ENDORPHINMAG.fr

le mag des sports nature...

bimestriel gratuit

Dossier spécial SKI DE FOND

INTERVIEW

Organisateur Ecuador ARWC
Team Raidlight
Organisateur Suisse Normande Le Raid
Nathalie Long
Team Salomon 2014 Sacha Devillaz

COURSES

Raid NaturaXtrem de Séné
Trail du Grand Brassac
Ain Raid Blanc
Raid Blanc ESUV
TREG (Tchad)
Snow Trail Ubaye Salomon
Costa Rica Ultra Trail - La Transtica
Trail de la Galinette
Hostens Trail

TESTS

Chaussettes de compression
HALFMIX et DYNAMIX
Chaussettes Keen

NEWS FLASH

Pages
6 à 24

SANTE FORME

Labo Meda « bobos dermatos »
Barres énergétiques CHIMPANZEE
Produits PUNCH POWER

CANICROSS

L'hydrothérapie, c'est aussi pour les chiens !
Interview de Benoit Natalis

N°24 Mars/Avril 2014

04032014

Shop Event

Créateur de Boutiques en ligne

Vous êtes Organisateurs, une Association ou un Club ?

Nous vous proposons de commercialiser les produits souvenirs
de votre événement.
(Textiles homme/femme/enfant, porte clé, casquette, sac à dos ...)

Shop Event vous propose de réaliser pour vous, votre boutique en ligne.
Aucun apport nécessaire, nous nous occupons de tout :
Conception du site marchand, production, commercialisation et expédition.

Vous souhaitez en savoir d'avantage ?

Rendez vous sur **www.shopevent.fr**

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

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

EndorphinMag.fr
Magazine web 100% gratuit

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

Directeurs de publication : Nady Berthiaux, Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Virginie Sénéjoux, Jérémy Sorel, Nicolas Verdes

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Denis Barberot, Jean-Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Virginie Sénéjoux, Jérémy Sorel, Clément Valla, Nicolas Verdes.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Hervé Simon, Jacques Rostaing, Alexis Bernard, Stéphanie Chaffanjon, Robert Goin, Michel Jorge, Santiago Lopez, Sébastien Raichon, Arnaud Huet, Nathalie Long, Isabelle Plane, Mathias Wibault, Vincent Faillard, Jean-Marie Gueye, Bernard Marchal, Benoit Natalis, Sylvain Burglen.

© photos : précisé sur les articles

ÉDITORIAL

Photo de couverture : Transjurassienne 2014 © Béatrice Glinche

Chers lecteurs, retrouvez dans ce 24e numéro d'EndorphinMag.fr, une rubrique News avec une foule d'actus sur les raids… une rubrique Courses avec un dossier spécial ski de fond, zoom sur la Transjurassienne et des raids blancs (entre autres)... une rubrique Interview avec en exclusivité : 2 organisateurs (ARWC Ecuador 2014 et Finale française du challenge national des raids en Suisse Normande), un team (Raidlight) et une raideuse québécoise, Nathalie Long… une rubrique Test où les chaussettes sont en mode compét... une rubrique Santé Forme avec 2 tests diététiques dont les étonnantes barres Chimpanzee… et enfin, une rubrique Canicross avec l'interview de Benoit Natalis et un article inédit sur l'hydrothérapie pour les chiens.

JEU Trouvez soit le nom de la BD, l'auteur ou le dessinateur et gagnez un foulard à nos couleurs ! Réponses attendues sur contact@endorphinmag.fr
(3 foulards en jeu)

Je profite de l'illustration ci-contre pour remercier les organisateurs qui nous font confiance pour réaliser leurs Lives, leurs Com… Retrouvez nous ici : Transmarocaine, Lycian Challenge, Corsica Raid, ARWS Untamed New England, Rostaing Mongolian Trophy, Suisse Normande Le Raid, Raid International Gaspésie , AWRC Ecuador.

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'info ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (français, anglais et espagnol). Notre page Facebook vient compléter ce relais d'actu…

Hop Hop Hop ! On recrute des reporters pour les Lives, pour la relecture du mag mais aussi un commercial (*à porte feuilles)*… alors si vous souhaitez rejoindre l'aventure, envoyez un mail à contact@endorphinmag.fr…

Merci à nos rédacteurs, nos reporters tous bénévoles… et à vous, chers lecteurs, continuez à nous lire, à télécharger nos Mags (23 numéros en archives depuis 4 ans)… nous aurons plaisir à vous croiser sur les Live... Parlez de nous autour de vous… ce sera notre première récompense ! Un mag gratuit, 100% web… et 100% outdoor !!!!

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

Challenge National des Raids Multisports de Nature 2014

DEFI X SPORT DROME	23 mars (26)
RAID FLYING AVENT'HURE	5 et 6 avril (79)
RAID DES DENTELLES	12 et 13 avril (84)
RAID ORE	4 mai (11)
RAID VAL D'OISE	17 et 18 mai (95)
RAID TAILL'AVENTURE	14 et 15 juin (34)
VOSGES RAID AVENTURE	21 et 22 juin (88)
RAID CHAUDS PATATES	5 et 6 juillet (38)

SUISSE NORMANDE LE RAID 29, 30 et 31 août (14—61) **Finale** Live
www.raidsmultisports.fr

AR Euroseries Race 2014 (ARES)

Lycian challenge 29 avril-4 mai - Turquie
Corsica Raid 7-11 Juin France Live
Adventure Race Slovenia 20-22 Juin - Russie
Red Fox Adventure - Juin 2014 - Russie
Endurance Quest 21. - 27. Juillet - Finlande
Beast of Ballyhoura Août - Ireland
Czech Adventure Race 20 - 24 Août - République Tchèque

EndorphinMag sera en Live sur certaines épreuves... à suivre sur www.endorphinmag.fr

AR WORLD SERIES

	GODZone Adventure Race	New Zealand	7 - 15 Mar 2014
	Expedition Africa	South Africa	23 May - 1 June 2014
	Untamed New England Live	USA	17 - 22 June 2014
	Endurance Quest	Finland	21 - 27 Jul 2014
	Itera	UK	9 - 16 Aug 2014
	Gold Rush Mother Lode	USA	10 -14 Sep 2014
	Raid in France	France	13 - 21 Sep 2014
	Ecomotion/Pro	Brazil	19 - 28 Sep 2014
	AR WORLD CHAMPIONSHIP Live	Ecuador	7 - 19 Nov 2014

(Huairasinchi) ARWC

SOMMAIRE

COURSES

60-61 AIN RAID BLANC
62-63 RAID BLANC ESUV
64-65 SNOW TRAIL UBAYE SALOMON
66 RAID NATURAXTREM
68-70 TRAIL DU GRAND BRASSAC
71 HOSTENS TRAIL
72-73 TRAIL DE LA GALINETTE
74-75 TREG (TCHAD)
76-80 COSTA RICA ULTRA TRAIL - LA TRANSTICA

Interview

26-47
- ORGANISATEUR ECUADOR ARWC
- TEAM RAIDLIGHT
- ORGANISATEUR SUISSE NORMANDE LE RAID
- NATHALIE LONG
- SACHA DEVILLAZ TEAM SALOMON 2014

TEST MATERIEL

85 CHAUSSETTES KEEN
87 CHAUSSETTES DE COMPRESSION HALFMIX ET DYNAMIX

CANICROSS

90-91 BARRES EN
92 PRODUITS
93 LABO MEDA

SA

96-97 INTERVIEW BENOIT NATALIS
98 L'HYDROTHÉRAPIE, C'EST AUSSI POU

48-59 SKI DE FOND
ITW MATHIAS WIBAULT
RÉCIT TRANSJURASSIENNE
LA GRANDE TRAVERSÉE DU JURA
GALERIE PHOTOS

DOSSIER SPECIAL

RAID TRIP N'DOUBS, RUNNERS & CO, BAROUDEURS DU MONDE,
RAID ROSTAING MONGOLIAN TROPHY,TECHNI TRAIL DE TIRANGES, O'BIVWAK,
LYON URBAN TRAIL, ACROSS ANTARTICA, SAMOENS TRAIL TOUR,
TRAIL DES GLAISINS, OUTDOOR BELGIUM SHOW, ANJOU VÉLO VINTAGE,
CHALLENGE VTT 2014 NORD-PAS DE CALAIS, RAID GALLAECIA, QUATTRATHLON,
ECHAPPÉE BELLE, ECOTRAIL PARIS IDF, CORSICA RAID AVENTURE,
CH'TYRANNOS TOUR, NEWS FRMN.
6-24

NERGÉTIQUES CHIMPANZEE
PUNCH POWER
A « BOBOS DERMATOS »

ANTE FORME

UR LES CHIENS !

NEWS

Autres interviews VIDEO : A découvrir sur www.endorphinmag.fr

GORE-TEX® EXPERIENCE TOUR

Place au Quattrathlon ! GORE-TEX® lance son appel à candidatures.

À la fois magnifiques et redoutables, les Alpes sont le terrain de prédilection des passionnés d'aventures. Le prochain GORE-TEX® Experience Tour lance un appel à participation pour un événement hors du commun : un quattrathlon alpin.

Quatre jours durant, les participants chemineront à travers quatre pays tout en pratiquant quatre disciplines différentes. Tous ceux qui veulent tenter cette aventure unique peuvent s'inscrire en ligne à partir du 1er mars 2014 sur www.experience-tour.com.

Lors du prochain épisode du GORE-TEX® Experience Tour qui se déroulera du 24 au 27 Juillet 2014, les participants devront déployer toutes leurs aptitudes sportives. Au programme : vélo de route, vtt, trail running et course. Les passionnés d'aventure devront gravir des sentiers rocailleux, parcourir de longues distances et grimper des pistes abruptes. Pour les accompagner à travers l'Autriche, l'Allemagne, la Suisse et l'Italie : le champion olympique de triathlon Jan Frodeno (ASICS) et le designer de GORE BIKE WEAR® Clemens Deilmann. De quoi offrir une motivation supplémentaire aux candidats qui se verront ainsi prodiguer de précieux conseils d'initiés.

Quatre jours – quatre pays – quatre disciplines

Le quattrathlon se déroulera en quatre parties. Les participants s'élanceront de Warth en Autriche. Equipés de vêtements pour le trail running, ils devront parcourir 25km sur terrain accidenté. Après avoir traversé le Schrofenpass, ils feront un petit détour par l'Allemagne avant de prendre la direction de Lech, en Autriche, où ils passeront leur première nuit.

Au programme du lendemain : un parcours en vélo sur une distance de 140km à travers des paysages montagneux entre Lech et Nauders (Autriche). Le jour suivant, nos passionnés d'aventure seront à nouveau en selle, cette fois pour sillonner la montagne et ses chemins de vtt accidentés pendant presque 45km, soit environ 1 700 mètres de dénivelé positif. Destination : Mals dans le sud du Tyrol, en Italie. Le dernier jour, ils devront rassembler leurs dernières forces pour courir sur 30km jusqu'à Latsch (Italie) où ils franchiront enfin la ligne d'arrivée !

Un équipement professionnel pour de meilleures performances.

La marque GORE-TEX® sait mieux que personne qu'on ne peut donner le meilleur de soi-même qu'avec un équipement adapté. C'est pourquoi les participants seront équipés de chaussures de course et vêtements de sports signés ASICS et de tenues de cyclisme de GORE BIKE WEAR®. On leur fournira également vélos, casques et chaussures de cyclisme. Cette aventure de quatre jours dans les Alpes sera une véritable épreuve de force.

Quattrathlon alpin : inscriptions et participation

Amateurs et passionnés d'aventures pourront s'inscrire en ligne au quattrathlon alpin dès le 1er mars 2014 sur www.experience-tour.com. Le 13 Juin, le jury annoncera le nom des 30 candidats retenus. Le 24 Juillet, les heureux élus s'élanceront dans les Alpes pour leur quattrathlon de quatre jours.

À propos du GORE-TEX® Experience Tour :

Le GORE-TEX® Experience Tour s'adresse à tous les jeunes européens qui peuvent partager leurs aventures sur la fan page Facebook GORE-TEX® Outdoor Products. Pour participer, les candidats doivent écrire en détails les raisons qui les poussent à vouloir participer au projet.
Ensuite, ce sera aux autres visiteurs de voter pour leurs candidats préférés qui seront alors évalués par un panel d'experts et de professionnels de l'outdoor. Les personnes sélectionnées auront non seulement la chance de vivre une expérience inoubliable avec des sportifs de haut niveau sur le terrain, mais également de publier leurs aventures sur tous les réseaux sociaux.

CHALLENGE VTT BASSIN MINIER NORD-PAS DE CALAIS

La Mission Bassin Minier Nord-Pas de Calais, en association étroite avec le Comité Régional de Cyclisme, organise pour la deuxième année consécutive un événement sportif entièrement dédié au vtt XC (Cross country) qui se déroulera sur 6 manches réparties ***de mars à juin 2014,*** *sur différents terrils et sites du Bassin minier.*

Plus de 95% des courses vtt XC en région Nord – Pas de Calais se déroulent sur le territoire du Bassin minier. En effet, les terrils, élément de paysage propre à ce territoire, offrent toutes les caractéristiques topographiques indispensables à la pratique du vtt technique : pentes, dénivelés, bosses, surfaces importantes. La population locale, les clubs et associations sportives y pratiquent régulièrement des sports de nature.

