathon 2010 (Australie).



Christophe Le Saux, vainqueur du Grand Raid Sahara 2010 (Mali).

## ➔ They will be present also ...



Michael Snehotta



Jo Petersen



Paul Liebenberg



Karim Mosta



Jess Yoo



Josée Beauregard



Xesc Terès



GIP Sport Aventure

Merci !



Mulebar à la 9ème édition du Grand Brassac !



AVEC

MULE BAR

FUEL ADVENTURE



Thierry Breuil vainqueur... 177 photos en ligne sur [endorphinmag.fr](http://endorphinmag.fr)

MULE BAR

FUEL FOR ADVENTURE

### Un Ultra en Argonne ?

Pourquoi pas, puisque de grandes étendues forestières s'ouvrent de part et d'autre du parcours.

Les Forêts de Chatrice et Verrières au Sud, le secteur très vallonné de Futeau et Beaulieu au cours de la vallée de la Bieme. En tout cas, c'est une idée qui trotte dans la tête de notre Chef d'orchestre, Pascal IDENN.

# RÉCONNAISSANCE DU TRAIL DU PAYS D'ARGONNE

### La gaise, c'est quoi la gaise ?

Une roche siliceuse très utilisée dans la construction locale. Elle est issue de sédiments et est tramée de fin squelettes d'éponges ce qui lui donne des propriétés isolante, filtrante, pierre porteuse et malgré tout légère.

Dans la nature, sa composition offre le développement d'une flore riche ; des zones humides côtoient des vallons plus secs. Cette roche se laissera deviner par endroit lors de votre balade Argonnaise.



## DES PARCOURS À PORTÉE DE TOUS

FÉVRIER 2011

**Une porte de sortie, un terrain de jeu, un tremplin et un piège... La forêt d'Argonne, fait partie de ces sites qu'un coureur comme Pascal IDENN ne peut qu'avoir envie de vous faire découvrir.**

Une porte de sortie pour s'évader le week-end, un terrain de jeu ou d'entraînement qui vous offre toutes les facettes utiles à votre préparation ; un tremplin pour repartir du bon pied, mais aussi un piège car quand on y goûte, on y revient. Le patrimoine Argonnais, c'est tout ça à la fois et encore plus, avec 80000 ha de forêt que la gaise sous-jacente a su façonner, offrant une flore abondante et originale, des villages pittoresques avec des maisons tantôt de pierre tantôt en colombage. Et comme si dame nature n'en avait pas fait assez, les vallées déjà bien creusées sont décorées de vestiges de la première guerre mondiale (tranchée, trous d'obus...).

### **Des parcours à portée de tous**

Le 55km n'a rien d'un sacerdoce : 1200m de D+ et autant en D-, nous sommes bien loin des trails montagnards. Il faudra néanmoins compter avec le sol souvent lourd et gras, avec un parcours monotrace qui vous chahute de droite et de gauche, avec la tranchée qu'on descend et qu'on remonte. Ce parcours est donc exigeant, alliant partie roulante et portions plus rapide ;

juste de quoi se rappeler à vos bons souvenirs. Toute la difficulté ici ne réside pas dans la dénivellation cumulée, mais dans la technicité qu'il faut donner à sa foulée, dans un espace très naturel et sur un parcours constitué de très nombreuses portions en monotrace, où le chemin n'est qu'à moitié fait et où la feuille, au sol, s'accroche à vous pour mieux vous retenir.

### **Forêt de Sainte MENEHOULD**

La croix Margot, le chemin des sources, la gorge au Tonnerre et l'Affût des canons pour hors d'œuvre, le panel qui allie parfaitement les montées courtes mais très sèches de l'Argonne (entre 50 et 150 m de dénivellation). A peine en haut, aussitôt en bas, passage de ruisseau et monotraces dans la feuille. Nous voilà directement dans un terrain qui paraîtra simple aux adeptes, mais qui pourrait déconcerter les autres. Ce n'est pas grave, car ce parcours n'est pas là pour vous écœurer mais avant tout pour votre plaisir. Sorti de là vous aurez 16 km de parcouru, votre entrée dans la Grange Aux Bois pour le premier ravitaillement se fera via une tranchée au ¾ remblayée.

### **Le bois de Valmy**

De la Grange au bois, direction le forêt de Valmy. Ici la dénivellation apparaît déjà plus franche, et le parcours qui longe la version ouest de la vallée de Bieme offre de magnifique point de vue (à qui saura relever la tête) et des traversées de maisons

typiquement Argonnaises (notamment un grand domaine que son propriétaire nous a ouvert : une maison de maître en gaise d'Argonne et briques locales) : Le plaisir des yeux pour étouffer la fatigue des jambes. Car pour arriver à Florent en Argonne et à son ravitaillement, il faudra avoir déjà parcouru 30 km. Une nouvelle fois, juste après le Fau de Valmy (vous passerez tous à côté mais qui le verra, cet arbre ?), c'est une tranchée qui vous conduira au village.

Petit bourg vite traversé, dommage, vous auriez bien pris le temps de regarder les maisons à colombages.

### **La Viergette**

Petit détour avant de rentrer à Sainte Menehould, le parcours va descendre dans la vallée de la Bieme, une vallée Meusienne très verdoyante et agréable. On n'oublie pas l'effort : une longue montée doit vous ramener sur les hauteurs par la Vallée Jean Rogner.

Petit parcours technique mais sans grosses difficultés techniques, la tranchée aux Vaches, agrémentées de portions peu fréquentées et limites « hors traces » ... enfin si avec traces, mais surtout celles de sangliers qui vous auront marqués le chemin !

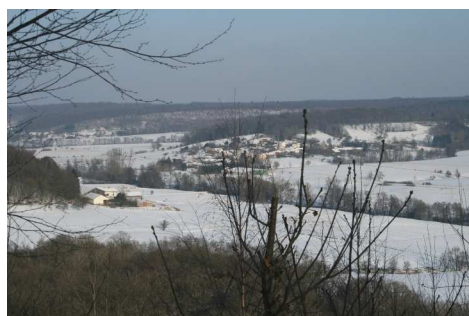
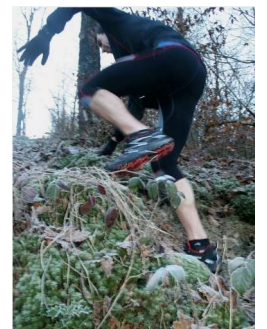
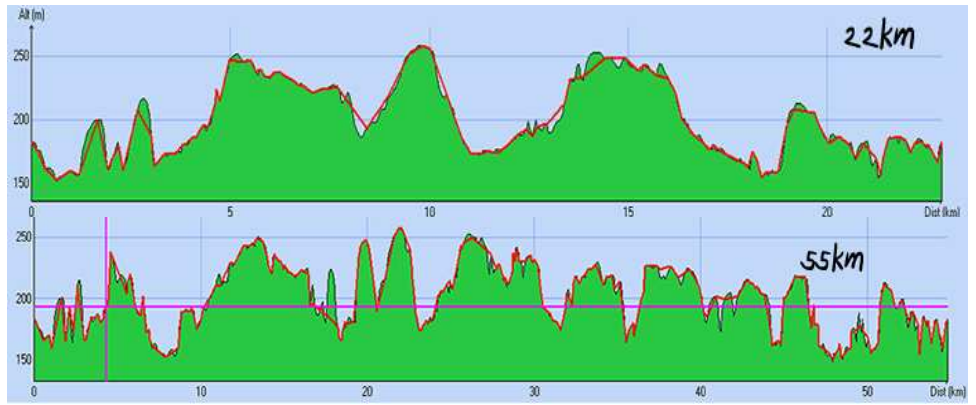
Un dernier ravitaillement vous attend Croix d'Archembeaux.

*Credit photos Pascal Idenn*

## Le dernier effort avant l'arrivée :

Plus que 10km pour boucler ce trail, mais avez-vous vraiment envie de rentrer ? 10 km assez roulants, piégés de-ci de-là, toujours cette monitrice qui vous guide mais qui cache aussi fièrement ces pièges. Passé l'étang de Florent, il vous restera une dernière ascension, sèche, celle qui vous démoralise... du calme vous y êtes, vous sortez du sous-bois et 3 km et c'est fini...

ENDORPHIN



# CANICROSS

par Jean-Philippe Deshayes

## Premier grand rendez-vous de la saison

Les championnats fédéraux sont la première occasion pour les meilleurs Français de se confronter et ainsi de voir si l'entraînement hivernal porte ses fruits.

Cette année pour ce grand rendez-vous, la fédération a choisi Raddon et Chapendu, un tout petit village de 760 habitants situé sur le Raddon, aux pieds des Vosges, entre Luxeuil les Bains et Faucogney, dans une vallée verdoyante cernée par les prémices d'une montagne plantée de conifères et de feuillus. Domaine du petit club Franche Comté Canicross qui a cette année la charge de l'organisation de cette grande compétition. Une course qui devrait rassembler les meilleurs français ainsi que quelques pointures européennes.



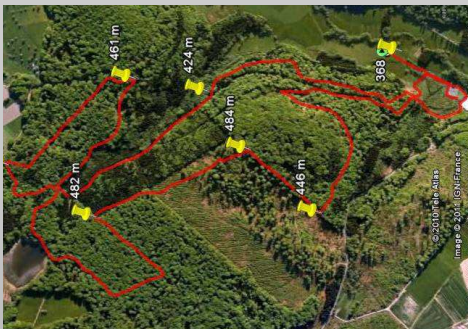
Une compétition qui se déroulera sur deux manches, sur un parcours en forêt, avec un départ dans un vaste champ bordé d'un ruisseau. Le tracé du parcours allie difficulté avec un dénivelé relativement important et technicité, quelques passages de ruisseaux ainsi que des descentes et des changements de directions brusques, où l'entente hommes chiens fera la différence.

Le samedi, ce sera un parcours de 5.4 km et le dimanche le parcours est donné pour 7.6 km, identique pour le canivtt et le canicross adultes.

Les enfants 1 parcours de 1 km et les enfants 2 parcours de 2.5 km.



### Parcours du dimanche



Samedi 7 MAI	Dimanche 8 MAI
Enfants 1 : 16 h 00	Canivtt : 8 h 45
Enfants 2 : 16 h 30	Canicross : 10 h 15
CaniVTT : 17 h 15	Enfants 1 : 11 h 30
Canicross : 18 h 15	Enfants 2 : 11 h 45
Repas : 20 h 30	Baby (- de 7 ans): 12 h 45

Site : [fccanicross.wifeo.com](http://fccanicross.wifeo.com)

Page Facebook :

championnat fédéral 2011  
à Raddon et Chapendu



Pour tous renseignements contactez nous au : 06 61 72 65 48  
Site: [fccanicross.wifeo.com](http://fccanicross.wifeo.com)



Page Facebook :  
championnat fédéral 2011 à  
Raddon et Chapendu

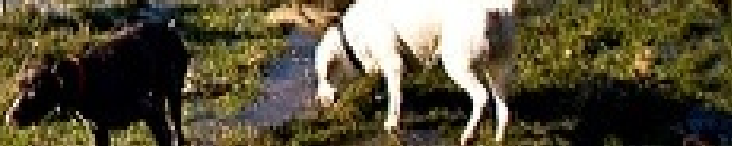
Renseignements complémentaires :  
03 84 94 69 33 / 06 61 72 65 48  
ou Burglen Sylvain :  
03 84 29 17 95 / 06 98 33 69 95

**Championnat Fédéral 2011**  
Canicross et Canivtt  
Les 7 et 8 Mai  
Raddon et Chapendu (70)

Samedi à partir de 15h00 et Dimanche 8h30  
Entrée gratuite  
Buvalet et restauration sur place

Renseignements: 0661726548  
Site: [fccanicross.wifeo.com](http://fccanicross.wifeo.com)  
Facebook: championnat fédéral 2011 à raddon et chapendu

Partenaires: F.S.L.C., Monnet, Auchan, PANO-GRAVEURS, etc.



par Jean-Philippe Deshayes

### 13/03 - Le canicross blanc

Il s'agit d'une épreuve organisée par le crac, qui se déroule à une altitude d'environ 1500 mètres dans une station qui reçoit le TDM sur 3 jours, le dénivelé est d'environ 400 mètres sur une distance d'environ 8km sur la neige préparée spécialement pour les canicrosses, au point qu'une paire de trail permet de courir sans aucun problème (absence de glissements). Physiquement guère plus difficile que sur la terre, cette épreuve est ouverte aux enfants de tous âges avec des distances adaptées. Sensations garanties en particulier en ce qui concerne la vue sur les paysages de montagnes enneigées. Au programme ski-joering, canicross, cani enfant 1 et 2 à partir de 10h00.



### 27/03 - Oberhaslach

Le club Extrem Dog Alsace organise le 2e canicross de la Hasel à Oberhaslach (67). Au programme du canicross, du canivtt, des courses enfants, de la trottinette et de la marche. Cette dernière a eu beaucoup de succès l'année dernière grâce à la mobilisation des associations du village pour relever le "challenge des associations" et le prix remis à celle la plus représentée. Le parcours est entièrement en forêt avec départ et arrivée près de la salle des fêtes. Inscriptions et contrôle vétérinaire à partir de 8h30.

### 10/04 - Soultz



Le dimanche 10 Avril le Spiridon Club d'Alsace organise son 2<sup>e</sup> canicross et canivtt. Le parcours vallonné entre vignoble et montagne se déroule sur des chemins et sentiers avec des vues sur la plaine d'Alsace et par beau temps sur

la Forêt Noire et parfois même sur les Alpes Suisses d'un côté et sur le Grand Ballon de l'autre côté.

Pour le canicross (et canimarche) adulte 2 parcours sont proposés sur des distances de 8,6 km et 5 km. Il est complété par un canivtt (sur 7 km) et les épreuves cani-enfant 1 et 2.

### 24/04 - Médan

L'Office **Médanais d'Animation et de Loisirs (OMAL)** organise sous l'égide de la Fédération des Sports et Loisirs Canin (FSLC), avec le concours du Conseil Général des Yvelines et de la municipalité de Médan le 8<sup>e</sup>me canicross des Yvelines le 24 avril 2011.

Trois courses seront organisées avec un départ square Ronsard à Médan (78670) :

Contrôle vétérinaire à partir de 10h

Clôture des inscriptions à 12h

- une course de Cani-VTT de 4.5 km (départ à 14h30)
- une course de canicross adultes de 6. km (départ à 15h)
- une course canicross enfants de 2 km (départ à 16h15)



### 16/04 - Oberhausbergen

Organisé au profit de la SPA, le Canicross de la Colline à Oberhausbergen est la meilleure façon d'allier sport et générosité ! A 16h, les plus sportifs prendront le départ du canicross, sur un parcours de 6km tracé entre forêt et sentiers. Les enfants pourront également s'essayer à la discipline avec des courses de 1 et 2 km environ. Enfin, la journée se terminera dans la convivialité par une cani-marche à 17h30. L'intégralité des bénéfices sera reversée à la SPA de Strasbourg.

Toutes les infos sur les horaires, les parcours et le matériel nécessaire sur <http://canicolline.free.fr>





## Emmanuelle GRISUIS

**Championne de  
canicross et canivtt**

Manue est une figure incontournable dans le monde du canicross, même avec tous ses titres elle a su rester simple, d'une très grande gentillesse.

Elle n'hésitera jamais à donner des conseils, que ce soit à un chevronné ou à un débutant.



## PORTRAIT

- Née le 15 août 1960
- Licenciée au Franche Comté Canicross
- Cours avec Blake en canicross et Perle en cani-vtt

### Palmarès :

- 2010 : championne d'europe (cani et vtt)
- 2006 : championne du monde (cani et vtt)
- 2005 : championne du monde (cani et vtt)
- De 2003 à 2010 : vainqueur de la finale des chiens d'or (excepté 2008 année du décès de ma chienne Flèche)
- Championne de France vétérans triathlon longue distance 2009 à Belfort
- Vice championne de France triathlon courte distance 2010 à Charleville Mézières



### Depuis quand fais-tu du canicross et comment as-tu découvert la discipline ?

Je fais du canicross depuis 1996.

Au début je n'avais que 2 malamutes d'Alaska. Un jour par hasard, je suis allée voir une compétition près de chez moi et ça m'a plu tout de suite. Je me suis dit pourquoi pas moi et comme je pratiquais déjà le triathlon, j'avais le physique pour ça.

### Qu'est ce qui t'a séduit dans le canicross ?

Plusieurs éléments sont très différents de ce que l'on peut connaître ailleurs : tout d'abord c'est le fait de partager un sport avec mon chien. On n'est pas seule c'est bien plus qu'un animal ou un compagnon, il fait partie de notre vie de sportif. Il existe une communion que j'aime beaucoup et en plus on court dans des paysages naturels et souvent magnifiques. Sur les courses il règne un esprit familial, ce n'est pas la compétition pure et dure.

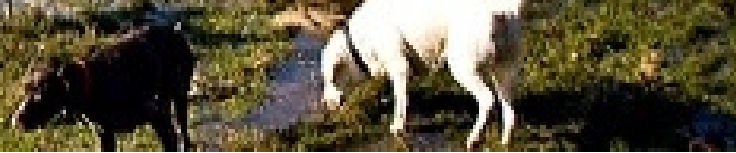
### Tu enchaînes régulièrement ce n'est pas trop ?

L'enchaînement est très difficile, même les efforts du triathlon, et j'aime bien les chiens, je n'aime pas les laisser à la stake (endroit où les chiens sont laissés au repos).

### Ta semaine type d'entraînement, ça donne quoi ?

Je jongle avec les entraînements de triathlon. Je cours 4 fois par semaine avec chien en libre et à l'approche des compétitions je roule 4 fois par semaine en VTT avec chien. Mais à tout ça je dois rajouter les 20 heures par semaine de natation, cyclisme sur route et course à pied.





**Comment se passe la relation coureur-chien en course ?**

Il faut une parfaite symbiose pour former une bonne équipe.

En VTT, je me donne à fond car j'ai une chienne extraordinaire, qui se met ventre à terre pour moi. En fait, je n'admettrai pas de la laisser bosser toute seule. Elle est déjà toute fine, alors de me laisser tirer, non impossible ; en plus mon sport de base c'est le vélo, donc tout se passe bien.

En cani, par contre, ça dépend. Souvent je suis déjà un peu fatiguée après le VTT et puis je n'ai pas les mêmes facilités (depuis mon opération du pied), donc je laisse plus travailler mon chien mais je l'aide quand même tant que je peux.

En conclusion, sans mes chiens je ne suis rien; ce sont grâce à leur performance que j'ai pu obtenir tous ces titres.

**Tu es très proche de tes chiens, penses-tu que c'est important ?**

En effet, je suis très proche de mes chiens. Je connais tout sur eux, leur faiblesse, leur qualité, les gros défauts. Je sais quand ils sont en forme ou pas. C'est un gros avantage de les connaître car ainsi je peux combler les lacunes de mon chien. Un chien c'est un athlète.

**Quand tu souffres en course, à quoi penses-tu ?**

Quand je souffre en course, je me dis que c'est pareil pour les autres, et puis mon chien aussi il souffre et il ne dit rien, alors je ne me plains pas.

**Tu fais à peu près combien de course par an cani et tri ?**

Je fais à peu près une douzaine de courses avec chien par an ( 12 à pied et 12 en VTT)

Je fais une bonne dizaine de triathlon en incluant 3 ou 4 longue distance.



**Et pour tes chiens quelle est leur alimentation ?**

Tous mes chiens sont nourris avec Purina Proplan. Les chiens qui courent sont nourris avec du performance, les autres les plus vieux qui ne courent plus sont nourris avec de l'adulte. Je surveille leur poids, leur poil. Parfois quand je les sens fatigués ou amaigris, j'augmente les doses.

**Quels sont tes prochains objectifs ?**

Le championnat de France FSLC à Raddon (organisé par mon club, franche comté canicross).

Le trophée des montagnes.

Les championnats d'Europe en Pologne.