L'ambition aujourd'hui est de les aménager, les équiper afin de les transformer en véritable terre de sports de nature.

L'objectif du challenge vtt est donc double : offrir un événement sportif de qualité sur le territoire tout en mettant en lumière son potentiel touristique et sportif à travers ses sites historiques majeurs (terrils, carreaux de fosse, chevalements, cavaliers miniers, étangs d'affaissement...). A travers l'opportunité donnée aux publics de passionnés d'expérimenter la pratique du vtt XC sur terrils, la Mission Bassin Minier Nord-Pas de Calais offre une vitrine au potentiel d'aménagement de ces terrils répartis sur l'ensemble du territoire et dont certains sont situés dans le périmètre inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO en juin 2012.

Côté sportif, l'édition 2014 proposera 6 manches réparties à la fois sur les départements du Nord et du Pas-de-Calais. En moyenne, on retrouvera 150 vététistes par manche, de la région et de Belgique. Ouvertes à tous, licenciés et non licenciés, de toutes catégories d'âge et de sexe, les manches du Challenge vtt Bassin Minier se déroulent sur une logique de circuits (entre 4km et 8km) et ont pour objectif de réaliser un nombre de tours imposé en un minimum de temps. Chaque manche est unique et propose son propre degré de difficultés : dénivelé, technicité, endurance physique.

Panorama depuis Vimy, © MBM

Découvrez les objectifs de la Mission Bassin Minier Nord -Pas de Calais et les événementiels sportifs du Bassin Minier...

La Mission Bassin Minier, outil d'aménagement pour développer et promouvoir le Bassin Minier, consciente du déficit d'image dont souffre ce territoire, décide de **créer des événements sportifs tels que :**

- **le Raid Bassin Minier,**
- **le challenge vtt**
- **le trail des Pyramides Noires.**

Ces derniers ont vocation à mettre en scène le patrimoine paysager, industriel et culturel qui façonne l'histoire de ce territoire.

Ces événements sportifs sont l'occasion de créer des partenariats, de nouer des liens étroits avec le milieu fédéral et le tissu associatif local.

www.missionbassinminier.org

Infos pratiques :

Programme et inscription sur :
www.challengevtt-bassinminier.com
Tél : 03 21 08 72 72

Dates et lieux :
1ère manche : 02 mars à Hénin-Beaumont
2ème manche : 06 avril au Parc d'Olhain
3ème manche : 20 avril à Grenay Mazingarbe
4ème manche : 1er mai à Anzin
5ème manche : 11 mai à Rieulay
6ème manche : 15 juin au Parc des Îles

ECOTRAIL PARIS ILE DE FRANCE

Plus de 10 000 participants attendus pour la 7ème édition de l'Eco-Trail de Paris® : un nouveau record !

Les inscriptions des Trails 50km, 80km et de la Marche Nordique chronométrée 30km sont en passe d'être clôturées et le sont déjà pour le Trail 30km. Si la journée du samedi, dédiée aux compétitions, aura atteint des nouveaux records cette année avec près de 7700 participants, la journée du dimanche, dédiée à la découverte et au loisir n'est pas en reste puisque plus de 1300 personnes sont inscrites sur le 18km et déjà 500 randonneurs et marcheurs nordiques ont réservé leur dossard.

7ème édition ecoTRAIL® de Paris Ile-de-France

http://www.traildeparis.com/

20 ANS DU CORSICA RAID...
LE RETOUR DU NON-STOP

Quand on a commencé à penser à 2014, on ne se rendait pas bien compte du challenge que représentait ce 20eme anniversaire, mais progressivement, à chacune de nos réunions, à chacun de nos contacts, à l'occasion des premières recos, nous avons mesuré l'importance et la force de cet anniversaire...

Des anciens dont il est né comme le Raid Gauloises ou la Southern Traverse, seul le Corsica Raid a survécu et est devenu le raid le plus ancien au monde. Et avoir 20 ans nous a fait prendre conscience que le Corsica Raid était le seul lien demeurant entre la genèse des raids aventure et tous les raids contemporains.
Nous y avons trouvé une extraordinaire volonté. Pour ses 20 ans le Corsica Raid sera naturellement fidèle à sa devise «**Beau, Extrême, Inoubliable**». Et en 2014, le Corsica Raid puisera dans cet esprit d'Aventure pour vous proposer un raid aventure d'exception.

L'Aventure sur les 20 ans du Corsica Raid ce sera un raid en progression continue non-stop. Les raiders seront à 100% sur le terrain pour une progression non-stop à travers 4 étapes enchaînées après l'étape prologue.

Les 20 ans du Corsica Raid c'est donc le retour du **non-stop**. Cela nous démangeait depuis 2 ou 3 ans déjà. Et quelle plus belle occasion pour renouer avec le non-stop de jour comme de nuit ? Les Teams qui seront sur la ligne de départ en version non-stop Coupe d'Europe sont prévenus : ça va être magique !!

Et que les versions 2+1 et 4+1 se réjouissent car elles bénéficieront pleinement de la conception non-stop. Car en version par étape à 2+1 ou 4+1, ils pourront ainsi profiter d'étapes non-stop qui s'enchaineront sans liaison routière.

VERSIONS
NON-STOP ou PAR ETAPES

TEAMS
4 RAIDERS ou 2 RAIDERS
+ 1 Asst + 1 Raider - Asst

NIVEAUX
DECOUVREURS
AGUERRIS - ELITES

CORSICA RAID AVENTURE

www.corsicaraid.com
www.facebook.com/corsicaraid

Partenaire

RAID GALLAECIA

Xermade (10-11 May)
Adventure Race Spanish Championchip 2014

Raid info:
Once again the Club Gallaecia Raid organizes in the village of Xermade the **Raid Gallaecia**. This time, it is also presented as the Adventure Racing Spanish Championship 2014 and with a **Non-Stop** format for the Elite category and with three stages for the category of Adventure (Saturday, Saturday Night and Sunday).

Video Raid Gallaecia 2013:
Enjoy with us the video of the Gallaecia Raid 2013 and you will figure out what we are preparing for this new edition. If the last edition was a real adventure, you can't imagine how will be this year's edition. **COME AND LIVE IT!!**

RAID GALLAECIA

Xermade 10-11 Mayo
Campeonato de España 2014 Raid de Aventura

Raid info :
Un año más el Club Gallaecia Raid organiza en el pueblo de Xermade el **Raid Gallaecia**, en esta ocasión se presenta además en forma de **Campeonato de España de Raids de Aventura 2014** y con un formato de carrera **Non-Stop** para la categoría Élite y de tres etapas para la categoría de Aventura (sábado, sábado nocturna y domingo).

Video Raid Gallaecia 2013 :
Disfruta con nosotros el vídeo del Raid Gallaecia 2013 y te harás una idea de lo que estamos preparando en esta nueva edición. Si el pasado año fue una auténtica aventura para este ni te lo imaginas. **¡¡VEN Y VÍVELO!!**

http://youtu.be/kT9KMx9xnh

"PLUS BELLE, PLUS DURE"
29, 30 ET 31 AOUT 2014
2 COURSES
VIZILLE - AIGUEBELLE : 145 KM & 10 800M D+ EN SOLO OU RELAIS PAR 2
FOND-DE-FRANCE - AIGUEBELLE : 85 KM & 5800M D+
CONTACT.BELLEDONNE@GMAIL.COM
L'ECHAPPÉE BELLE
ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE
L'ECHAPPEE BELLE HELLY HANSEN
WWW.LECHAPPEEBELLEDONNE.COM

L'ÉCHAPPÉE BELLE
ULTRA TRAVERSÉE DE BELLEDONNE

Jean-Luc Augier - www.lumieredescimes.com

Les inscriptions sont ouvertes pour la deuxième édition de ce « trail-aventure ». Relevez le défi et venez parcourir les 145km et 10 800m de dénivelée positive, reliant l'Isère à la Savoie, à travers lacs et montagnes.

« Un parcours d'exception » tant par sa beauté que par sa difficulté

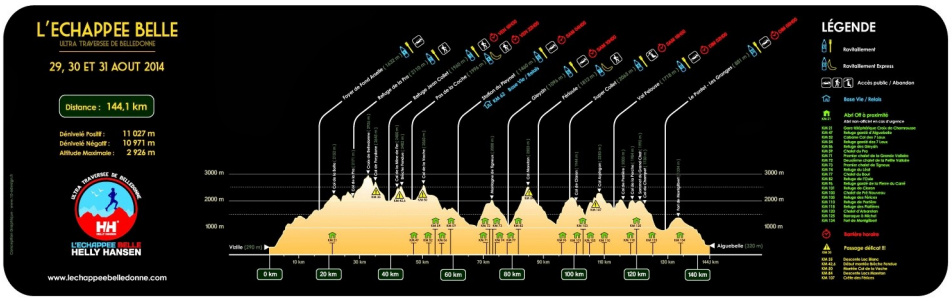
Défini par les participants de l'édition 2013 comme un des plus beaux trails mais aussi un des plus exigeants, l'Echappée Belle a su déjà faire sa place dans le monde de l'ultra. Après une première réussie, l'équipe d'organisation revient avec un tracé : 100% monotraces, 200% technique, 300% magnifique ! Un parcours d'altitude parsemé de lacs, plusieurs cols à plus de 2 000 mètres, une traversée de glacier (Freydane), un point culminant à 2 900 mètres (Croix de Belledonne) et de nombreuses crêtes et balcons avec des panoramas imprenables. Une traversée qui permettra aux coureurs de découvrir le magnifique massif de Belledonne, ses paysages, ses refuges mais aussi ses spécialités culinaires locales.

Les nouveautés de l'édition 2014

La course garde le caractère alpin et authentique de la première édition mais évolue pour proposer un trail encore plus nature entièrement sur sentier. A noter cette année :

- La **création d'une nouvelle épreuve de 85km et 5 800m de dénivelée positive** du Pleynet à Aiguebelle.
- Un nouvel itinéraire passant par la vallée des Huiles au Pontet et évitant toute la route finale.
- L'amélioration des capacités et la qualité de l'accueil sur l'ensemble du parcours.
- De nombreuses animations sur le parcours, avec notamment la création d'un village vitrine des savoirs faire de Belledonne sur Aiguebelle.
- Un nouveau système pour le suivi-live.

Le profil du parcours :



La course en chiffres :

- 28h04 pour le premier homme en 2013, Oscar Perez Lopez (Espagne)
- 34h23 pour la première femme en 2013, Sandrine Béranger (France)
- 26h51 pour le premier relais en 2013, Maxime Leger et Gaetan Janssens (France)
- 10 nationalités représentées
- Plus de 600 solos en 2013, 37% de finishers
- Plus de 40 équipes en 2013, 85% de finishers
- Plus haut sommet à 2980m
- 10 cols à plus de 2000m
- 90% de monotraces, 8% de pistes, 2% de route
- 2 zones natura 2000, 1 réserve naturelle nationale (Luitel)
- 40km consécutifs au-dessus de 2000m
- 30 lacs d'altitude visibles depuis le parcours
- 10 ravitaillements, 1 base vie
- 300 bénévoles
- 40 secouristes, 6 médecins, 10 infirmiers, 6 kinés, 3 podologues
- 30 communes traversées

La course en pratique :

L'Echappée Belle Intégrale, 145km et 10 800m D+ en solo ou en relais deux coureurs

Départ de Vizille, le 29 août à 6h, pour une durée maximum de 54h.
Inscriptions limitées à 1 000 participants.

L'Echappée Belle Traversée Nord, 85km et 5 800m D+ en solo

Départ de la station du Pleynet, le 30 août à 6h, pour une durée maximum de 30h.
Inscriptions limitées à 500 participants.

Chaque formule compte pour 4 points pour l'UTMB.

Inscriptions sur www.lechappeebelledonne.com

Jean-Luc Augier - www.lumieredescimes.com

ROSTAING MONGOLIAN TROPHY 2014

30 juin / 4 juillet 2014 - 2ème édition

Le Ministère des Sports a reclassé l'épreuve en écotrophée avec la coopération du Ministère de l'Environnement et l'a inscrit dans ses événements nationaux.
Les fédérations d'athlétisme, d'équitation et de cyclisme sont officiellement partenaires. Des équipes professionnelles vont s'inscrire mais également les régions mongoles vont avoir leurs équipes ce qui nous promet un trophée coloré et typique.
La télévision de sport en continu suivra le trophée. Les fédérations partenaires (équitation, athlétisme, cyclisme) souhaitent conserver le principe de course par équipe de 3 avec possibilité de changement entre le vélo, le cheval ou le coureur.
Un engagement individuel sera possible mais si l'ensemble des coureurs souhaitent partir en équipe, nous garderons ce système. Par contre, comme plusieurs pros s'inscrivent (comme les gagnants de la première épreuve qui ont déjà confirmé leur participation) nous ferons deux classements. Un pro et un amateur. Si plusieurs équipes féminines sont engagées, un classement féminin pourra être envisagé.

La soirée du vendredi soir 4 juillet comprend :

- Spectacle avec chanteurs et groupes mongoles connus (dont ZAGASAN SHIREET TAMGA)
- Défilé de costumes traditionnels
- Défilé de mode avec élection de Miss Rostaing – organisation Asian Model Agancy (www.asianmodelagency.org)

©photos : B. Glinche

Infos sur http://trophy.rostaingmongolia.com/

TEMOIGNAGES 2012

EndorphinMag.fr a posé 6 questions à 3 participants de la 1ère édition... Il en ressort 3 points communs, forts et indissociables d'une épreuve sportive en terre mongole : « On a vécu un raid pas comme les autres, un raid inoubliable tant par les paysages que la différence culturelle... et on a surtout hâte d'y retourner !!! »

Alexis Bernard, journaliste le10sport.com

EndorphinMag.fr (EM) : Quel rôle avais-tu en 2012 ?

Je suis journaliste et je m'intéresse de plus en plus au "sport aventure", très en vogue depuis quelques années. Je travaille avec des organisateurs d'événements sportifs atypiques, en plein développement en France et je recherchais des défis originaux. Celui proposé par le Rostaing Mongolia Trophy m'a intrigué : je me suis renseigné, j'ai foncé !

EM : Quelles images as-tu retenues du raid 2012 ?

Je retiens surtout la découverte d'un univers unique au monde, nourrit par des paysages dont je rêve depuis mon enfance. J'ai eu la chance de les voir, de les sentir et de les parcourir à l'occasion du raid et j'en garde des souvenirs encore émus. J'ai notamment en mémoire ces kilomètres avalés par ma petite condition physique et mes baskets, aux côtés d'un athlète mongole (Mango). Pris par l'émotion, je me suis surpris à pleurer de bonheur en pleine course...

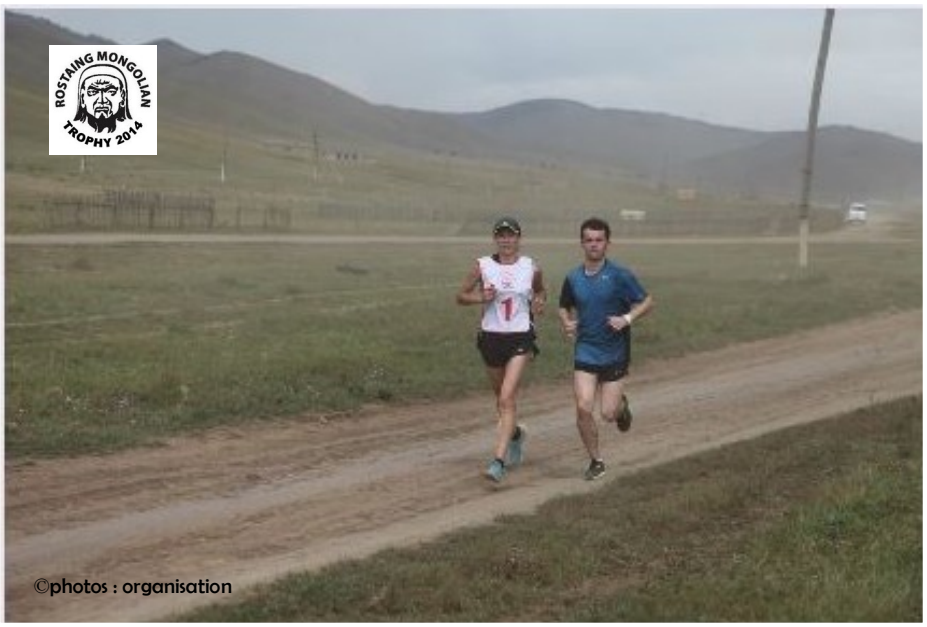
C'était unique, magique.

EM : Quels contacts as-tu eu avec les mongols ?

La barrière de la langue installe une distance naturelle lors des premiers échanges. Mais la magie du raid, sa proximité et le public qui y participe m'a permis de vite aller au-delà de ces barrières. J'ai pu découvrir leur mode de vie, leur façon de penser et surtout de concevoir le monde. La nature au centre de tout, le respect et la curiosité. De plus, l'organisation du raid met à disposition des traducteurs, ce qui permet de pouvoir échanger. C'est un vrai plus.

EM : Côté nourriture, que gardes-tu en mémoire ?

Je me souviens très bien de mon premier petit-déjeuner ! Avec un riz très spécial, que je pensais être du riz au lait classique. Une rencontre culinaire qui m'a surpris au départ... mais que j'ai pris le temps d'apprécier par la suite.



©photos : organisation

EM : Une nuit en yourte, c'est comment ?

C'est un rêve... un moment que je souhaite à tout le monde car il ne ressemble à aucun. L'architecture, atypique, laisse place à une atmosphère elle-aussi très spéciale. La présence d'un poêle pour chauffer la yourte... Quand je ferme les yeux, je le vois et je sens encore sa chaleur ! J'ai hâte d'y retourner et de goûter à nouveau à ces sensations.

EM : Reviens-tu en 2014 et pourquoi ?

2014 : je reviens ! Et avec une équipe surmotivée : des amis journalistes à qui j'ai tellement parlé de mon expérience 2012 qu'ils n'ont cessé de me parler d'une participation à la prochaine édition. Elle se présente à nous cet été et nous sommes déjà plus qu'impatients de démarrer l'épreuve.

Alexis

©photos : B. Glinche

©photos : B. Glinche

©photos : B. Glinche

Béatrice Glinche, rédactrice en chef EndorphinMag.fr

EndorphinMag.fr (EM) : Quel rôle avais-tu en 2012 ?
J'étais en reportage pour EndorphinMag en tant que raideuse, intégrée à une équipe de 2 féminines mongole. J'ai alterné entre vtt et trail. Au départ, on ne jouait pas la gagne mais prises au jeu et 3èmes du raid au scratch à mi-raid, on a commencé à se centrer sur nos spécialités... Munguun (prononcer Mongo) a fait la majeure partie des sections trails : une vraie gazelle... Pendant la course, ma petite expérience des raids et des organisations, m'a permis d'aider un peu l'organisation et ainsi créer des moments d'échanges et de réflexion sur la course. Jacques Rostaing, organisateur m'a ainsi proposé d'intégrer le staff organisation 2014 avec un rôle sur la communication et les règlements... je fais aussi partie du comité de course 2014.

EM : Quelles images as-tu retenu du raid 2012 ?
De nombreuses images sont encore dans mon esprit... (lire le PS en fin d'Itw)... L'immensité des steppes, courir seule avec personne à l'horizon, les yourtes ici et là avec les mongols affairés à leurs activités de culture ou d'élevage et nous traversant les plaines incognito... c'était parfois surréaliste. Malgré le côté course, j'ai fait quelques stop pour les photos et je ne me lasse pas d'y jeter un œil au quotidien (placardées sur un de mes murs). La rencontre avec Christian Karembeu a aussi été un agréable moment, très simple et accessible, il a même couru certaines étapes avec nous ! La soirée de remise des prix restera aussi un moment incroyable avec ce défilé de mode...

EM : Quels contacts as-tu eu avec les mongols ?
Fabuleux ! Seule française côté athlètes, j'ai de suite mangé parmi eux bien qu'attirée par les tables de français (les organisateurs sont français) essayant de dialoguer : pas facile quand seulement 2 participants parlaient un peu anglais. Mes efforts à apprendre les mots d'usage ont parfois amené à des fous rires... une complicité s'est vite installée, on a, par exemple, échangé de la nourriture (des barres Mulebar et Okidosport contre du fromage maison !!) et on a aussi fait de nombreuses photos ensemble... Cette population est très souriante, avenante : un vrai régal !

EM : Côté nourriture, que gardes-tu en mémoire ?
Arhhhhhhhh, le thé au lait salé ! Au départ, tu trempes seulement les lèvres tandis que les mongols en réclament un 2ème verre : bizarre... Le 2ème jour, tu bois une gorgée, le 3ème jour, tu en bois 2 et tu termines ton verre comme tout le monde dès le 4ème jour !
La soupe du soir avec ces morceaux de viande reste aussi mémorable... tout comme le riz « cuisson maison »... en complément, j'avais emporté du pain complet qu'une souris a terminé (voir nuit en yourte) et des barres Mulebar et Okidosport et pour la course, Hydrenergy H4 c'était parfait. Cette année, H4, Mulebar seront du voyage ainsi que les plats cuisinés Team Energie pour nos estomacs européens, ce sera un bon complément à la nourriture locale !

EM : Une nuit en yourte, c'est comment ?
Génial ! Le poêle à bois chauffe la pièce à fond (séchage rapide des vêtements !) puis s'éteint lentement... il fait un peu froid au réveil mais on ne peut quand même pas réclamer le confort de nos habitations ! On vit comme les nomades, une expérience atypique qu'il faut absolument vivre... mis à part l'épisode des souris qui, une nuit, ont envahi notre yourte (mal montée au sol), ce qui m'a conduit à dormir dans une pièce d'un restaurant (non non, dormir avec Christian n'aurait rien changé, n'est-ce pas Jacques, Steph, Tane... qui ont bien rigolé me voyant débarquer avec mon duvet sous le bras) !!!

EM : Reviens-tu en 2014 et pourquoi ?
Invitée par Jacques Rostaing à préparer le raid, j'ai de suite signé pour revivre ces fabuleux moments, trop bref de par mon activité professionnelle estivale... mais ce seront 6 jours intenses que je vais avoir la chance de partager avec 2 amies : Aurélie Grosse (team Arverne) et Audrey Ehanno (400Team), 2 pointures du raid français, enthousiasmées par mon récit (mag15, sept/oct 2012) et mes vidéos tournées en 2012 (visibles sur www.endorphinmag.fr) !

PS : comment revivre de pareilles sensations ? prenez le Transsibérien, lisez «Le Totem du Loup » de Jiang Rong et laissez-vous porter...

Béatrice
ENDORPHIN

©photos : organisation

Stéphanie Chaffanjon, directrice d'EVENSPORT

EndorphinMag.fr (EM) : Quel rôle avais-tu en 2012 ?
J'étais dans l'organisation sur la coordination de la course et des différentes personnes intervenant sur le trophée. Issue du monde du sport et de l'évènementiel sportif, j'ai été vraiment charmée à la fois par le concept ainsi que la Mongolie, qui est un pays intrigant et plein de surprises !
Nous étions responsables des zones de départ, des check points et zone d'arrivée, chacun avait une place bien définie en amont car après le briefing : plus aucun moyen de communiquer, c'est ce qui a aussi fait le charme de cette expérience !

EM : Quelles images as-tu retenu du raid 2012 ?
Mes images rejoignent un sentiment de liberté. Ce raid nous a permis de découvrir des paysages uniques par nous-mêmes !

Le fait d'être coupé du monde sans aucun moyen de communication a également contribué à ce sentiment de liberté et rendu cette expérience unique ! Les itinéraires en vans russes, les yourtes en pleine nature, arriver dans un camp et y trouver un sauna (mémorable !), s'embourber, prendre le vélo pour laisser partir le véhicule en avance, faire des briefings jusque tard, se réveiller tôt mais en pleine forme (car en Mongolie, je n'ai jamais été fatiguée !), voir défiler des paysages hors du commun, croiser des animaux appartenant à je ne sais quel nomade. Pour comprendre ce ressenti, les mots ne suffisent pas, il faut le vivre !

EM : Quels contacts as-tu eu avec les mongols ?
J'ai eu des contacts surtout avec les personnes qui parlaient français et mongoles. La barrière de la langue complique les échanges verbaux, le mongole ne s'invente pas même en mettant des a ou des o à la fin des mots comme on peut le faire dans certaines langues ! Cependant, au fur et à mesure du raid, la complicité s'est tout de même installée. Le fait de dire "A vos marques" en mongole (j'avais au moins appris cela), les faisait beaucoup rire !

EM : Côté nourriture, que gardes-tu en mémoire ?
Côté nourriture : du mouton :-)
Je crois qu'après les journées que l'on passait, on était tout simplement contents de se retrouver autour d'un bon plat chaud ! Je ne garde juste pas un très bon souvenir du thé au lait...

EM : Une nuit en yourte, c'est comment ?
Une nuit en yourte, c'est magique, il faut le vivre : d'une part parce que c'est une habitation mignonne, où il fait chaud, où lorsque les nuits se rafraîchissent on apprécie la chaleur unique du poêle et des petites buches que l'on doit mettre pour conserver la chaleur et parce que l'on est au milieu de rien ! J'ai adoré !

EM : Reviens-tu en 2014 et pourquoi ?
J'aimerais beaucoup car c'est pour moi une de mes meilleures aventures à la fois personnelle, professionnelle, intrinsèque, humaine,... La seule raison qui pourrait me retenir est ma nouvelle activité qui m'impose de rester en France quand les projets se concrétisent... Merci Béatrice pour tes questions, je me suis transportée une nouvelle fois dans cet univers :-)

Stéphanie

Lyon Urban Trail : l'événement running qui sort vraiment des sentiers battus !