Pour le triathlon, 3 longues distances sont prévus ( Belfort, Alpe d'Huez et Gérardmer) **ENDORPHIN**

Site: <http://fccanicross.wifeo.com>



canicross et canivtt  
p dur ?

mais il ressemble aux  
faire courir tous mes



# TEST MATERIEL

par Patrick LAMARRE



Nous vous avons déjà présenté la marque de lunettes de soleil GLORYFY, marque autrichienne fabriquant des montures et verres incassables. Cette particularité est en effet un plus pour l'utilisation de ces lunettes dans les sports outdoor et GLORYFY propose pour 2011, de nouveaux modèles, bien adaptés aux conditions hivernales.

Les modèles **G3 Grasshopper, Butterfly et Bublebee** sont des lunettes aux verres de classe 2, soit des verres clairs.

Ces lunettes, légères (40 g) tiennent très bien et le maintien parfait, du fait de la forme arrondie au départ (G-flex), les branches latérales épousent bien le crâne et le serrage ne gêne pas, même après un port de plusieurs heures. L'effet masque est bien présent et c'est sans doute l'élément le plus appréciable. En effet, à VTT, à ski ou en roller, par temps froid, les yeux sont très bien protégés. Idem en course à pied, face à un vent fort et glacial, j'ai vraiment apprécié la protection offerte.

Bien sûr, en mode tout-terrain, il est également notable que la protection est efficace contre les agressions diverses comme les branchages, et la boue.

Les verres de classe 2, anti-UV, de qualité supérieure aux normes européennes sont assez clairs et favorisent l'appréhension du relief sans assombrir la paysage, en sous-bois ou par temps couvert et sombre.

De plus, la forme oblongue des verres permet, outre une bonne protection, une bonne vision panoramique et la monture ne gêne pas et ne crée pas d'obstacle dans notre champ visuel. Les optiques sont *pourvues* d'une correction prismatique qui permet de compenser leur forme arrondie, sans déformer la vision extérieure.



En dynamique toujours, nous n'avons pas connu de problèmes de buée. Malgré l'effet masque, la ventilation est correcte.

Par temps très humide ou forte pluie, en statique, il se peut que la buée s'installe, mais ceci est commun à toutes les lunettes de sport et cette dernière se dissipe dès que l'on reprend de la vitesse.

Même chose avec le port d'un casque ou même cagoule par temps très froid, la ventilation reste bonne.

Les branches droites permettent un bon maintien et les lunettes restent bien en place, que les branches soient placées à même la peau derrière les oreilles ou par-dessus un buff, bonnet ou sangles de casque.

Côté esthétique, les 3 couleurs proposées (vert orange ou jaune) permettent un choix en fonction de ses goûts, ou encore pour les accorder à vos vêtements préférés ou team.

# TEST MATERIEL

par Patrick LAMARRE



A noter qu'il est possible de changer les verres, et cela très facilement, sans crainte de les casser. Possibilité de monter des verres sombres, de classe 3, pour une utilisation l'été ou sur neige par temps ensoleillé.

Ces lunettes sont idéales pour la pratique du **traking** (enduro pédestre dont les liaisons se font sur sentiers et les spéciales chronométrées en hors trace) du fait de leur bonne protection des yeux, et des verres clairs idéaux pour le tout schuss en sous-bois.

ENDORPHIN

## Conclusion

### Les moins :

- Encombrement lorsque pliées, du fait de leur forme arrondie.
- Ne flottent pas.

### Les plus :

- Réellement incassables et monture garantie à vie.
- Excellente tenue sur le visage, quelque soit le sport pratiqué, grand confort sur le nez et grand confort de vision.
- Très bonne protection des agressions extérieures (météo, branches, boue...).
- Très bon rapport qualité prix au regard des prestations. (119,00)

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

Disponibles sur :

Frais de port offerts  
aux lecteurs EndorphinMag.fr  
(contact@withspirit.fr).



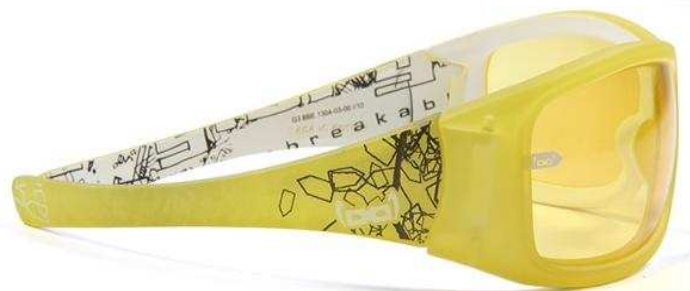
## Essai des lunettes à VTT - T° extérieure -9°

« J'aime bien le "chaussant" vision panoramique, pas de problème de buée, des lunettes aux premiers abords importantes que l'on oublie très rapidement, pour les verres, la luminosité étant moindre, les verres classe 2 étaient très bien.

J'ai fait un test en ski de rando et les sensations ont été les mêmes qu'en VTT.

Au départ d'un entraînement aux Angles, j'ai eu effectivement un peu de buée lorsque je me suis baissé pour enlever les peaux de phoque et les remettre pour la 2ème montée car du coup, la ventilation se faisaient un peu moins bien. Je n'ai pas essuyé et dès que j'ai recommencé à me mettre en action, la buée s'est évaporée avec la circulation d'air. »

Laurent BRUNET—Formiguères (66)



Lunettes Gloryfy G3

# TEST MATERIEL

100% GRATUIT

par Béatrice GLINCHE



**Testés depuis 2 mois, surtout à l'entraînement, j'ai d'abord pensé que les manchons Zensah apportaient du confort, rien que du confort !**

A vrai dire, la question se pose un peu comme avec les manchons de compression pour les mollets où la difficulté est de mesurer le réel impact sur le physiologique. Là aussi, au prime abord, on se demande si ce n'est pas un gadget de plus, dominé par le marketing...

Nicolas Contrain (fondateur d'OFFRUN) explique « *qu'il est impératif de savoir que la compression est à l'origine un produit utilisé dans le monde médical pour soigner les douleurs. La compression est recommandée pour la récupération avant et après l'entraînement. Elle est aussi utilisée pendant l'effort afin d'optimiser les performances. La compression permet de stabiliser le tissu musculaire après un entraînement ou une compétition en gardant le gonflement musculaire à un niveau micro et gérable, permettant aux muscles de se reconstruire.*

*Le principal avantage est de permettre à l'athlète de récupérer plus vite et d'avoir une sensation de fraîcheur au lieu de sentir des douleurs. »*

Et là, j'avoue qu'après avoir, crapahuté et dévalé les falaises calcaires du grand Brassac, avec ses montées infernales suivies de descentes vertigineuses où un filet de sécurité était supposé arrêter la chute au cas où... ma récupération fut comme accélérée !

La tension accumulée au niveau des mains (en raison des cordes qui nous permettaient de se hisser et aussi de ne pas tomber en redescendant les falaises), qui auraient dû contaminer mes avants bras, a disparu très rapidement !? (bizarre, j'avais pourtant pas encore absorbé le gel Mulebar ;-)). Mieux, sur le premier kilomètre qui a suivi, j'ai ressenti une agréable sensation de fraîcheur sur mes avants bras ! A vrai dire, cela m'a même fait oublié les douleurs aux membres inférieurs tellement j'ai eu d'agréables sensations !

**Côté pratique :**

Après plusieurs lavages (lessive à la main, eau tiède), les manchons n'ont rien perdu de leur élasticité, la couleur n'a pas bougé (noire pour les miens). La texture (microfibre) est très légère, confortable et entraîne un séchage rapide.

**Les points forts :**

La régulation thermique est efficace, le textile n'est pas irritant, la récupération post effort surprenante et le prix très abordable.

**Le point faible :**

Malgré leur souplesse, le moment où l'on doit enfiler les manchons... il faut anticiper, prévoir de s'habiller avec, bien avant d'enfiler le reste des vêtements car sinon, l'exercice est plus périlleux !



**Conclusion :**

J'ai adopté ce produit pour les sorties longues, où les séances de côtes... quoique pendant les sorties courtes, la sensation de gainage des avants bras est plutôt agréable ! *Entre nous, mes séances d'entraînements ne devaient pas être trop difficiles car j'aurai eu ces sensations bien avant !*



Comme on dit souvent, il ne faut pas se fier à un produit tant qu'il n'a pas été testé en course où sur des parcours sélectifs tel que celui du Grand Brassac, cher à Pascal Jugie (voir le récit de l'Extrême Trail 2011 dans ce mag). **ENDORPHIN**

2 tailles et multiples coloris  
S/M et L/XL



## Sac Hydragon Ace 10l

### Testé en course : 18 km de nuit du Grand Brassac - Février 2011

Encore un camel bag, me direz-vous... oui, mais :

#### Les plus :

Camel léger, multiples poches de rangements avec des fermetures par scratch ou par zip : 1 phone avec passage pour les écouteurs, poche poubelle (détachable et lavable), poche gobelet souple, poche alimentaire.

Poches Intérieures : couverture de survie, portefeuille, clés, batterie lampe frontale, équipé du matériel de sécurité obligatoire (couverture de survie, sifflet intégré). Il offre une régulation thermique dans le dos efficace, facilité à l'enlever et à l'enfiler tout en courant, réglages latéraux pratiques, pectorale, ventrale ajustable et détachable, ce qui évite le flottement du sac à chaque secousse. Mélangeur offrant le choix entre l'eau pure et le mélange avec un gel (70ml) énergisant (choisi en fonction de la température extérieure), une poche à eau de 2l, tube embout Z-valve fixé sur la poitrine facilite d'accès (quand il faut enlever ou remettre le camel par exemple).

#### Les moins :

Le changement de boisson en course n'est pas très pratique, il faut vraiment s'arrêter de courir sinon, on en verse à côté et ça devient vite collant, son prix pourrait paraître onéreux au départ (mais à l'usage, on comprend pourquoi, c'est un produit très bien fini).

Un gel (70ml) couvre les besoins en apport énergétique pour 600ml, et comme la poche à eau contient 2000ml, on ne sait pas vraiment quand il faut changer le gel 70ml. Je croyais que mon gel 70ml était presque vide (goût moins sucré lors mes aspirations dans le tube), j'ai donc enlevé la boisson concentrée, qui en fait, n'était pas totalement vide (je l'ai terminé en l'absorbant comme un gel). En fait, il faut presser un peu le gel 70ml pour évaluer le liquide restant et sans doute aussi plus de pratique !

**Infos site Oxsitis :** le sac d'hydratation HYDRAGON™ Ace 10l est livré avec une poche à eau 2l technologie « antimicrobien & taste free » comportant une double connectique pour faciliter le remplissage et le nettoyage.

**Matière :** Ultra light, séchage rapide

**Volume :** 10 litres de rangement

**Poids :** 280 g

**Prix PVC :** 105 € TTC

**Tailles :** S (1m50 à 1m68) – M (1m68 à 1m83) – L (1m83 à 1m97)

**Conclusion :** Le sac à eau Hydragon Ace 10l est très fonctionnel et vaut largement son prix. Moi, j'adore les petites poches partout. Il est bien adapté à la morphologie féminine, son ergonomie est étudiée pour qu'au fil de kilomètres, il ne devienne pas pesant sur les lombaires comme d'autres. **ENDORPHIN**

Dans un prochain mag : test à venir sur les boissons énergisantes Climadrink .-



**R**ôle du sodium dans le Le sel de table est aussi ap sodium. Chez l'homme et l'anim un rôle biologique de premier plan. l les liquides extracellulaires et notamm Il intervient dans de nombreux proces et joue un rôle fondamental da liquidiens et le maintien de l'hydratati ailleurs, il est impliqué dans la trans nerveux.

## Sel et sport

Pour le sportif, les besoins sont augmentés car la perte de sodium par sudation est importante. Votre sueur est, en effet, très salée.

Le sel favorise la rétention d'eau et peut donc jouer un rôle intéressant lors de la phase de stockage du glycogène. Manger des aliments un peu plus salés en phase pré-compétitive peut s'avérer un choix judicieux.

Par ailleurs, le sodium dans l'eau de boisson permet une meilleure réhydratation et une meilleure absorption du glucose. Assurez-vous bien que votre boisson d'effort contienne un minimum de sodium (environ 400 mg de sodium/l).

Par contre, l'absorption de grosses quantités de sel en une seule prise peut avoir un effet inverse et entraîner une déshydratation cellulaire en favorisant la sortie de l'eau hors des cellules. Les tablettes de sel sont donc bel et bien à bannir.

## Les risques d'une très forte consommation

Si en période d'entraînement intense, une légère consommation de sel peut être recommandée, une consommation excessive peut avoir un résultat délétère.

Elle peut se traduire par un gain de poids mais surtout une hypertension artérielle puis d'accidents vasculaires cérébraux. EN

**Isabelle MISCHLER**

Docteur ès-sciences en nutrition sportive  
Lauréate de l'Académie Nationale de Médecine

**corps**

appelé chlorure de sodium, le sodium joue un rôle important dans le sang.

En raison de ses propriétés physiologiques, le sodium intervient dans les échanges osmotiques et l'équilibre hydrique corporelle. Par conséquent, l'apport de l'influx

**consommation de sel**

Une augmentation de la consommation de sel excessive en dehors de ces périodes peut

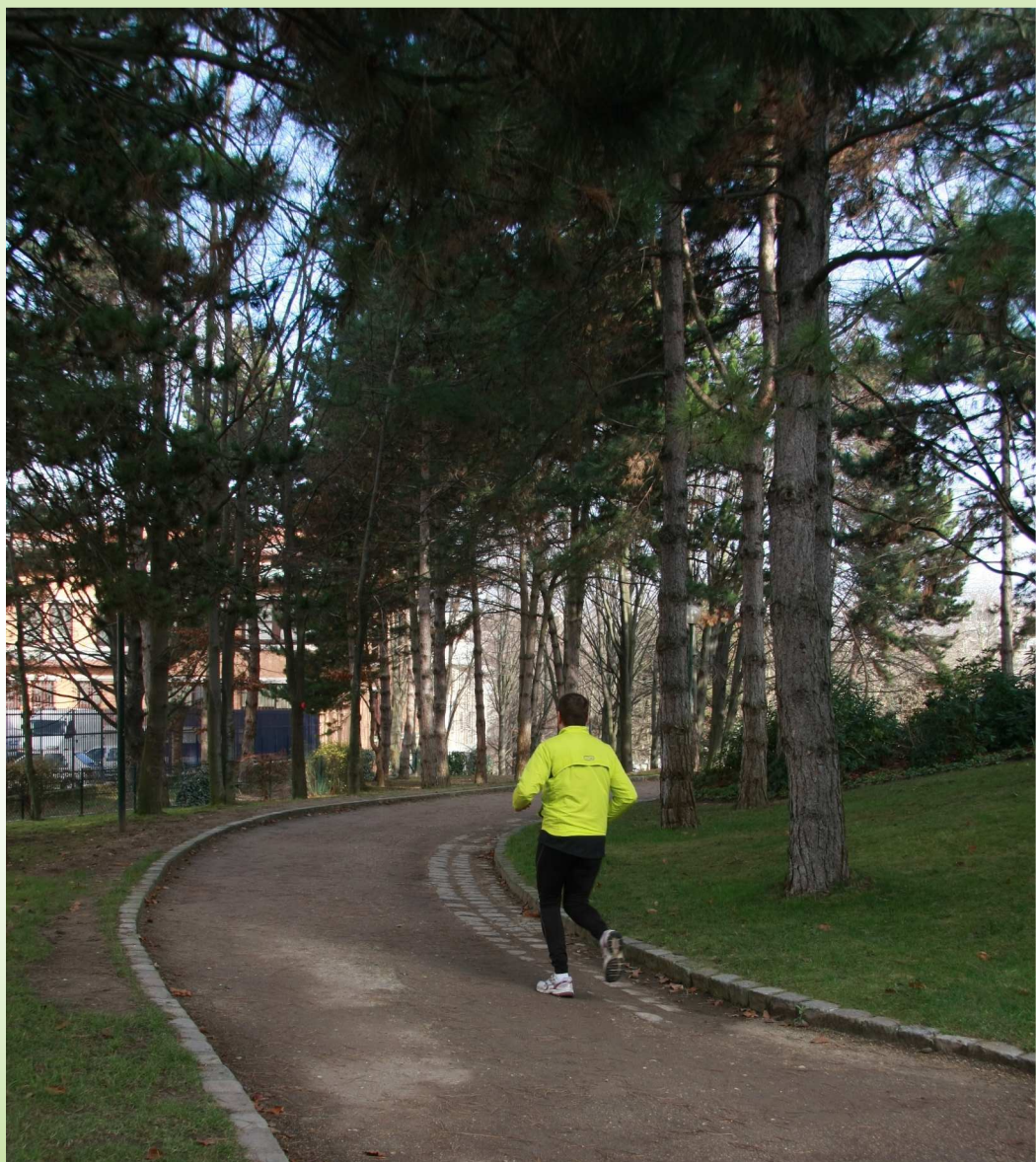
notamment, être la cause d'une hypertension

**ENDORPHIN**

**Apport en sel par l'alimentation**

Le sel est apporté par les aliments que nous consommons (sel caché) ou que nous ajoutons dans nos aliments (sel visible).

Si notre consommation de sel ne devrait **pas dépasser environ 5 g/j**, elle tend à se rapprocher des 10g, si l'on se réfère aux résultats des diverses enquêtes alimentaires. De nombreux plats sont très salés et les professionnels de l'agro-alimentaire ont de nombreuses bonnes raisons à ajouter du sel dans les plats qu'ils fabriquent. Par exemple, le sel est un exhausteur de goût.

**CONCLUSION : Modération sauf dans les boissons de l'effort**

Nos aliments contenant suffisamment de sel pour couvrir nos besoins, il est inutile de resaler vos aliments sauf éventuellement en période pré-compétition, pour faciliter la rétention d'eau nécessaire au stockage du glycogène.

*A l'entraînement, il est par contre indispensable de boire une boisson contenant du sodium.*

**L**es bracelets Power Balance ont envahi le monde du sport depuis maintenant plusieurs mois.

Les cyclistes du Tour de France comme les pratiquants amateurs se sont accaparés ce gadget soi-disant indispensable, entraînant débats et convictions contradictoires.

Peut-on croire aux bonnes influences que l'on prête à ces bracelets ?

Quelles certitudes peut-on avoir ?



## Le principe d'action

Tout d'abord, si les bracelets Power Balance sont les bracelets-hologrammes que l'on rencontre le plus et qui jouissent de la réputation la plus sérieuse, précisons que l'on retrouve d'autres concurrents sur le terrain, notamment la marque EFX, et une multitude d'autres modèles, créés suite à cette extraordinaire vague de succès.

Petite présentation de la marque : « Power Balance un produit conçu pour des athlètes dont l'intention est d'optimiser les performances sportives. Power Balance remporte un énorme succès chez les athlètes de haut niveau pour qui l'équilibre, la force et la souplesse sont très importants. » (1)

Ces bracelets en silicone ont la particularité de comporter deux mystérieux hologrammes (un hologramme est une image en trois dimensions imprimée sur un film) censés être responsables d'effets bénéfiques sur l'équilibre, la souplesse et la force de celui qui les porte.

Ces hologrammes contiendraient « un film en polyester traité avec un programme spécifique qui a été conçu afin d'imiter les principes de la philosophie orientale ». Ces bracelets interviendraient sur le champ énergétique naturel du corps. Tout cela reste très flou et nous devons donc nous contenter de ces brèves explications... à croire sur parole.

## Des tests discutables

La promotion de ces aides à la performance, que l'on rencontre aussi sous la forme de pendentifs, s'appuie sur une série de tests, cherchant à démontrer l'efficacité du produit. Les résultats sont souvent bluffant pour le cobaye ou le spectateur et sont probablement les premiers responsables de l'engouement suscité.

On ne peut bien évidemment pas tenir compte de ces résultats, hâtifs et très discutables, pour valider l'efficacité d'un produit. Si c'était le cas, il aurait été d'ailleurs aisé, pour les fabricants, de prouver ces bons résultats.