7 000 coureurs au départ de l'édition 2013 !

Depuis que Lyon a inventé le Trail Urbain en 2008, une vingtaine de villes françaises et européennes ont décliné ce concept innovant, qui rassemble de plus en plus d'adeptes du «courir autrement ».
Avec 7 000 coureurs au départ, l'édition 2013 de ce Trail 100% urbain, pionnier et référence du genre, fut une véritable consécration.

Nouveautés 2014 :

- Des parcours totalement revisités chaque année
- La traversée du nouveau tube « mode doux » de la Croix Rousse
- L'intégralité de la place des Terreaux pour un village/arrivée plus spacieux et plus confortable
- La découverte des nouvelles rives de Saône.

La ville comme vous ne l'avez jamais vue...

Les inscriptions du Lyon Urban Trail, qui se déroulera le 13 avril 2014, sont déjà ouvertes !

L'épreuve 12km : Initiatique et explosif

Un concentré de Trail urbain : 2 collines, 600 mètres de dénivelé positif. Une formule randonnée est aussi proposée pour profiter pleinement de la ville Lumière.

Dénivelé : 600 M + / 600 M -
Le 12km est ponctué de 2 ravitaillements :

- Piste de la Sarra
- Place Rouville
- + collation d'arrivée.

L'épreuve 23km : La distance idéale pour se tester

Pour plonger de plein pied dans l'univers de l'Urban Trail. Distance raisonnable mais dénivelé à gogo. Un cadeau est prévu pour tous les participants.

Dénivelé : 1 100 M + / 1 100 M -
Le 23km est ponctué de 2 ravitaillements :

- Piste de la Sarra
- Lyon plage
- + collation d'arrivée

L'épreuve 36km : Goûtez au Trail urbain longue distance

La formule "reine" tout compris. Un joli défi sportif pour ne rien louper de la richesse et la diversité d'un parcours magique. Un cadeau est prévu pour tous les participants ainsi qu'un T-Shirt Finisher Salomon.

Dénivelé : 1 600 M + / 1 600 M -
Le 36km est ponctué de 3 ravitaillements :

- Ste Foy Les lyon
- Piste de la Sarra
- Lyon plage
- + collation d'arrivée.

Entre les ravitaillements : Situés tous les 10km environ, les participants sont en complète autonomie. Chaque concurrent doit être en possession d'une réserve d'eau d'au moins 500ml entre chaque ravitaillement (porte gourde ou waterbag obligatoire).

Raid d'orientation international

O'bivwak

33e édition

7 & 8 juin 2014

ANNECY-LE SEMNOZ

Cinq bonnes raisons de faire le Raid O'bivwak.

Voilà trente deux ans que le Raid O'bivwak (ex IGN) pose ses balises oranges et blanches aux quatre coins du sud-est de la France. Voilà trente deux ans que le succès de cette épreuve originale ne se dément pas. Voilà trente deux ans que bon an, mal an le Raid O'bivwak accueille un peu plus de 1000 équipes, soit plus de 2000 concurrents. Avec à chaque édition un taux de renouvellement important, au point que depuis sa création le raid le plus populaire de France a vu défiler sous son arche de départ plus de 35000 personnes différentes. Qui dit mieux ? Alors pour vous persuader de participer au raid orientation qu'il faut avoir fait, voici cinq bonnes raisons à examiner de près.

Un jeu de piste, une chasse au trésor avec des outils et une organisation de qualité.

Le principe de base du Raid O'bivwak est simple, c'est celui de la course d'orientation. Il faut trouver, le plus rapidement possible, des balises situées sur des éléments remarquables (pied de falaise, rocher, clairière, carrefours de sentiers, sommet, etc). Et ce dans un ordre à respecter. Une dimension qui hume déjà un petit parfum d'aventure. Une course qui s'apparente à un vrai jeu de piste ou à une chasse au trésor, à la différence des trails ou d'une randonnée balisée. Là, on court avec un but, on cherche son chemin, on choisit sa route, on sent l'adrénaline qui monte à l'approche de chaque balise. Un vrai jeu ! Qui plus est, organisé par des pros de la course d'orientation, le Raid O'bivwak vous proposera une carte de qualité ainsi que des tracés qui offrent de vrais choix, contrairement à d'autres organisations qui prétendent s'appuyer sur cette dimension sportive.

Partage, stratégie, cohésion : les ingrédients de la course en équipe.

Là où le raid orientation diffère de la course d'orientation classique est qu'il se courre par équipe de deux, sur deux journées, avec deux étapes. Et c'est aussi dans cet esprit d'équipe que l'aventure se respire à pleins poumons. Courir à deux est une autre dimension de la course. L'écoute, la complémentarité des compétences, la complicité, la capacité à arrondir les différends, à faire des choix à deux, l'entraide dans les moments difficiles, le partage de l'excitation à l'approche des balises et de la réussite, sont des plus qui subliment le Raid O'bivwak.

Woodstock au soir de la première étape, inoubliable.

Au soir du premier jour, les concurrents convergent vers un ultime but, le bivouac. Bien sûr son emplacement est gardé secret et les concurrents le découvrent en même temps que la dernière balise de leur parcours. C'est toujours un moment magique quand on aperçoit cette mer de 1000 tentes dressées en pleine nature. Une fourmilière humaine qui récupère des efforts de la journée, refait le film de la course, compare, commente les choix d'itinéraires de chacun : Un véritable moment d'échanges, un caravansérail, un souk, un Woodstock après l'heure. Magique, géant, convivial, tout bonnement humain. Sans doute un des moments les plus forts du Raid O'bivwak.

Chacun trouvera chaussure à son pied.

Les raids ont la réputation d'être réservés à une élite triée sur le volet, tant la dimension physique semble insurmontable. Si vous ajoutez à cet obstacle la nécessité de maitriser les techniques d'orientation, aussi ludiques soient-elles, le raid devient inaccessible. Et bien le Raid O'bivwak balaie d'un revers de la main ses objections. Il se veut ouvert à tous les niveaux de pratiques. Et il y réussit fort bien puisque 70% des participants ne sont pas des spécialistes de la CO et plus de 60% d'entre eux viennent se mesurer sur des parcours dits de « plaisir », accessibles à tous et même aux familles.

Les parcours ultra : deux parcours pour la crème des sportifs. Deux parcours (le A et le B) qui offrent un véritable défi physique, technique et stratégique. A noter que cette édition 2014 ouvrira le parcours A aux équipes féminines. Une grande première dans le monde des raids orientation. Puis des **parcours sportifs** qui ont le goût, l'odeur et la couleur des parcours ultras, avec des difficultés physiques et techniques moindres.

Les gourmands y sont plus nombreux que sur les deux premiers. Plus de 200 équipes en moyenne sur le parcours D et un peu moins de 150 sur le parcours C.
Et enfin quatre **parcours dits « plaisirs »** (E, F, G et H). La technique d'orientation peut y être balbutiante, car les balises sont faciles à trouver et la plupart du temps les choix d'itinéraires vont emprunter le réseau de chemins et de sentiers. Pas de prise de tête, seulement l'excitation de découvrir les balises les unes après les autres. Une course qui peut se faire en marchant vite ou en flânant. Seul le parcours E relativement long permet à des sportifs qui ont envie de s'exprimer physiquement de lâcher les chevaux. Au contraire à l'autre bout du panel, le parcours H offre aux épicuriens de l'outdoor, un portage des impedimentas nécessaires pour le bivouac.

Une destination 2014, riche de promesses.

Pour la première fois de son histoire, le Raid O'bivwak fera escale en Haute-Savoie au cœur du massif du Semnoz. Situé à deux pas d'Annecy, ce massif, fend comme une proue de navire le lac qui borde la capitale haute savoyarde. Du sommet du Crêt de Chatillon (1699 mètres), point culminant du Semnoz, la vue est imprenable sur les massifs des Aravis, du Mont Blanc, du Beaufortain, des Grandes Rousses et des Ecrins. On ne peut pas faire mieux. Et les organisateurs du Raid O'bivwak auront à cœur de poser quelques balises à proximité de ces points de vue naturels. Ce n'est pas un hasard si une manche de la Coupe du Monde de Course d'Orientation y fut organisée, il y a un peu moins de quatre ans, avec notamment une longue distance disputée sur les mêmes terrains que ceux du Raid O'bivwak 2014 et remportée par notre champion français Thierry Gueorgiou. Un gage de qualité en matière de cartographie et de technicité pour les concurrents des parcours du Raid O'bivwak dédiés aux orienteurs.
A ces cinq raisons vous pouvez ajouter que vous participerez à un Eco-évènement qui a fait ses preuves en la matière. Et il n'est pas toujours évident de satisfaire le plaisir des coureurs, sans malmener le territoire d'accueil. Un défi que le Raid O'bivwak réussit à relever édition après édition.

Crédit photos : O'Bivwak 2012
Cyril Crespeau

Que mettre dans sa valise ?

Le Raid O'bivwak imposant de passer la nuit dans un bivouac et de courir en autonomie, les concurrents se doivent de transporter le matériel nécessaire. Et un bagage minimum est rendu obligatoire par les organisateurs. Un duvet, une frontale, une couverture de survie, un sifflet par équipier ainsi qu'un réchaud et une tente par équipe. Et ce pour des raisons de sécurité, notamment au cas où une équipe n'arriverait pas à rejoindre le bivouac et puisse passer la nuit dans des conditions ne mettant pas leur intégrité physique en péril. Après chacun gère son sac en fonction de ses objectifs.

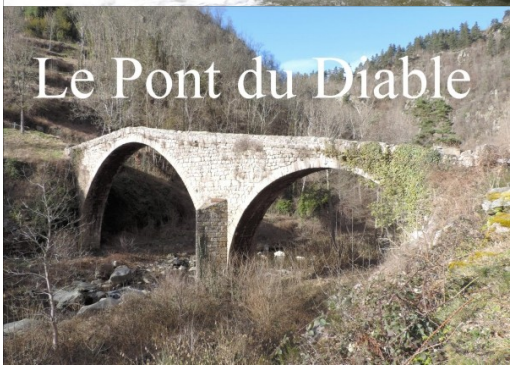
Les concurrents qui s'embarquent sur les parcours dits « plaisirs », privilégient pour une grande majorité le confort. Et il n'est pas rare de voir sortir des sacs, saucissons, boites de conserve et litre de vin... parfois millésimé ! L'aventure a aussi un goût ! Pour les meilleurs qui se disputent la victoire sur les parcours ultras et même sportifs, il en va tout autrement. C'est en général la course à la légèreté, avec des tentes et des duvets qui n'excèdent pas le kilo, le strict minimum pour passer la nuit et au final des sacs qui avoisinent entre 6 et 7 kilos. Quant aux vivres, ils se résument pour ces assoiffés de victoire, à des aliments lyophilisés et quelques barres énergétiques. L'aventure a un parfum, un goût mais elle a aussi un poids.

TECHNI TRAIL DE TIRANGES

C'est reparti pour le fameux Techni Trail de Tiranges...

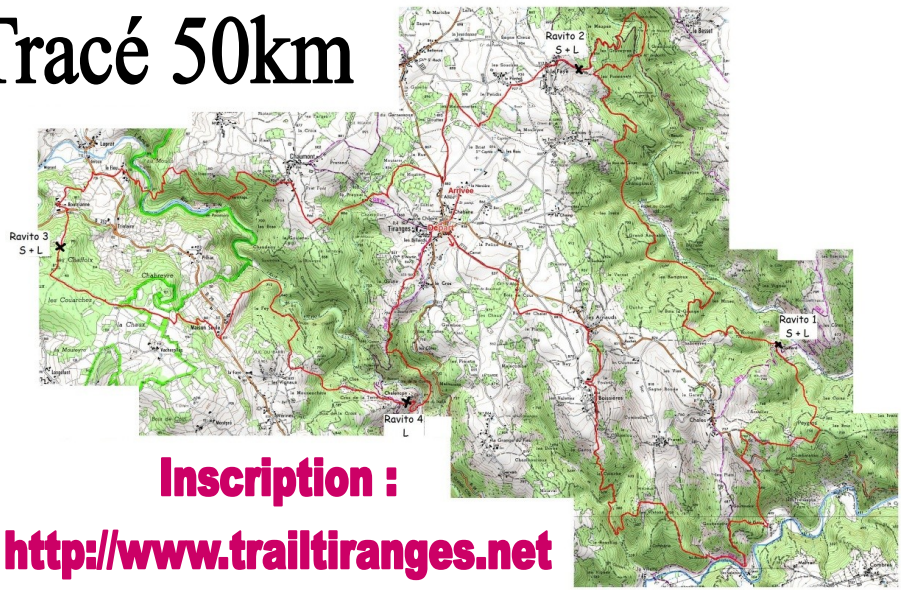
Les différents parcours de 12 (400m D+), 24 (1450m D+) et 50km (3000m D+) visiteront les vallées sauvages de l'Andrable et de l'Ance du nord. Les chemins, en sous-bois, alterneront avec les parties très techniques afin de vous faire découvrir les différentes richesses de notre campagne.