Tout d'abord, il est impossible lors de ces exercices de reproduire la même intensité, la même direction de force. De la même manière que la position prise par la personne testée est rarement identique (ce qui est pourtant fondamental lors de certaines postures de souplesse).

De plus, le geste avec bracelet est toujours effectué secondairement c'est-à-dire une fois que l'équilibre ou le groupe musculaire testé (en force ou en souplesse) sont « échauffés » par la première manoeuvre sans le bracelet.

Enfin, le plus gros défaut de ces exercices est qu'ils sont réalisés dans des situations où testeur et testé recherchent l'effet bénéfique du gadget. Ils seront donc inconsciemment influencés et auront tendance à se laisser guider vers la pseudo positivité du test comme l'explique si bien Pierre de Lasteyrie, un ostéopathe, sur son blog (2). Sans le vouloir, le testeur n'appliquera pas la même force ou la même direction de force. Quant au testé, il bénéficiera de l'effet placebo lors de l'essai avec le bracelet dont on lui a tant dit de bien.

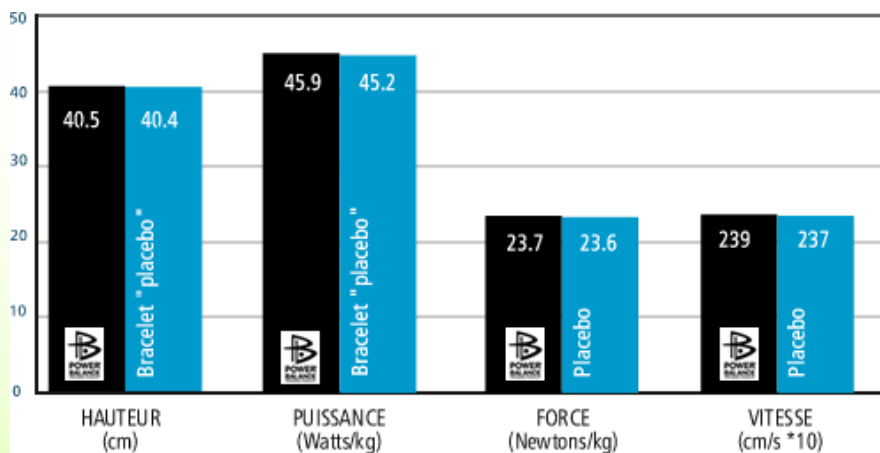
## Des effets qui se font attendre

Pour connaître la réelle efficacité de ces produits, il faut donc réaliser des tests d'une part excluant l'effet placebo et d'autre part permettant de mesurer précisément l'impact de ces gadgets. Comme toute bonne étude qui se respecte.

Certains réticents se sont donc empressés d'essayer ces objets. Nous ne parlerons pas ici de toutes les recherches effectuées mais des plus intéressantes et des plus sérieuses.

Pour commencer, l'Institut Régional du Bien-Être, de la Médecine et du Sport Santé a testé les effets de bracelet Power Balance sur l'équilibre (3). Celui-ci a été étudié sur une plateforme podologique permettant de constater les variations d'équilibre. Le public participant portait alternativement un « vrai » bracelet -hologramme et un bracelet placebo, sans savoir, bien évidemment lequel était le « bon ». L'auteur a conclu que « toute variation est aléatoire et ne dépend pas de la phase d'étude avec ou sans bracelet ou avec et sans hologramme ».

Dans une autre étude intéressante, une équipe des laboratoires Volodalen a décidé d'étudier l'impact des bracelets, lors d'un exercice de détente, qui a permis de mesurer force, détente, puissance et vitesse des membres inférieurs. Aucune amélioration n'a été constatée sur les quatre composantes (fig.1)



Une seconde étude de la même équipe, recherchant l'équilibre unipodal (le test le plus souvent pratiqué par les démonstrateurs) donnera les mêmes résultats. (4)

D'autres recherches, dans des conditions scientifiques et sérieuses, ont été effectuées et aucune n'a pu démontrer les bienfaits de ces produits miracles.

Face à l'absence de résultats objectifs, certains pays ont tranché. En Australie, les autorités ont pris clairement position et les fabricants ont du admettre que l'impact de leurs produits est uniquement psychologique. La société devra, en outre, faire disparaître du silicone la mention « Performance Technology », considérée comme publicité mensongère, et surtout rembourser tous les acheteurs qui en feront la demande !

## Sur le terrain

Finalement la surprise vient du terrain. Alors que notre bon sens devrait nous écarter de ces croyances, et que, comme nous l'avons vu plus haut, les effets restent invisibles, les bracelets se sont arrachés comme des petits pains et ont atteint des niveaux de ventes incroyables.

Faute d'une amélioration des performances, c'est bien d'une réussite commerciale qu'il s'agit.

Les sportifs ont adopté l'objet et ont souvent décrit un réel « mieux-être » avec le bracelet, en particulier un équilibre meilleur. Certains cyclistes du tour de France l'ont même porté dans le but de limiter les chutes dans les descentes !

Si les effets objectifs se font attendre, l'effet placebo a lui, donc, parfaitement fonctionné.

Les bracelets Power Balance sont donc uniquement une grande réussite commerciale.

Avec ces objets, ne comptez pas gagner les quelques watts ou les quelques millimètres d'élasticité contre lesquels vous luttez depuis des semaines à l'entraînement. Ni éviter quelques cascades en VTT.

Vous pouvez donc, sans crainte, le remplacer par votre gourmette de premier communiant ou tout autre gris-gris qui vous est cher.

ENDORPHIN

- (1) Power Balance Belgique : <http://www.powerbalanceshop.be/fr/power-balance.html>
- (2) <http://www.osteopathie-64.fr/le-bracelet-power-balance-info-ou-intox>
- (3) <http://www.irbms.com/rubriques/Formations/etude-scientifique-sur-les-effets-du-bracelet-power-balance.php>
- (4) <http://www.volodalen.com/54laboratoire/laboratoire-powerbalance.htm>



# YaNoo.net

Route - Trail - Ultra

Rejoins ta tribu Course à pied

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



## Yanoo.net



Calendrier complet  
Route - Trail - Ultra  
Rejoins ta tribu Course à pied

par Dr Marc Dellière, nutritionniste



Le théier, ou arbre à thé, *Camellia sinensis*, est un arbuste originaire d'Extrême-Orient, de la famille des Théacées. Il est largement cultivé pour ses feuilles qui une fois séchées et plus ou moins oxydées, servent à la préparation par infusion du thé. Il faut faire infuser 2 grammes de thé dans 10 centilitres d'eau frémissante à 75°C, soit une cuillère à thé. La durée de l'infusion est de 2 minutes.

Les différentes variétés de *Camellia sinensis* contiennent de multiples polyphénols nommés **catéchines**. Parmi ces dernières, l'épigallocatechine -3-gallate -ou EGCG- est une des molécules nutritionnelles les plus puissantes. Le thé vert SENCHA japonais est le plus riche en EGCG. Le thé vert contient 10 fois plus d'EGCG que le thé noir et 2,5 fois plus que le thé Oolong.

L'épigallocatechine 3 gallate semble pouvoir réduire l'absorption tant des lipides que des glucides par différents mécanismes et semble également pouvoir augmenter la dépense énergétique notamment au travers d'une augmentation de la thermogénèse « en brûlant les graisses ». Elle a un effet inhibiteur sur l'adipogénèse (fabrication du tissu adipeux et le stockage de lipides) et favorise l'apoptose ou suicide des adipocytes matures (cellules graisseuses).



La nutriginomique consiste à étudier la façon dont les gènes et les nutriments comme l'épigallocatechine 3 gallate, interagissent, et la raison pour laquelle les personnes réagissent différemment aux nutriments en fonction des variations génétiques. Les nutriments peuvent en effet contribuer à l'expression ou au contraire à la répression d'un ou de plusieurs gènes dans différents tissus. L'EGCG régule les gènes impliqués dans l'oxydation et le stockage des graisses, ainsi que ceux de la signalisation de l'insuline et du métabolisme du glucose.

En abaissant la production de glucose dans les cellules du foie et en réduisant l'activité des gènes stimulant la production du glucose, l'EGCG agit dans le même sens que l'insuline.

L'épigallocatechine 3 gallate diminue l'appétit, le poids corporel, la glycémie et la sécrétion d'insuline. Elle inhibe également l'activité de l'amylase, une enzyme digérant l'amidon que l'on trouve dans la salive et les intestins. L'amidon est un glucide complexe composé de chaînes de molécules de glucose. L'amidon étant dégradé plus lentement, l'augmentation du glucose sanguin est limitée, réduisant ainsi les envies de grignotage entre les repas.



Le gallate d'épigallocatechine



## Pour

on peut c  
plexe de  
**Aminciss**  
de limiter  
le stockage

De plus à  
également  
renferme  
acide am  
vertus ap  
veau a m  
que.

## L'épig

- A éga  
cancér
- Est plu  
Capac

Bien que  
blable qu  
des radica  
libres.  
Pour lutte  
vert avec  
gélule pa  
optimal. ■

## BIBLIOGRAPHIE

**Physiological effects of caffeine, epigallocatechin-3-gallate, and exercise in overweight and obese women.** Smith AE, Lockwood CM, Moon JR, Kendall KL, Fukuda DH, Tobkin SE, Cramer JT, Stout JR. Department of Health and Exercise Science, University of Oklahoma, 1401 Asp Avenue, Norman, OK 73019, USA. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2010 Oct; 35(5):607-16.

**The Effects of Epigallocatechin-3-Gallate on Thermogenesis and Fat Oxidation in Obese Men:**

**A Pilot Study Michael Boschmann, MD, Frank Thielecke, PhD**

University Medicine Berlin, Charite Campus Buch, Franz Volhard Center for Clinical Research, and HELIOS Clinic Berlin

Buch, (M.B.), GERMANY, DSM Nutritional Products (F.T.), Basel, SWITZERLAND June 19, 2007. *Effect of EGCG on Fat Oxidation.* JOURNAL OF THE AMERICAN COLLEGE OF NUTRITION

**Green Tea Polyphenol Epigallocatechin Gallate Inhibits Adipogenesis and Induces Apoptosis in 3T3-L1 Adipocytes**

Ji Lin,\* Mary Anne Della-Fera,\* and Clifton A. Baile\*† *OBESITY RESEARCH* Vol. 13 No. 6 June 2005

## Lutter contre le surpoids,

combiner une tasse de thé vert avec un complément chez **Clairaly; Ocenutris, Complexe X Sportant**, à raison de 2 gélules par jour, qui permet de lutter contre l'adipogénèse (fabrication du tissu adipeux et stockage de lipides).