Vous redécouvrirez le château de Chalencon ainsi que les fameux Ponts du Diable et de Bounery qui enjambent l'Ance.



Le grand parcours vous emmènera, en plus du "Saut du Bezan" en passant par la "Rase des Fours", jusqu'à la coulée de lave avant de remonter au village de Tiranges.

Tracé 50km



Inscription :

http://www.trailtiranges.net

Le Trail des Glaisins : la course du coeur...

TRAIL DES GLAISINS

L'USMA 74 (Union Sportive et Musicale Ancilevienne) est une association fondée en 2006 par Jean-Marie Fontana (Jième), qui regroupe diverses associations sportives ou clubs.
Ces associations sont unies pour créer deux événements par an pour récolter des fonds.
Le 1er de ces évènements est sportif, il s'agit du Trail des Glaisins : "Courir pour la vie" qui se déroule le premier samedi d'avril. Ce Trail rassemble 850 participants.
Le 2e événement caritatif est un spectacle : "Jouer pour la vie", type cabaret, qui se déroule le premier samedi d'octobre à l'Espace Rencontre à Annecy le Vieux. Cette soirée rassemble 600 convives. Les fonds récoltés, lors de ces divers évènements, sont reversés à des parents en difficultés financières dont les enfants souffrent de handicaps lourds ou de maladies génétiques rares, qui nécessitent des soins importants parfois onéreux et qui ne sont pas toujours pris en charge par les organismes d'état.

Objectif 2014 :
Apporter un peu de soleil
à la famille Duflot pour leur fils Nathan.

Le mot du président :
Je voudrais vous rappeler ce message « Quel que soit votre classement, la plus belle des performances, c'est d'apporter un peu de soleil à ceux qui en ont trop peu ».

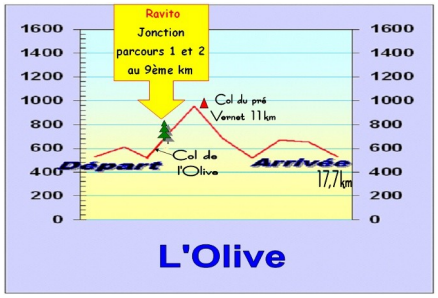
C'est souvent très difficile de venir vers nous, c'est un dilemme que j'aimerais résoudre rapidement. C'est aux associations que revient le droit de choisir et de nous présenter les familles en difficulté car l'USMA74 ne peut et ne veut pas choisir.

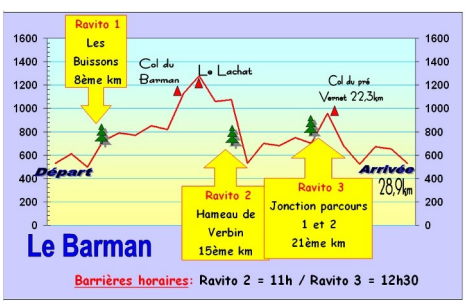
En ce samedi 5 avril 2014, comme les autres années, j'aurai l'honneur de donner le départ mais sans notre parrain Stéphane Rouyer. Celui-ci ira participer au marathon de Paris, une épreuve qui lui tient à cœur et qu'il n'a pas pu courir l'an passé à cause de son grave accident. Je suis très heureux pour lui qu'il puisse aujourd'hui reprendre la compétition, qui est une vraie thérapie pour sa santé. Je donnerai donc le départ en compagnie de monsieur Pascal Bassan, maire adjoint chargé des sports sur la commune d'Annecy le Vieux. Se joindront à nous, Paméla (ma fille) et son amie Céline, elles vont courir le 18km en hommage aux parents et leurs enfants malades ou handicapés. Toutes deux sont en rémission depuis quelques années et courir ce trail, c'est aussi la preuve que l'on peut revenir en forme après une longue maladie. Leur but : finir le parcours même si elles sont persuadées qu'elles vont finir en dernière position, elles seront très heureuses d'offrir à ces familles cet hommage.

Une chose est certaine, il s'est installé à l'USMA74 un climat plus que jamais d'entente et d'amitié, non seulement entre membres et bénévoles, mais aussi entre les familles touchées par la maladie et vous chers sportifs. Depuis sept ans, par votre participation à ce Trail des Glaisins, vous apportez, chers traileurs, à nos familles "un peu" de bonheur. Alors, une nouvelle fois encore, je compte sur vous pour que cette 7ème édition soit des plus ensoleillée.

Je serai, comme les années précédentes, à l'arrivée pour avoir le plaisir de vous féliciter et vous remercier.

Que le soleil soit avec nous !
Jième





www.usma74.fr

SAMOËNS TRAIL TOUR

La deuxième édition du **Samoëns Trail Tour** sera organisée le **22 juin 2014** à Samoëns (Vallée du Haut Giffre, Haute Savoie), par Le Samoëns Trail Team (nouveau club de Trail du village de Samoëns). Départ : place du Gros Tilleul, centre du village de Samoëns. Arrivée : base de loisirs

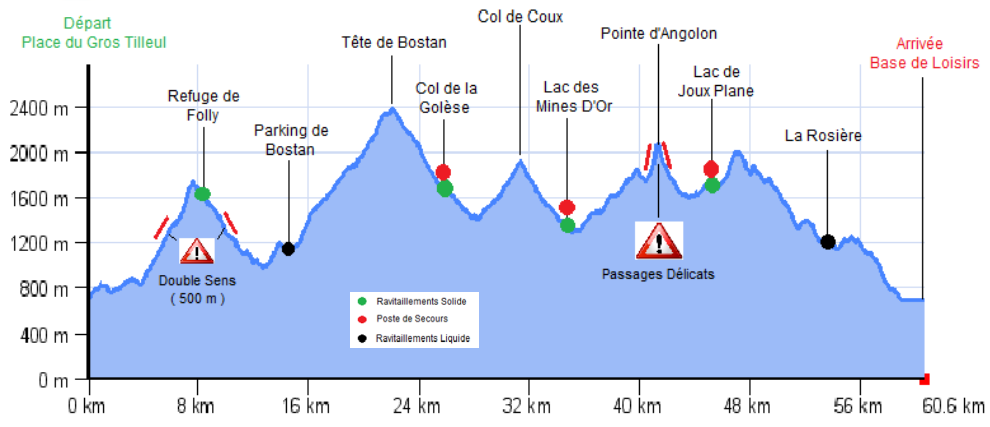
3 parcours :

- L'Esprit Angolon : 60km / 4800m D+ (36 €). Course ultra montagnarde, très difficile, technique avec des passages vertigineux à plus de 2400 mètres d'altitude aux portes des frontières suisses.
- Le Tour de la Golèse : 31km / 2200m D+ (26 €). Course toute aussi montagnarde et technique.
- Le Trail Découverte : 19km / 1200m D+ (18 €). Nouvelle course ouverte à tous qui vous propose une boucle jusqu'au refuge de Folly.

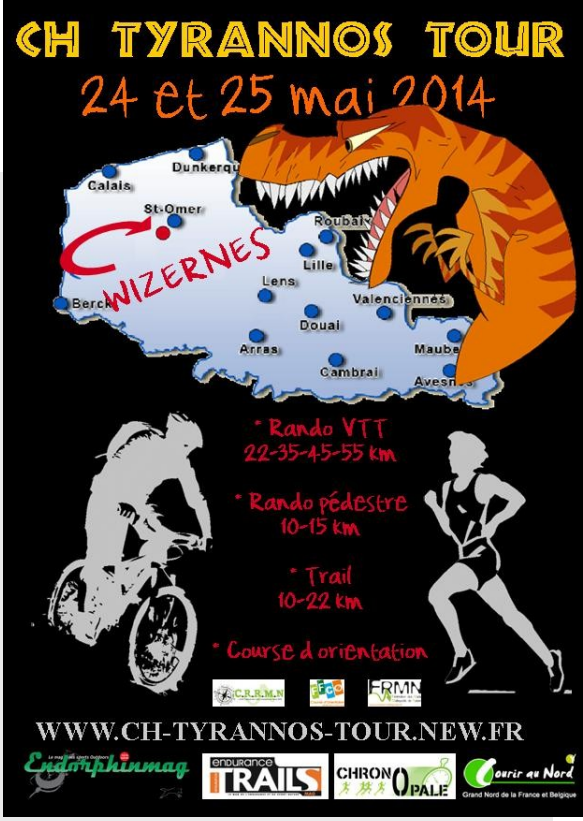
Ponte d'Angolon

Inscriptions jusqu'au 15/06/2014. 700 places sur la totalité des 3 parcours.

Programme sur http://samoens-trailtour.com/



Andorra ULTRA TRAIL Vallnord
10-13 juillet 2014
Le tour de tout un pays!
Ronda dels Cims 170 km 13.000 m D+
Mític 112 km 8.700 m D+
Celestrail 83 km 5.000 m D+
Trail 40 km 2.900 m D+
Solidaritrail 10 km 750 m D+
Organització cims màgics
www.andorraultratrail.org



LE CH'TYRANNOS, c'est quoi, pour qui ?

600 sportifs en 2013

Les Tyrannosaures, association wizernoise de sport nature du Pas de Calais, affiliée depuis 2010 à la FRMN, organise depuis 2009 une randonnée hivernale vtt et pédestre nommée l'Acharnée. Réunissant jusque 850 sportifs, cette manifestation a du être repoussée en saison à la suite d'une année 2012 catastrophique due aux conditions météo très défavorables. Laurent GRESSIER réunit alors les forces vives de l'association pour se lancer dans une nouvelle aventure de toute autre envergure. L'objectif n'est plus de rassembler les randonneurs mais de réunir tous les amoureux de sport nature de la région audomaroise. C'est ainsi qu'est né le Ch'Tyrannos Tour. Non content de ce succès, Laurent décide d'organiser, en plus du programme de 2013, une course d'orientation semi-nocturne. Avec l'aide de Guillaume pour la randonnée vtt, de Séverine pour la marche, de David pour la course d'orientation et des 70 bénévoles présents pour l'occasion, c'est donc le 25 mai 2014 qu'aura lieu la deuxième édition du Ch'Tyrannos tour.
Voici un descriptif des épreuves proposées les 24 et 25 mai prochains.

CH'TYRANNOS RANDO VTT : Comme lors de la première édition, nous proposons aux vététistes 4 parcours, plus ou moins longs et comportant des dénivelés positifs différents. L'occasion est donnée aux vététistes de découvrir ou redécouvrir les coteaux calcaires lumbrois. L'accès aux circuits est gratuit aux jeunes de moins de 15 ans. Un enfant de 12 ans peut aisément se lancer accompagné d'un adulte sur le petit parcours de 22km. Sur tous les parcours, nous avons prévu des ravitaillements avec des produits régionaux. Grâce aux partenaires, les charcuteries locales seront bien entendu proposées aux sportifs. Comme c'est la coutume pour ce type de manifestation, au retour, chaque participant aura le droit à un sandwich et une boisson. Le tout dans la bonne humeur et peut-être sous les notes de musique d'une association wizernoise (Les Quarantaines).

Les circuits :
- 22km et 327m de D+
- 37km et 477m de D+
- 46km et 696m de D+
- 56km et 848m de D+

CH'TYRANNOS RANDO PÉDESTRE : Comme lors de la première édition, nous proposons aux marcheurs 2 parcours (10 et 15km). L'accès aux circuits est également gratuit aux jeunes de moins de 15 ans. Nous allons proposer deux circuits variant plateaux, abbayes et sous-bois. Sur tous les parcours nous avons prévu des ravitaillements avec des produits locaux. Au retour, chaque participant aura également le droit à un sandwich et une boisson. Le tout dans la bonne humeur.

CH'TYRANNOS CO : CO score du dimanche : Course au score de 2h30. Les inscriptions de cette formule sont limitées à 200 pour permettre à chacun de trouver du plaisir. Il y aura un départ en masse à 9h00. Les orienteurs parcourront quelques centaines de mètres et graviront certainement quelques marches avant de récupérer la carte. Il leur faudra alors déterminer un parcours optimum pour revenir avant 11h30 avec un maximum de balises pointées. Nous disposerons les balises sur la commune de Wizernes mais également sur les communes d'Helfaut et de Blendecques. Les cartes ont été réalisées pour l'occasion par David. Les concurrents arpenteront les chemins et sous-bois protégés mais également prés de 45% de parcelles privées. L'occasion d'y courir ne vous sera plus donnée en dehors du Ch'Tyrannos Tour.....bon, sauf peut-être si les Tyrannos organisent un jour une finale nationale de raids multisports !!!!
Vtt Orientation du dimanche : Mis de côté en 2013 pour ne pas concurrencer une manifestation organisée par la boussole audomaroise (club affiliée à la FFCO avec lequel les tyrannosaures entretiennent une relation sportive, amicale, franche et sincère depuis de nombreuses années), nous revenons en 2014 avec notre traditionnel vtt en orientation. Les concurrents parcourront environ 20 à 30km pour poinçonner la vingtaine de balises disposées sur les communes de Wizernes, Esquerdes, Wavran, etc.... A la suite de plusieurs demandes et pour permettre un enchainement d'épreuves, le dimanche, les balises du vtt O' seront déposées à partir de 14h00. Nombreux semblent être les adeptes de trail et de vtt O'. Nous leur permettons donc d'accéder aux deux épreuves.
NOUVEAUTE 2014 !!!!! CO semi-nocturne du samedi : le Ch'Tyrann'O Night. Cette épreuve est une nouveauté 2014. La majeure partie des épreuves se déroulera en forêt de Tournehem. Le départ sera sans doute donné à la maison de Pierre de Bouvelinghem (attente d'un accord). Epreuve 15 à 35km à pied en forêt. La moitié du parcours sera réalisé de jour ensuite il faudra allumer les frontales pour trouver les balises. Pour la Ch'Tyrann'O Night, deux formules seront proposées... Une formule de 4h30 et une autre de 2h30. L'épreuve se déroule en équipe de 2, 3 ou 4 concurrents. Un enchainement d'épreuves d'orientation attend les concurrents (CO score, suivi d'itinéraire, labyrinthe, mémo, etc...). Bivouac possible (au stand des archers) aux équipes qui feront le déplacement depuis d'autres régions. Un repas de fin de course, un lieu d'accueil, des douches ainsi que le petit déjeuner seront proposés.