Contrairement à la différence du café, le thé vert qui contient moins de la caféine, célèbre alcaloïde entre tous, possède une molécule que l'on nomme la théanine, un acide aminé, qui modère l'activité de la caféine, par ses effets calmants. L'activité de la théanine sur le cerveau a montré une réduction du stress mental et physi-

## gallocatechine 3 gallate :

Elle possède également des propriétés anti-oxydantes et anti-carcinogéniques (plusieurs études montrent des effets inhibiteurs sur les cellules tumorales en favorisant notamment leur apoptose ou suicide, ainsi que des propriétés anti-inflammatoires).

Elle est plus puissante que la vitamine C et la vitamine E pour maîtriser les radicaux libres. L'échelle ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) ou valeur ORAC est une méthode de mesure de la capacité antioxydante des aliments et des suppléments nutritionnels.

Malgré le fait que la relation exacte entre la valeur ORAC d'un aliment et de ses avantages pour la santé n'ait pas été établie, il est très vraisemblable que les aliments dont le score est élevé sur l'échelle ORAC soient plus efficaces pour neutraliser les radicaux libres. Selon la théorie du vieillissement, cela ralentirait le processus d'oxydation et de lésions tissulaires et cellulaires générés par les radicaux libres.

Pour lutter contre les radicaux libres, liés notamment à la pratique de l'exercice physique, on peut combiner également une tasse de thé vert avec deux compléments de chez **Affynutris, le complexe Antiox** et le complexe **Vit ACE Naturelles Sélénium**, à raison de 1 gélule par jour, en alternance, 20 jours par mois, sans oublier la boisson du sport **HYDREENERGY 4**, afin d'avoir un effet anti-oxydant.

Rappelons-nous que la caféine est une substance qui appartient à la famille des méthylxanthines. La caféine est un psychostimulant. C'est donc un stimulant du système nerveux central, mais également du métabolisme.

C'est cette interactivité entre les polyphénols, la caféine (3 à 4%) et la théanine (4 à 6%) qui fait du thé vert une boisson si particulière.



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



ENDORPHIN



# votre affiche ici



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





par Alexandra Flotte

Présent sur Saint-Étienne en décembre dernier, sur invitation de Guillaume MILLET, Blaise DUBOIS est venu nous parler de la prévention des blessures en course à pied... une approche intéressante que je vais tenter de relater (accent canadien en moins !) avec l'appui du livre « Prévention des blessures en course à pied » écrit par Blaise.

## CONFÉRENCE

### Blaise DUBOIS :

Diplômé en science du programme de physiothérapie de la faculté de médecine de l'Université Laval en 1998 (prix d'excellence de la filière musculo-squelettique), il se spécialise aussitôt et obtient de l'association canadienne, un diplôme en physiothérapie du sport et un titre de résident de la « Canadian Academy of Manipulative Therapy ».



En 2009, il entreprend une maîtrise en médecine expérimentale et la publication d'une revue Cochrane sur "Physical interventions for preventing stress fractures and stress reactions of bone of the lower limbs in young adults" (en cours).

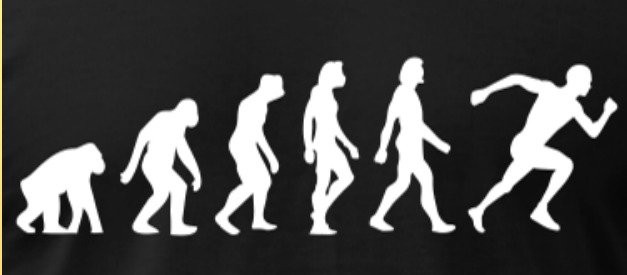
Conférencier, sportif invétéré, copropriétaire des cliniques de physiothérapie et médecine du sport PCN, il se considère d'abord comme un clinicien spécialisé dans la prévention et le traitement des blessures en course à pied. Consultant pour l'équipe nationale d'athlétisme, il compte de nombreuses expériences internationales. Maintenant considéré comme une référence en prévention des blessures en course à pied, Blaise Dubois est devenu un leader international dans ce domaine.

<http://www.lacliniqueducoureur.ca/fr/clinique-physios/blaise-dubois.php>



Toutes les infos sur :  
[www.lacliniqueducoureur.com](http://www.lacliniqueducoureur.com)

L'Homme (Homo Erectus) est naturellement (bio mécaniquement) conçu pour la course (bras courts et jambes longues, orteils courts et parallèles, tendon d'Achille, volume des fessiers, etc...). Il y a 2 millions d'années, l'homme était un chasseur hors paire dont la vitesse et l'endurance étaient exceptionnelles.



Pourquoi l'homme moderne court-il donc si « mal » mais surtout pourquoi 50% des coureurs se blessent-ils chaque année (avec une prévalence plus élevée dans les pays industrialisés) ?

Tout ceci est d'autant plus étonnant que la prévention des blessures n'a jamais été aussi « médicalisée », que la science du diagnostic et du traitement se perfectionne de plus en plus et que la chaussure n'a jamais été autant « calculée » pour prévenir les blessures ???

Deux raisons principales pourraient expliquer ces interrogations :

- *L'être humain lui-même,*
- *La chaussure moderne.*

### L'être humain

Nos ancêtres couraient et marchaient pieds nus quotidiennement et ce, plusieurs heures par jour et par semaine, dès l'âge où ils pouvaient se tenir debout.

C'est la répétition d'une gestuelle qui amène des affinements biomécaniques qui nous permettent d'être plus performants. Or, l'homme moderne, à force d'inactivité, a perdu ses habiletés de coureur, certains ne les ont même jamais acquises. Il doit donc apprendre, comme tout autre sport ou habileté, à faire la gestuelle... de course.

### La chaussure

La chaussure moderne est pentue : le talon est surélevé par rapport à l'avant pied, entraînant ainsi, très mécaniquement, un premier contact au sol par l'arrière-pied. L'absorption et le confort de la chaussure (gages de qualité, pour le consommateur, qui doivent être visibles de l'extérieur) agiront, quant à eux, sur la neurophysiologie responsable des mécanismes de protection.

Le pied « protégé » n'aura plus à se soucier du stimulus douloureux qu'amène un contact talon. La mécanique idéale du pied nu est ainsi perturbée.

### Les conseils pratiques de Blaise DUBOIS pour devenir un coureur efficace et sécuritaire :

- Courir avec une chaussure minimaliste ;
- Avoir une cadence autour de 180 pas par minute (170 à 190) ;
- Courir minimum 4 fois par semaine ;
- Intégrer progressivement (quelques minutes par jour) des sauts sur la pointe des pieds (corde à sauter) ;
- Choisir des surfaces fermes et irrégulières (type cross-country).

Mais SURTOUT : **tout changement doit être progressif pour que le corps ait le temps de s'y adapter.** Car le corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué n'est pas plus grand que sa capacité d'adaptation.

### Cause des blessures en course à pied :

La majeure partie des blessures des coureurs à pied (80%) s'expliquent par un changement à la hausse du volume ou de l'intensité des entraînements, par la quantité de stress appliquée sur les tissus.

Pour prévenir les blessures, il convient donc en premier lieu de quantifier le stress mécanique appliqué sur le squelette (variable selon le sport pratiqué) et de doser ensuite la progression de ce stress. L'ensemble du stress mécanique appliqué sur le corps ne devra jamais dépasser sa capacité maximum d'adaptation, sans quoi, des signes (telle la douleur pendant et après l'effort, la raideur matinale) apparaîtront et le tissu, moins tolérant, se fragilisera si un stress est appliqué de nouveau lors de la récupération.



Le coureur qui s'entraîne sans réveiller de douleur, en étant progressif dans son volume et son intensité, se retrouvera dans la « zone d'adaptation » souhaitée. Calculer le volume d'entraînement et augmenter de plus ou moins 10% par semaine est une sage progression.

## Hors saison / trêve hivernale :

La période annuelle de repos répond parfois à une nécessité (blessure, fatigue physique ou psychologique) ; il faut cependant garder un stress mécanique minimal durant cette période afin de prévenir les complications liées à la désadaptation des tissus.

Par exemple, pour un coureur de 60km par semaine, il faut à jogger 20mn trois fois par semaine en plus d'intégrer des exercices dynamiques (telle la corde à sauter) 5 mn par jour.



## La chaussure :

Pour l'opinion général, l'absorption de la chaussure prévient les blessures chez le coureur, en diminuant les chocs sur le squelette.

**OR** aucune recherche clinique ou scientifique n'a démontré que l'absorption de la chaussure diminue l'incidence des blessures chez le coureur !!!

Enfin, un coureur africain aux pieds plats court pieds nus plus de 160km par semaine sur des surfaces dures... sans se blesser... et en étant très performant !!!

Le pied est l'organe qui relie l'homme à la terre. C'est lui qui nous informe sur la surface, qui s'adapte aux irrégularités et qui absorbe le poids du corps. Le pied, tout comme le reste du corps, est une merveille biomécanique qui s'adapte pour le meilleur... comme pour le pire.

La chaussure est l'interface entre le corps et la terre. Une interface essentielle à notre époque, pour nous protéger du froid et des surfaces dangereuses, mais superflue pour la majorité de nos activités de la vie quotidienne et nuisible pour les activités où des mécanismes neurophysiologiques sont impliqués.

L'évolution technologique de la chaussure de course à pied, basée sur des concepts cliniques sans évidences scientifiques, a explosé dans les années 1990 : plus d'absorption pour diminuer le stress sur le squelette et des technologies intégrées à la chaussure (système de stabilisation calcanéenne, anti pronation, support de voûte, etc...) pour contrôler les pieds considérés comme anormaux dans leur biomécanique. Ces avancements technologiques qui avaient pour but de diminuer l'incidence des blessures ont propulsé la chaussure vers un poids, une grosseur et un prix de plus en plus élevés.