CH'TYRANNOS TRAIL :
Les inscriptions de cette formule sont limitées à 400 pour nous permettre d'organiser cette épreuve en toute sécurité. Deux distances seront proposées pour cette deuxième édition. 10km à parcourir en solo ou en duo mixte (deuxième nouveauté 2014). Un départ en masse sera donné à 9h00 pour les deux distances pour permettre à tout le monde de profiter de cette journée de fête des mères. En attente de toutes les autorisations, nous pouvons présenter les projets de parcours comme tels :

- 10,3km : 270m D+ / Chemins : 8.6km soit 83% / Chemins privés : 4,5km soit 44% / Chemins protégés : 2,6km soit 25% / 1 ravito au km 5.
- 22,7km : 395m D+ / Chemins : 17,7km soit 78% / Chemins privés : 4,5km soit 20% / Chemins protégés : 7,6km soit 33% / 3 ravitos au km 5, 12 et 17.

Le sportif qui participerait au Ch'tyrannos Tour pour remporter une voiture..... se trompe de Trail. Les trois premiers de chacune des catégories seront évidemment récompensés mais dans la limite du raisonnable. Quoiqu'il arrive, les Tyrannosaures sauront vous accueillir comme il se doit..... N'hésitez pas à faire le déplacement, vous vous rendrez compte que le légendaire accueil nordiste n'est pas qu'une légende !!!!!! Inscriptions et renseignements sur le site : **www.ch-tyrannos-tour.new.fr**

news

BAROUDEURS DU MONDE

Envie de voyage sportif ?
Zoom sur l'agence de voyages multi-activités qui propose des séjours vtt, trek, kayak, alpinisme, escalade, raquettes, cascade de glace, canyoning, etc...

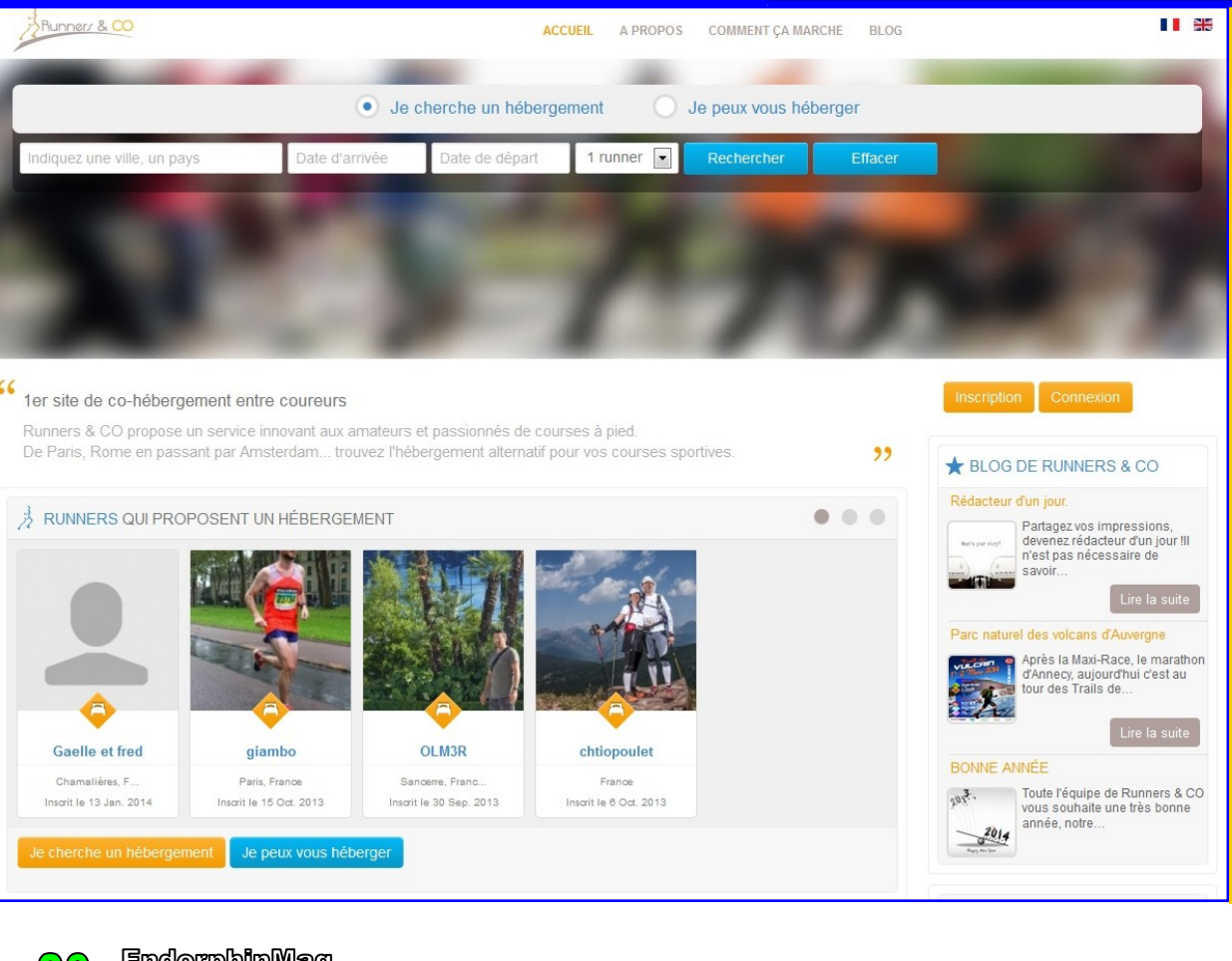
Infos sur :
www.baroudeursdumonde.fr

HYDRENERGY4, LA BOISSON SPORT

La boisson isotonique idéale pour l'effort !

La **boisson sport** Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe - agrumes. Cette **boisson isotonique** vous permettra une meilleure hydratation pendant l'effort que l'eau sans additifs et une meilleure récupération après l'effort.

Ce produit est indiqué pour la réintégration des pertes salines qui résultent d'une activité physique et simultanément pour soutenir l'organisme pendant l'effort grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates. Solubilisé dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamines C.



RUNNERS & CO

Un concept simple et innovant !

1er site de co-hébergement entre coureurs, il est l'alliance inédite et unique entre un réseau social sportif puissant et une offre d'hébergements partout en France et même à l'international.

Envie de faire une course loin de chez vous ? Plus besoin de se soucier de l'hébergement, Runners & CO vous évite cette pression inutile ! Paris, Lyon, Chamonix, en passant par Annecy (lieu de naissance de Runners & CO)... et pourquoi pas sur les chemins de trail des Baronnies, de la Diagonale des Fous à La Réunion... Retrouvez des acolytes prêts à vous offrir le gîte et le couvert.
Grâce au co-hébergement, profitez de l'accueil mais aussi des connaissances de votre hôte ; en plus de vous recevoir, il peut vous accompagner sur les lieux de la course et dans la découverte de la ville. Peut-être, allez-vous même courir ensemble ?!

Inscrivez-vous dès maintenant :
www.runners-andco.com

RAID TRIP N' DOUBS 2014

Le Raid Trip N'Doubs, *l'Aventure à ne pas rater*

Chaque année, le Raid Trip N'Doubs se développe toujours plus. Souhaitant faire de cette course un événement majeur, les organisateurs ambitionnent d'intégrer le Challenge National des Raids dès 2015.

Après avoir connu deux éditions au sein de la Vallée de la Loue (sous l'appellation « Trip N'Loue »), le raid 2014 aura lieu en terre bisontine. Ville fortifiée, la capitale franc-comtoise offre des terrains de jeux remarquables. Vous découvrirez notamment des paysages ahurissants, autour des nombreux forts historiques. Entre sentiers techniques et passages urbains, il y en aura pour tous les goûts.

> *BESANCON, ville hôte du Raid Trip N'Doubs*

Les 18 et 19 avril prochains, les participants pourront se mesurer à l'une des trois épreuves proposées.

Le **Parcours Expert** sera la course la plus intense avec 80 kilomètres de vtt, trail, CO, kayak ou encore roller. Pour vivre un maximum d'émotions, un prologue nocturne inaugurera la compétition.

Le **Parcours Sportif** est accessible à tous, du débutant au sportif confirmé. Vous en garderez un souvenir extraordinaire. Et vous n'aurez même pas le temps de voir défiler les 35 kilomètres, puisque des activités surprises jalonneront le parcours.

> *18 et 19 Avril 2014*
> *3 PARCOURS*

Enfin, le **Parcours Famille** va permettre de développer la pratique du raid auprès du grand public. Autour d'une randonnée multi-activités, enfants, parents et grands-parents pourront découvrir ensemble, la magie de ce sport.

Le Raid Trip N'Doubs est organisé par les étudiants en 3ème année de Management Sportif, à la Faculté des Sports de Besançon. Ces futurs professionnels ont à cœur de vous offrir un événement de qualité, respectable de l'environnement.

> *Organisé par les étudiants en Management Sportif de l'UPFR Sport*

Un village animations / partenaires sera également présent. Vous obtiendrez différents conseils et profiterez des activités.

Les inscriptions sont ouvertes sur www.tripndoubs.com

FRMN
Fédération des Raids Multisports de Nature
www.raidsmultisports.fr

VISUEL COMMUN À TOUTES LES ÉQUIPES DE FRANCE

www.raidsmultisports.fr

A partir de cette année, les équipes sur le circuit mondial, vont courir sous le nom de leur pays + sponsor.

Côté fédé, il a été décidé de ne pas ouvrir de sélection et de poursuivre sur le système laissant la place à chacun de s'inscrire comme il le souhaite. Sera accompagnée à posteriori, l'équipe la mieux classée aux championnats du Monde. Il est possible, mais ce n'est pas validé, qu'en 2015, si nous devions intervenir en amont, nous prenions l'équipe la mieux classée en Equateur (ARWC). Grâce au concours bénévole de Guillaume SARTI, que je remercie vivement, nous avons fait réaliser un visuel commun à toutes les équipes de France. Si vous vous reconnaissez dans le concept d'équipe nationale, je pense que vous aurez à cœur et que vous serez fiers d'arborer ce visuel sur vos tenues de course et "d'apparat". Pour la Coupe du monde des jeunes fin juillet, les 4 équipes de France seront dotées de tenues avec ce marquage. J'espère que cette initiative répond à vos attentes. Merci de nous transmettre des photos des associations Equipe de France - nom de votre sponsor. Nous nous ferons un plaisir de les mettre en ligne sur le site et le FB de la fédé. Bonne saison. Hervé SIMON

Adventure Race TEAM FRANCE
Fédération des Raids Multisports de Nature

ANJOU VÉLO VINTAGE
28 ET 29 JUIN 2014 - SAUMUR

Anjou Vélo Vintage
La rando vélo rétro
28 & 29 JUIN 2014 - SAUMUR

Anjou Vélo Vintage : quatre nouveaux parcours pour découvrir les plus beaux paysages de l'Anjou...

Quatre randonnées de 30 à 150km et autant de manières de vivre l'Anjou Vélo Vintage : une balade dans le temps pour cultiver l'art de vivre à la française entre Loire, châteaux, vignobles et troglos. Organisés en boucle au départ de Saumur, **dimanche 29 juin**, les itinéraires de la 4ème édition de la rando vélo rétro ont été entièrement redessinés, avec de nouveaux points de ravitaillements savoureux.

30km – LA DÉCOUVERTE

Imaginée pour les épicuriens, avides de plaisirs sans trop d'effort, cette balade en roues libres mène sur les routes pittoresques et fleuries du vignoble saumurois. Ce petit parcours conduit à l'incroyable **château de Brézé**, la plus importante forteresse souterraine d'Europe pour un déjeuner sur l'herbe unique.

Parmi les autres nouveautés et curiosités 2014 : le village typique de Munet, la traversée des caves de **Robert & Marcel** à Saint-Cyr-en-Bourg ou encore les rives du Thouet à Artannes-sur-Thouet. Le chemin du retour vers Saumur est ponctué d'un ultime ravitaillement-dégustation dans la célèbre maison de fines bulles, **Bouvet-Ladubay**. Cette randonnée sans difficulté est idéale pour une sortie en famille ou entre amis.

55km – LA BALADE

Destiné aux cyclistes réguliers, ce tracé intermédiaire conduit plus à l'ouest, à travers les paysages vallonnés du saumurois. Après une première halte à 25 mètres sous terre dans les caves de **Robert & Marcel**, à Saint-Cyr-en-Bourg, il fait découvrir les charmes des anciens villages fortifiés du Coudray-Macouard et de Montfort-Cizay.

Puis, rendez-vous pour un déjeuner champêtre aux extraordinaires caves cathédrales troglodytiques des **Perrières**, à Doué-la-Fontaine. Sur la route du retour, direction le village des Forges, renommé pour ses troglodytes. À Chênehutte-Trêves-Cunault, la balade rejoint la Loire devant un panorama unique, classé au patrimoine mondial de l'Unesco. Enfin, elle mène les cyclistes, jusqu'à Saumur pour visiter les caves de **Bouvet-Ladubay**.

90km – LA RANDO

Façonnée pour les accros du vélo, la Rando comble les coureurs rompus aux grandes virées. Après une petite mise en bouche sur le coteau saumurois, dans les caves troglodytiques de **Robert & Marcel**, à Saint-Cyr-en-Bourg et ses villages pittoresques (Le Coudray-Macouard, Montfort-Cizay, Louerre), les plus sportifs sillonnent les paysages bocagers de la campagne angevine.

Rendez-vous ensuite pour déjeuner au **château de Brissac**, le Géant du Val de Loire, avant de rejoindre la Loire. À Saint-Martin-de-la-Place, les cyclistes traversent le fleuve royal à bord du bac (si les conditions de navigation le permettent) et profitent d'une ultime dégustation dans les caves de **Bouvet-Ladubay** sur le chemin du retour à Saumur.

150km – LA RÉTRO

Après avoir fêté la 100ème édition du Tour de France l'an passé, la Rétro de l'Anjou Vélo Vintage revient sous une formule inédite.

Cette nouvelle aventure de 150km, en boucle au départ de Saumur, **dimanche 29 juin**, fait découvrir toute la richesse de la vallée de la Loire.

Des sites troglodytiques aux petits bourgs pittoresques du coteau saumurois, elle traverse des paysages aussi magnifiques pour les yeux que terribles pour les jambes, à l'image des villages viticoles du Layon.

Après une pause-déjeuner bien méritée au **château de Brissac**, alias le Géant du Val de Loire, direction le relief plus clément de la vallée de la Loire.

Les participants longent la rive droite du fleuve, à partir des Rosiers-sur-Loire jusqu'à Saint-Martin-de-la-Place.

Là, ils empruntent le bac pour traverser la Loire (si les conditions de navigation le permettent) et revenir à Saumur, après un ultime ravitaillement chez **Bouvet-Ladubay**.

ACROSS ANTARCTICA 2014

APRÈS AVOIR COURU UN MARATHON AU POLE NORD, UN JEUNE COUPLE DE FRANÇAIS VA TENTER LA TRAVERSEE INTEGRALE DU CONTINENT ANTARCTIQUE EN SKI

Leur objectif : traverser l'Antarctique en ski, sans assistance, en passant par le pôle sud, sur une distance de 1800 kilomètres. L'Antarctique, le continent le plus froid, le plus venté, le plus sec et le plus élevé de la planète. Un continent immense grand comme vingt fois la France. Un continent blanc recouvert d'une couche de glace d'une épaisseur moyenne de 1,6 kilomètres. Stéphanie et Jérémie Gicquel, 30 ans, tous les deux avocats au barreau de Paris, partagent depuis longtemps une passion pour les régions polaires qui les a déjà conduit en expédition au Groenland, au Spitzberg, en Antarctique, à ski, à la voile, à pied. Ils ont récemment participé, en avril 2013, au marathon du pôle nord, soit 42,195 kilomètres par -30°C, sur l'eau gelée, de l'océan Arctique, au niveau du pôle nord géographique. Cela fait plusieurs années qu'ils ont pour objectif de traverser le continent Antarctique. Les expériences polaires qu'ils ont vécues ont conforté leur volonté de réaliser ce projet et leur ont également permis de mieux le définir. Stéphanie et Jérémie préparent cette expédition depuis plusieurs mois. Leur préparation repose notamment sur l'analyse des précédentes expéditions en Antarctique et la rencontre avec des explorateurs polaires et sur la pratique d'une activité sportive régulière et soutenue (ultra-trails notamment).

L'EXPÉDITION

Le départ de leur expédition est prévu pour le mois de novembre 2014.
Selon leurs estimations, il leur faudra un peu plus de soixante jours pour rallier la côte opposée du continent en passant par le pôle sud, où se trouve la base scientifique américaine Amundsen-Scott. Le challenge est de taille. Ils devront faire face au froid (les températures pouvant descendre jusqu'à -50°C à cette période de l'année), aux vents catabatiques, aux sastrugi, aux crevasses, progresser sur un plateau à haute altitude (entre 2500 et 3000 mètres) et tracter une pulka dans laquelle ils porteront équipements, rations alimentaires, tente, outils de communication et autres matériels de sécurité indispensables à leur expédition. Sur la première partie de leur route jusqu'au pôle sud, ils passeront par le glacier Axel Heiberg sur la barrière de Ross et emprunteront ainsi la voie « tracée » par la première expédition à avoir atteint le pôle sud le 14 décembre 1911, l'expédition commandée par le norvégien Roald Amundsen. A ce jour, une cinquantaine de personnes ont traversé l'Antarctique en passant par le pôle sud en ski et/ou kite-ski en une seule saison. Nombreux sont ceux qui ont tenté la traversée mais ont été contraints d'abandonner. S'ils parviennent à relever ce challenge, ils seront les premiers français à traverser l'Antarctique en ski et en une seule saison.

ACROSS ANTARCTICA 2014

PARTAGE EN IMAGES

Au-delà du défi logistique, physique et mental, ils ont pour objectif de partager autour de ce projet en permettant **une immersion visuelle et sonore au cœur de l'expédition, au coeur de l'Antarctique**. Une immersion visuelle et sonore afin de mieux connaître le sixième continent, le grand continent blanc, où la nature révèle toute sa puissance à ceux qui s'y aventurent et qui pourtant est si fragile. Ils préparent en conséquence leur expédition avec cet objectif supplémentaire : rapporter des photos, des vidéos, des instants, des sensations. Afin de les partager avec le plus grand nombre notamment dans le cadre d'expositions interactives qu'ils souhaiteraient organiser à leur retour. Pour concrétiser ce projet, ils bénéficient du soutien d'un photographe professionnel, **Kyriakos Kaziras**.

PROJET PÉDAGOGIQUE

L'expédition ACROSS ANTARCTICA 2014 sera suivie par les élèves des classes de seconde de quelques établissements d'enseignement secondaire. Elle devrait constituer pour eux une opportunité supplémentaire d'apprentissage. Stéphanie et Jérémie auront pour but, pendant l'expédition, de collecter des données et de les transmettre aux élèves au moyen d'une communication satellite, afin qu'ils puissent les analyser avec leur professeur en mettant en œuvre les méthodes scientifiques enseignées. Ces données seront relatives au froid, au climat, à l'environnement, et encore à l'effort physique et à la santé, qui sont des thèmes du programme de SVT et physique-chimie des classes de seconde. L'objectif est de sensibiliser les jeunes au caractère unique des régions polaires et aux valeurs que Stéphanie et Jérémie souhaitent porter dans le cadre de ce projet : dépassement de soi, solidarité, partage.

SOLIDARITÉ

L'objectif de leur défi sera enfin de collecter des fonds au profit de l'Association Petits Princes, association créée en 1987 qui a pour objectif de réaliser les rêves d'enfants gravement malades.

BLOG

Si vous souhaitez les aider à réaliser ce projet ou si vous voulez suivre la préparation de l'expédition, rendez-vous sur leur blog http://runners-to-the-pole.com. A lire aussi sur ce blog le récit des traversées les plus marquantes de l'histoire de l'Antarctique et dont Stéphanie et Jérémie s'inspirent pour préparer la leur et le compte-rendu de leurs échanges avec de nombreux aventuriers, explorateurs, sportifs également passionnés par les régions polaires.

ENDORPHIN

news

Outdoor Belgium show

Promouvoir, sensibiliser, faire tester... et vendre

L'Outdoor Show réunira, entre autres, les amateurs et professionnels de randonnée, de montagne, de vélo, de cheval, de loisirs actifs et d'activités nature. Il ne s'agit pas seulement d'une vitrine d'exposants, mais d'un véritable parc d'attractions d'activités d'extérieur, où vous pourrez montrer vos équipements en démonstration et les faire tester.
Une manière ludique, sportive et participative pour contribuer au succès de vos ventes !

Un évènement multi-facettes, conçu autour de 6 grands axes

- la montagne et la randonnée sous toutes ses formes : à pied, à cheval, à moto, en 4x4, etc...
- le voyage actif partout dans le monde
- le vélo dans toutes ses déclinaisons
- les activités nature, aériennes, aquatiques, ...
- le team-building, la santé, la nutrition, ...
- les associations, les pays, les régions, les services, ...

Les activités et animations participatives proposées sur place seront développées autour du vtt, du bike-cross, de l'orientation, du trail, du trek, du franchissement d'obstacles, de l'escalade, du ski, de la spéléologie, de l'équitation, du quad, du 4x4, de la moto, de la photo, de la vidéo, de l'approche de la nature, du bivouac, du camping, des activités aériennes, aquatiques et extrêmes...

Des **rencontres** seront organisées avec des **personnalités** invitées, des auteurs, des photographes, des sportifs, des cinéastes, des aventuriers... mais aussi, seront prévues, des projections de films professionnels, de vidéos amateurs, de photos... des conférences, des concerts... des démonstrations de matériel...

Le choix du lieu

Libramont Exhibition & Congress offre une infrastructure exceptionnelle, à la fois indoor et outdoor, particulièrement bien adaptée à toutes les exigences d'un évènement comme celui-là : 100.000 m² de parcelles extérieures équipées et 10.000 m² de surface d'exposition.

Situé en Centre-Ardenne, au cœur de la nature, non loin de la France, de l'Allemagne, du Grand-Duché de Luxembourg et des Pays-Bas, Libramont Exhibition & Congress est particulièrement facile d'accès, à proximité des principaux axes routiers (E25, E411, N89) et à 800 mètres de la gare (ligne Bruxelles – Luxembourg).

Avec ce nouvel évènement, Libramont Exhibition & Congress sera plus que jamais le pôle évènementiel d'une nouvelle génération !

Votre participation

Les dossiers d'inscription vous parviendront dans quelques jours. Nous vous informons dès à présent des points importants qui vous permettent de prévoir vos budgets de participation.

Location de surfaces nues - indoor :
> 1 face ouverte : 25€ / m2
> Supplément pour stand 1 coin : 120€
> Supplément pour stand 2 coins : 180€

Location de surfaces nues - outdoor :
> 1 face ouverte : 15€ / m²
> Supplément pour stand 1 coin : 120€
> Supplément pour stand 2 coins : 180€

Stands standards modulaires
- Comprenant : tapis, cloisons, éclairage (1 spot / 3m²), frise avec le nom de l'exposant
- Prix pour l'aménagement : 29€/m² (en plus de la location de la surface)

Zone d'activités extérieures
Possibilité de faire des démonstrations outdoor : 450€ pour 3 jours

Raccordement électrique : connexion et consommation incluse
- Connexion 220V/ 3Kw : 150€
- Connexion 220V / 10,5Kw : 220€
- Connexion supérieure à 10,5Kw : sur demande

Raccordement à l'eau
- Comprenant arrivée, départ et consommation : 125€

Frais fixes d'inscription : 154€
Tous nos prix s'entendent "Hors TVA"

Contact
Outdoor Show - Belgium

Personne de contact : David Lambert
Site de Libramont Exhibition & Congress
Rue des Aubépines, 50
B - 6800 Libramont
Tél.: +32 (0) 61 23 04 04
Fax: +32 (0) 61 23 04 09

info@outdoor-belgium.com
www.outdoor-belgium.com

EXPLOSIVEMENT ÉNERGÉTIQUE DÉMESUREMENT HYDRATANTE...

H4 : LA BOISSON AUX 4 CARBOHYDRATES

Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes. Cette boisson isotonique permet une meilleure hydratation pendant l'effort et une meilleure récupération après l'effort. De par la présence de sels minéraux 100% organiques, H4 favorise la réintégration des pertes salines qui résultent d'une activité physique - et soutient simultanément l'organisme pendant l'effort - grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates (dextrose, saccharose, fructose, maltodextrines A et B). Dissoute dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamine C (30 mg). Vider le contenu d'un sachet dans un bidon avec 500 ml d'eau et bien agiter.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Un sachet à l'heure en cas d'efforts prolongés. À consommer 5 minutes avant, pendant et après l'activité physique.