En même temps que la chaussure se modernisait et qu'une phénoménale complexité de fabrication s'installait, le pied perdait ses sensations tactiles primaires par l'épaississement de la semelle.

A l'image de l'homme moderne, sédentaire, déconditionné physiquement et inadapté au stress mécanique, le pied du coureur, constamment protégé, est devenu paresseux. Une paresse non pas seulement des muscles du pied, mais une perte des capacités réflexes d'absorption responsables de la mécanique efficiente et protectrice. La chaussure est devenue, ainsi, la principale cause de l'altération de la biomécanique de course !

Du côté de la prévention des blessures, il est désolant de constater que l'on se blesse davantage qu'anciennement, que les coureurs en chaussures se blessent plus que ceux pieds nus et que le fait de payer plus cher (donc chaussure de meilleure qualité avec plus de technologie) ne diminue pas l'incidence des blessures.



Pour ce qui est de la performance, l'absorption de l'arrière-pied et son élévation par rapport à l'avant-pied a perturbé l'ensemble de la biomécanique du coureur, qui, protégé de l'impact du sol s'est inconsciemment converti à une mise en charge initiale sur l'arrière-pied. De cette biomécanique d'homme moderne découlera une phase de freinage inefficace et possiblement dommageable.

L'aspect protecteur de la chaussure a toujours été apprécié. Depuis le début des temps, le cuir a joué un rôle de filtre pour les cailloux pointus et le froid de la neige. Le jour où les technologies de fabrication se sont perfectionnées, et où des nouveaux matériaux ont été découverts, les ingénieurs, influencés par des départements de marketing, se sont emportés dans des designs accrocheurs. L'évolution de la chaussure a ainsi été aussi importante dans les 20 dernières années que dans les 5000 précédentes.



GETTY IMAGES/PFLUE

### Conseils pratiques :

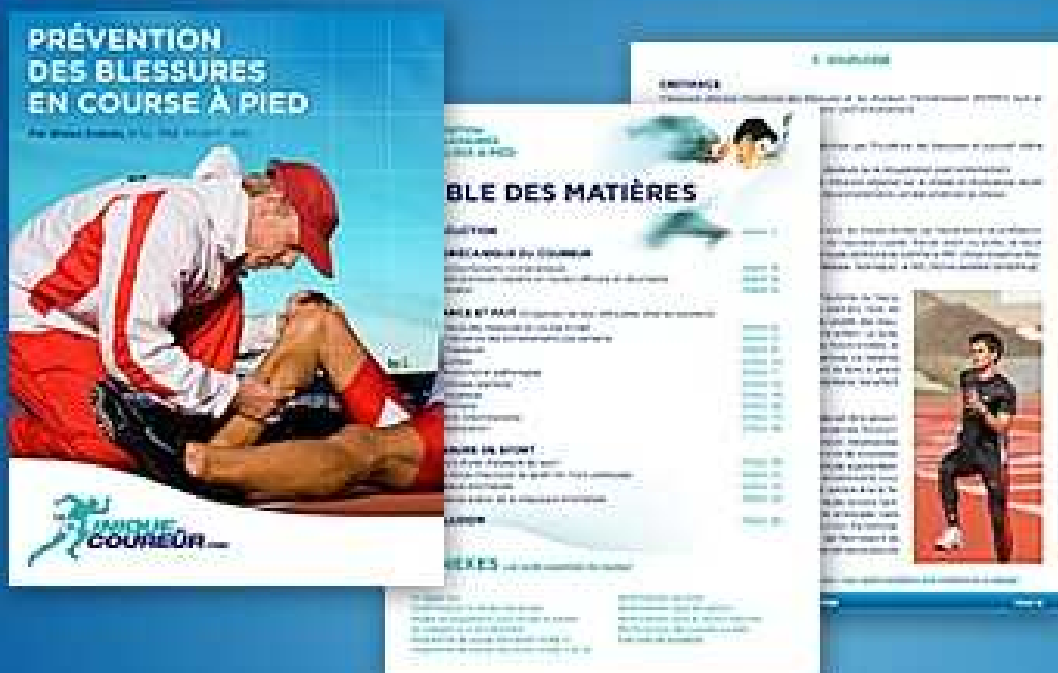
- Marcher le plus souvent pieds nus.
- La chaussure de ville doit être simple, avec un talon aussi bas que l'avant-pied.
- Préférer des chaussures sans support de voûte plantaire, pas trop serrées, dans lesquelles le pied garde une liberté de mouvement.
- La chaussure de course parfaite ne doit que protéger la peau des lacérations et du froid, tout en minimisant l'interface entre le pied et le sol. Courir avec une chaussure basse, simple, souple, près des sensations du sol (exemple : « racer ») et très progressivement pieds nus lorsque possible.
- Il est souhaitable de changer la chaussure progressivement, sur 3 ou 4 semaines, lorsqu'elle devient un facteur d'exacerbation d'un vice-biomécanique (déformation ou usure).

Et surtout :

**Tout changement doit être progressif  
pour que le corps ait le temps de s'adapter !**

Vous trouverez sur [lacliniqueducoureur.com](http://lacliniqueducoureur.com) tous les conseils pour l'achat d'une chaussure de sport et de nombreux trucs pratiques. **ENDORPHIN**

eBook ou livre de poche - ACHETEZ LE VÔTRE!



par Adeline Marchal

Pr L. Cynober  
Dr J. Fricker

# La Vérité sur les compléments alimentaires



**N**ous entrons dans une problématique d'actualité, toujours à la recherche du bien-être, pour paraître plus jeune, plus dynamique, plus léger, plus performant...

Les sportifs occasionnels ou réguliers sont friands de nouvelles méthodes pour se sentir mieux « dans leurs baskets ». A n'importe quel prix parfois, et ça les industriels l'ont bien saisi.

Mais attention aux marchands de rêve, la tentation est grande dans ce marché en expansion et pour que cette mode ne vous porte pas préjudice, restez sur vos gardes et lisez la suite...

Pour vous donner un minimum d'informations claires, je me suis inspirée de l'ouvrage très complet que je vous invite à lire « la vérité sur les compléments alimentaires » Coécrit par le Professeur Cynober et le Docteur Fricker, Edition Odile Jacob, février 2010.

## Pourquoi cet élan de consommation ?

La politique de santé publique nous invite en permanence à « manger-bouger » on nous « gave » de publicités complétées de slogans de recommandations alimentaires.

Une des conséquences néfastes, est de faire culpabiliser alors qu'il n'y a pas d'aliments interdits dans un régime alimentaire, ajusté aux besoins de l'organisme.

Il n'existe pas de définition universelle de l'alimentation saine et équilibrée.

Le sportif est pris pour cible car il est un « consommateur passionné » qui ne compte pas pour atteindre son objectif.

Sans vraiment savoir il absorbe ses remèdes miracles puisque peu sont ceux qui recherchent par le biais d'analyse biochimique ou biologique leurs possibles carences.

Donc sur des estimations, conseils d'amis, et à l'écoute des allégations marketing qui nous vendent du rêve, le sportif avide de forme suit les soi-disant « recommandations » en se laissant séduire.

## Fondamentalement... comment en sommes-nous arrivés là ?

N'enlevons pas le fait qu'à l'origine il n'y avait pas de médicaments ni même d'expérimentation en laboratoire pour vérifier l'efficacité des produits.

Nos ancêtres se soignaient de manière naturelle, chez nous ou même dans d'autres civilisations et c'est ainsi que nous avons découvert de nombreux principes actifs aujourd'hui reproduits chimiquement en laboratoire qu'on appelle médicaments.



## Quelles sont les limites entre le complément alimentaire et le médicament ?

**Un médicament** selon le code de la santé publique est "toute substance ou composition présentée comme ayant des propriétés curatives ou préventives à l'égard des maladies humaines (...) ainsi que tout produit pouvant être administré (...) en vue d'établir un diagnostic médical ou de restaurer, corriger ou modifier leurs fonctions organiques".

**Un complément alimentaire** est défini par une directive européenne (transposée en décret français le 20 Mars 2006) comme étant une "denrée alimentaire dont le but est de compléter le régime alimentaire normal et qui constitue une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique, seuls ou combinés, commercialisés sous forme de doses (...)."

Difficile de s'y retrouver. D'autant plus que l'on trouve en vente libre en pharmacie mélangés sur les présentoirs des représentants des deux catégories.

### On classe les compléments en trois domaines :

1. les nutriments essentiels (calcium, bêta carotène, sélénium, fer, vitamines A, D, E, B12, B6, B9, C, magnésium, zinc, oméga 3...);
2. les nutriments non essentiels (carnitine, créatine, CLA, glucosamine, taurine...);
3. les extraits de plante ou produits naturels (ail, algues, caféine, guarana, spiruline, gelée royale...).

L'important pour s'y retrouver c'est de savoir si vous manquez vraiment d'éléments, donc d'effectuer une sorte de check up.

Pour exemple, je citerais le film de Michael Moore « super size me » est un bon témoignage de l'influence d'une alimentation peu diversifiée, qui n'est pas considérée dans ses proportions par rapport aux besoins du témoin....



Et là c'est à vous de jouer, vous pouvez commencer à noter sur un petit carnet vos prises alimentaires sur une semaine et faire le point avec un professionnel de la diététique qui évaluera en fonction de votre activité quelles sont les carences possible. (médecins du sport, médecins nutritionnistes ou diététiciens, mais attention au titre frauduleux de « nutritionniste »).

Et là c'est à vous de jouer, vous pouvez commencer à noter sur un petit carnet vos prises alimentaires sur une semaine et faire le point avec un professionnel de la diététique qui évaluera en fonction de votre activité quelles sont les carences possible. (médecins du sport, médecins nutritionnistes ou diététiciens, mais attention au titre frauduleux de « nutritionniste »).



**Soyez à l'écoute de votre corps** et ne suivez pas forcément les conseils d'amis qui n'ont pas les mêmes habitudes alimentaires ni le même type d'activités que vous. Et posez-vous les bonnes questions avant de tenter de vous « doper ».

- ❖ Vous sentez-vous fatigué ? La vraie question est : Dormez-vous suffisamment ? Quelle est la qualité de votre sommeil ? Etes-vous sujet à l'anxiété, qui vous retarde l'endormissement ?
- ❖ Vous sentez-vous un peu d'humeur morose ? Un petit break pour casser la routine, ou un petit tour au soleil, ou s'accorder un plaisir peut certainement vous redonner le moral.
- ❖ Vous souffrez de troubles alimentaires ? Quand le sujet de la nutrition devient une obsession c'est un signal d'alerte. Acceptez de vous faire aider.





Mais l'allègement obtenu se ressent surtout au niveau du porte monnaie, pas bien au niveau des mensurations des consommateurs qui peuvent aller jusqu'à mettre en danger leur santé. Car le risque actuellement, est de se procurer des produits dans des « réseaux parallèles », qui ne passent pas les mailloons de contrôle des autorités sanitaires françaises ou européennes.



Lorsque l'on commande sur internet, les normes sont différentes selon les pays d'origine les produits sont souvent trop fortement dosés...

Si encore on était sûr que le contenu des gélules soit bien celui décrit sur la boîte ...

D'autre part, en vente libre les compléments alimentaires qui peuvent se révéler efficaces, peuvent avoir des effets secondaires ou présenter des interactions entre eux ou même encore contenir des produits dopants (épinéphrine, caféine...).

Après il existera toujours les allégations ou alléchantes invitations à essayer un produit X ou Y. En effet les industriels du complément alimentaire débordent d'énergie pour trouver de nouveaux concepts.

**Alléguer** c'est « mettre en avant pour servir d'excuse » avec des arguments plus ou moins « prouvés scientifiquement ».

Parce que munis de votre esprit critique, vous comprendrez bien que des expérimentations effectuées dans des éprouvettes (sans évaluation de la bio disponibilité) ou in vivo mais sur de petits panels ou non étudiées versus placebo ont un caractère « prouvé scientifiquement » à reconsidérer.

Entre les potions magiques « antioxydants » « brûle-graisses » « draineurs » « immunité » on garde que pour l'ensemble, sans excès, ils ne semblent pas dangereux et l'Afssa (agence française de sécurité sanitaire des aliments) est là pour évaluer le bénéfice risque et protéger les consommateurs...



AGENCE FRANÇAISE  
DE SÉCURITÉ SANITAIRE  
DES ALIMENTS

## Quelle conduite doit-on adopter ?

Le meilleur moyen d'utiliser ces compléments alimentaires s'ils ne sont pas prescrits (ce qui impose un suivi par le médecin) est d'arrêter sa « cure » au moins un tiers du temps (10 jours continus d'arrêt sur le mois) c'est important à la fois pour l'utilisateur de se laisser le temps de voir s'il constate une réelle différence avec la période d'utilisation (l'effet placebo n'étant pas des moindre dans ce cas) mais surtout il est nécessaire de laisser son foie et ses reins « au repos » vis-à-vis de ces substances.

Eviter de superposer les prises de compléments dont les effets sont censés être les mêmes. Vous ne saurez pas à quoi vous fier.

Le mieux restant à faire, c'est jouer sur d'autres biais que l'alimentation pour s'assurer la forme, voyez d'autres horizons que l'absorption, encore et toujours de remèdes que l'on espère miraculeux...

Sachez qu'aux États-Unis on soigne la déprime en prescrivant des séances de course à pied en endurance ou que caresser un animal de compagnie est une thérapie efficace aussi pour se sentir bien. Pour les plus avant-gardistes faites comme on voit sur les places à Bruxelles la thérapie par le rire (gélothérapie) ou partez-vous ressourcer au soleil...

**La fatigue est naturelle et chacun doit trouver sa nature, ne cherchez pas à la contredire, l'important étant de se sentir bien car le bonheur lié au bien-être n'existe pas en gélules ça se saurait. ENDORPHIN**

# NEWS

## DERNIÈRE MINUTE

# LES SPORTS DE NATURE QUI VOUS DONNENT LA BANANE



*Les Sports de Nature qui vous donnent la Banane !*

**Nouveau-né sur la toile en 2010, BANANASPORT.FR est une centrale de réservation web dédiée aux activités et loisirs sportifs de plein air et de pleine nature en France. En partenariat avec de nombreux organisateurs professionnels, Bananasport.fr propose aux Internautas un vaste choix d'activités parmi les univers Air, Terre, Eau, à pratiquer en solo, en groupe ou en famille, lors de journées sportives, de week-ends sensations ou de séjours loisirs et découverte. Si vous êtes à la recherche de dépaysement, de joies sportives et de sensations fortes en pleine nature, alors rendez-vous sur Bananasport.fr, les sports de nature qui vous donnent la Banane !**

**Un site exclusivement dédié aux activités et loisirs sportifs de plein air et de pleine nature**

Alors que les sites coffrets cadeaux se multiplient sur Internet pour proposer une offre d'activités multiples, mélangeant soins du visage, relais châteaux ou

encore saut en parachute, Bananasport.fr, animé par sa passion pour les sports de nature, est le spécialiste des activités Outdoor et exclusivement des activités Outdoor !

Découvrez sur Bananasport.fr une offre claire et accessible par carte de France, activités ou régions, identifiable par univers - Air, Terre et Eau - et regroupant un vaste choix de prestations disponibles travers la France : canoë-kayak, canyoning, rafting, hydrospeed, randonnées (pédestres, raquettes, équestres, vtt, quad...), parcours aventure, escalade, via-ferrata, parapente, speed-riding, ulm... et bien d'autres encore et à venir !

**Un paiement e-lution plus sou-tion; de groupe**

Sur Bananasport. de l'avantage d règlement de le partie de la com moment de la ré régler directe jour de l'activité. fois facilitant les et permettant a duel de chaque p l'activité.

**Des activités e-organisateurs pa**

Très attentif à la proposées sur son met un point d'hé nalisme et la que leurs partenaires.



ANE!

en deux fois : une somme pour les réservations...  
 fr, les clients bénéficient de différer au jour J leur activité ! Seule une demande est à verser au moment de la réservation, le solde est à verser à l'organisateur, le reste à l'organisateur.  
 Un paiement en deux fois est possible sur les réservations de groupes. Ainsi le règlement individuel est possible au moment de la réservation.

encadrées par des organisateurs qualifiés  
 La qualité des prestations sur le site, Bananasport.fr se distingue par la professionnalisation des organisateurs.

Tous, disposant des diplômes et assurances nécessaires à l'encadrement en toute sécurité de leur(s) activité(s), chaque organisateur a préalablement signé une Charte Partenaire consultable directement sur le site.  
 Qualité des prestations, respect des disponibilités et convivialité des organisateurs sont les maîtres mots de Bananasport.fr.

**Pas de coffret cadeau mais un BANANAPASS !**

Bien plus qu'un coffret cadeau, Bananasport.fr propose le Bananapass. Késako ? Il s'agit d'un pass réservation utilisable dès l'achat (une solution de réduction immédiate pour les réservations de groupe) et valable sur une période d'un an, permettant d'obtenir une réduction conséquente sur toutes les réservations du site. Exemple : pour un Bananapass acheté 130 euros, Bananasport.fr vous offre 20 euros de réservation supplémentaire, soit au total 150 euros de réservation valable un an sur tout le site !

**Un site conçu au plus près des Clients mais aussi des Organisateurs**

Outre les nombreux avantages consacrés aux visiteurs du site, Bananasport.fr se veut aussi au plus proche des organisateurs, en leur mettant à disposition un espace de gestion sécurisé et accessible à tout moment. Simple et facile d'utilisation, il présente des fonctionnalités très intéressantes ; du dépôt en ligne d'offres d'activités, à la consultation des demandes de réservation avec vue sur les coordonnées clients... Un outil « bien pratique » comme l'affirment déjà de nombreux partenaires !

A noter également, l'octroi de conditions tarifaires très avantageuses (inscription gratuite, pas d'abonnement, commission réduite) et la possibilité qu'ont les organisateurs de choisir, pour chacune de leurs offres, le mode de réservation qu'ils souhaitent soumettre aux clients : réservations datées, open (à convenir avec l'organisateur) ou les deux.

Que du bonheur sur [www.BANANASPORT.FR](http://www.BANANASPORT.FR) !



Bananasport.fr, les Sports de Nature qui vous donnent la Banane ! Votre site de réservation en ligne dédié aux activités et loisirs sportifs de plein air et de pleine nature en France. Un vaste choix de sports nature et sports plein air parmi les univers Eau, Terre et Air, à pratiquer en famille, en groupes ou en solo, à l'occasion d'une journée sportive, d'un week-end découverte ou de vacances loisirs.  
 Liste des sports plein air et sports nature proposés sur Bananasport.fr : Bouée tractée | Cano-Raft - Hot-Dog | Canoë-Kayak | Canyoning | Escalade | Hydrospeed - Nage en eau vive | Jet Ski | Kayak de mer | Kayak-Raft - Airyak | Luge | Mini-Raft | Montgolfière | Multi-Activités | Parashooting | Parapente | Parapente à skis | Parcours aventure | Pêche sous glace | Rafting | Randonnée aquatique | Randonnée avec chiens | Randonnée à cheval | Randonnée en Quads | Randonnée pédestre | Raquettes à neige | Saut à l'élastique | Speed-Rolling | Spécialités | Tubbies | ULM | Via-Ferrata | VTT et encore plein d'autres activités et loisirs sportifs de plein air et de pleine nature à venir sur toute la France !  
 Profitez de réservations à prix réduits grâce au Bananapass, valable 1 an sur toutes les activités ! Voir les conditions dans la rubrique Bananapass (exemple : 1 Pass acheté 130 euros vous donne droit à 150 euros de réservations). De plus, avec Bananasport, payez une partie seulement de votre commande maintenant, le reste le jour de votre activité. Une solution idéale pour vos réservations de groupes !

**Nouveau logo, signé Nico35 !**



**EndorphinMag.fr en mars :**

- Live Raid Transmarocaine
- Nouveau site web...
- Twin Santé Ecotrail Paris

**Prochain mag : début mai !**