DEXTROSE ● SACCHAROSE ● FRUCTOSE ● MALTODEXTRINES A ET B ● **80** MINUTES MINI DE COUVERTURE DE L'EFFORT

www.affysport.com SUIVEZ-NOUS SUR : PARTENAIRE DE : AFFYnutris la micronutrition du sportif AFFYSPORT

AFFYSPORT (SARL au capital de 5000 €) - 33, rue de la Pierre - 44350 GUERANDE - Tél. 33 (0)2 40 22 28 06 -
Fax. 33 (0)2 51 10 76 89 - RCS 503943144 - SIRET 50394314400017 - TVA intracommunautaire : FR54503943144000017 - APE 4638B

7 - 19 Novembre 2014

par Béatrice Glinche

Février 2014

Santiago Lopez

ORGANISATEUR DE LA

finale mondiale des Raids Aventure

AR World Championship 2014

EndorphinMag a interviewé les organisateurs de la prochaine finale mondiale Raid Aventure (ARWC) prévue en Équateur, du 7 au 19 Novembre, le raid HUAIRA$INCHI !

1 - $ans dévoiler la course, pouvez-vous détailler le parcours de votre épreuve ?

Le parcours sera révélé au public l'après-midi du samedi 8 novembre lors de la grande cérémonie d'ouverture dans le centre-ville de Quito. Pour le moment, je peux juste vous dire que la route du Championnat du Monde Raid Aventure à Quito en Equateur aura entre 600 et 700 kilomètres de longueur avec une grande variété de dénivelés. Le point culminant se situera à 4500 mètres. Les coureurs auront environ 3% de la course entre 4000 et 4500 mètres, 16% entre 3000 et 4000, 28% entre 2000 et 3000, 12% entre 1000 et 2000 et 42% entre 0 et 1000 mètres.
Les raiders pourront profiter de grands tronçons de rapides dans des kayaks gonflables, des sections calmes dans des kayaks rigides, de superbes sections de trekking et de vtt et bien sûr un réseau de cordes d'escalade difficiles dans les Andes.

2 - Pouvez-vous préciser le terrain de jeu ? et où le raid commence ?

Le point de rencontre sera la ville de Quito. Elle est la capitale de l'Équateur et l'une des villes les plus belles d'Amérique latine. Les coureurs y passeront quelques jours pour les formalités d'enregistrement et les procédures de contrôle du matériel de course tout en profitant de la ville et en s'acclimatant à l'altitude. Quito est à 2800 mètres d'altitude.
Le point de départ de la course ne sera pas encore dévoilé, mais la dernière nuit avant le départ de la course se fera dans un lit confortable à Quito. Les raiders doivent s'attendre à voir la forêt amazonienne, les hautes Andes et les volcans enneigés ainsi que la côte du Pacifique. Cela pourrait être l'une des courses d'aventure la plus diversifiée jamais faite.

3 - La course conduira les athlètes dans les montagnes, quels conseils donneriez-vous pour être à son maximum ?

D'arriver 5 jours avant le début de la course, par exemple ; l'altitude peut affecter chaque personne différemment. Par conséquent, l'acclimatation doit être considérée comme primordiale si l'équipe n'est pas habituée aux altitudes élevées.
Certaines personnes seront ok avec une période d'acclimatation de 5 jours et d'autres peut-être auront besoin d'un peu plus de temps. Nous avons déjà de nombreux forfaits d'acclimatation pour les équipes qui veulent venir plus tôt et passer du temps autour de la montagne. Quito a aussi beaucoup d'options pour l'acclimatation sans avoir besoin d'un voyage supplémentaire.

4 - Quels sont les frais d'inscription et que comprennent-ils ?

Les inscriptions sont ouvertes pour toute équipe internationale qui veut rivaliser avec les meilleurs athlètes de Raid Aventure dans le monde. Il y a seulement 26 cartes d'invitation ouvertes pour ces équipes.
Le reste devra se qualifier dans l'une des huit courses de la « ARWS » commençant avec Godzone en Nouvelle-Zélande en mars. Les équipes peuvent assurer leur place avec un acompte de 2000 $ et payer le reste (4500 $), ce jusqu'au 15 juin. De là, les frais de retard s'élèvent à 7000 $ jusqu'au 15 Août.
Les frais comprendront l'hébergement pendant 3 jours à Quito, 2 avant et 1 après la course. Le transfert aller/retour de l'aéroport à l'hôtel. Kayaks, cordes, la sécurité, le système de « tracking » en direct, les cérémonies d'ouverture et de clôture ainsi que le dîner de clôture et la grande fête... et 8 jours à vivre au plus profond de l'Equateur.

5 - Quelles équipes sont déjà qualifiées ?

Nous avons déjà cinq équipes qualifiées pour le Championnat du Monde en Equateur dont la France avec Thule, les champions du monde sortants, l'Espagne avec Columbia Vidaraid, (second au Championnat du Monde 2013). En outre, il y a 4 équipes équatoriennes déjà qualifiées au travers d'un processus de qualification nationale. Ces équipes sont : l'Equateur Explorer (AR Rang 8), l'Équateur Terraventura, l'Equateur Fedeme et l'Equateur Papacara.
Egalement depuis que les inscriptions sont ouvertes, il y a cinq équipes qui ont déjà payé leurs entrées : Switzerland Power Bar, Colombia Karens Summit, Australia That´s Cray, Colombia Saferbo-seti Traxion 1, United Kingdom Peaklife Sport. Beaucoup d'autres équipes de pays différents ont déjà terminé leur processus d'inscription et nous pensons que toutes les entrées seront vendues avant la date de clôture.

6 - La course d'aventure c'est aussi la découverte de paysages, la rencontre avec une autre culture... Quels sont les avantages de l'Equateur ?

Je pourrais passer toute une journée à parler des hauts lieux de l'Équateur en matière de culture et de paysages.
En tant qu'étranger, venir en Equateur représente la rencontre avec une région du monde riche dans la diversité de la culture, des traditions, des expériences culinaires, des communautés autochtones, des langues et des paysages exotiques.
La course offrira à tous les coureurs, médias et amis, l'occasion de découvrir un monde magique d'expériences avec les habitants et leurs coutumes. Je suis sûr qu'à la fin de la route, les histoires vont perdurer pendant des années et les souvenirs seront graver pour toujours.

7 - Quel type de climat, pouvons nous avoir en novembre sur le parcours prévu ?

Être en Equateur offre la possibilité d'éviter l'hiver et l'été. Donc, c'est ce qui donne l'élévation de la température du site. Dans les basses terres, les coureurs rencontreront des sections chaudes et humides. La région amazonienne sera toujours humide, c'est pourquoi on l'appelle la forêt tropicale.
Cependant, novembre devrait être un bon mois pour les montagnes sans trop de vent ni de pluie. Les raiders devront préparer leurs paquetages à la fois pour les sections froides et chaudes.

8 - Végétation, rencontres avec la faune... Que peut-on s'attendre à rencontrer d'autre de difficile dans la nature ?

La diversité des animaux dépendra également de la hauteur de la section. En Amazonie, les coureurs peuvent rencontrer la vie sauvage dans tous les coins. Spécialement pour les amoureux des oiseaux, la forêt est un paradis. L'Equateur peut être un des endroits les plus incroyables de la planète pour les ornithologues.
La rencontre avec l'ours andin, pumas et autres grands mammifères n'est pas très commune, mais les équipes pourraient avoir la chance de les rencontrer. Dans la zone côtière, singes, tatous, perroquets peuvent offrir un grand spectacle durant la course.
S'il y a des amoureux des plantes, l'Equateur peut offrir l'un des scénarios les plus incroyables pour la découverte de petites fleurs dans les montagnes et des grandes plantes médicinales dans la forêt tropicale. La diversité est époustouflante.

9 - A ce jour, qui sont vos partenaires ?

Les courses d'aventure deviennent de plus en plus une expérience de découverte d'un pays. A nos côtés, le Conseil du Tourisme et le Ministère du Tourisme de l'Equateur de Quito sont des partenaires clés dans le développement d'un événement complexe comme une course d'aventure du Championnat du Monde. En outre, des entreprises privées nous soutiennent aussi pour ce projet.
Le plus important magasin de vêtements de plein air en Equateur, Explorer, sera la marque de vêtements officielle du Championnat du Monde. La marque Powerade Internationale fournira la boisson pour une hydratation correcte pendant la course.
Metropolitan Touring aidera les équipes à découvrir l'Equateur et en plus avec des forfaits incroyables pour découvrir les îles Galapagos après la course.
Beaucoup d'autres entreprises confirmeront leur participation à l'événement dans les prochaines semaines pour être sûres d'être représentées sur une compétition Raid Aventure de classe mondiale.

10 - Un dernier mot?

Nous sommes convaincus que les courses Aventure sont en train de devenir une expérience qui permet aux gens de découvrir leurs limites, d'explorer des endroits exotiques et de vivre une expérience inoubliable.
Huairasinchi (la force du vent) a cherché pendant 11 ans des itinéraires qui permettent aux coureurs de se dépasser dans des endroits magnifiques, sauvages et cachés. Ce ne sera pas l'exception, nous promettons à tous les coureurs, un championnat du monde qu'ils vont apprécier.

Propos de Santiago Lopez

©Huairasinchi

EndorphinMag interviewed the organizers of the next World Finals raiding adventure (ARWC) provided in Ecuador, from 7 to 19 November, the HUAIRASINCHI raid!

1. Without revealing the course, can you specify the format of your race ?

The course will be revealed to the public the afternoon of saturday november the 8th in a great opening ceremony in Quito´s downtown.

Before that I just can say that the route of the AR World Championship in Quito Ecuador will have between 600 and 700 kilometers with a great variety of terrain. The highest elevation will be 4500 meters. Racers will have around 3% of the race between 4000 - 4500, 16% between 3000 – 4000, 28% between 2000 – 3000, 12% between 1000 – 2000 and 42% between 0 – 1000. Racers will enjoy great legs of white water in inflatable kayaks, flat water sections in sit on top kayaks, beautiful trecks and bike sections and of course a challenging rope system in the Andes.

2. Can you clarify the playground ? and where the raid starts ?

The meeting point will be the city of Quito. It is the capital of Ecuador and one of the most beautiful cities in Latin America. Racers will spend a few days in registration and gear check procedures while enjoying the city and acclimatizing to the altitude. Quito is at 2800 meters. The race start won´t be revealed yet however the last night before the race start will be in a confortable bed in Quito. Racers should expect to see Amazon rainforest, high Andes and snow capped volcanoes, and the pacific coast. This could be one of the most diverse adventure races ever done.

3. The course will take athletes in the mountains, what advice do you give to be at its best ?

Should you arrive 5 days before the start of the race, for example ? Altitude can affect every person differently. Therefore, acclimatization should be considered as something important if the team is not used to high elevations. The best recommendation will be that the team checks with a doctor and get personal advice in every case. Some people would be ok with 5 day acclimatization and some other may need a some more time. We already have many acclimatization packages for teams who wants to come earlier and spend some time around in the mountains. Also Quito has many options for acclimatization without needing any extra trip.

4. What is the registration fee and what is included ?

Entries are open for any international team who wants to compete with the best adventure athletes in the world. There are only 26 Wildcards open for these teams. The rest will have to qualify in one of the eight races of the ARWS starting with Godzone in New Zealand this March. Teams can secure their spot with 2000 US dollars fee and pay the rest (4500) until June the 15th. From there the late fee is 7000 us dollars and ends August the 15th. The fee will include accommodation for 3 days in Quito, 2 before and 1 after the race. Transfers from the airport to the hotel and hotel airport. Kayaks, ropes, security, live tracker, opening ceremonies and closing ceremonies with closing dinner and party. And 8 days of experiencing Ecuador at the deepest.

5. Which teams are already here qualified ?

We have already 5 teams qualified for the World Championship : France Thule as the World Champions, Spain Columbia Vidaraid as the second in the World Championship. Also there are 4 ecuadorian teams already qualified in a national qualification process. These teams are: Ecuador Explorer (AR Rank 8), Ecuador Terraventura, Ecuador Fedeme and Ecuador Papacara. Also with the Wildcards open there are five teams who already paid their entries : Switzerland Power Bar, Colombia Karens Summit, Australia That´s Cray, Colombia Saferbo-seti Traxion 1, United Kingdom Peaklife Sport. Many other teams from different nations are already completing their registration process so we believe that the entries might be sold out before the closing date.

6. Adventure racing is also the discovery of landscapes, the encounter with a different culture... What are the advantages of Ecuador ?

I could spend a whole day talking about the highlights of Ecuador regarding culture and landscapes. As a foreigner, coming to Ecuador represent the encounter with a region of the world rich in diversity of culture, traditions, culinary experiences, indigenous communities, languages and exotic landscapes. The race will offer all racers, media, and friends the opportunity to discover a magical world of experiences with locals and their habits. I´m sure that at the end of the journey the stories will last for years and memories will remind forever.

7. What type of climate, can we have in November on the planned route ?

Being at the Equator offers the opportunity of avoiding the Winter and the Summer. Therefore elevation is what gives the temperature of the area. In the lowlands racers can expect hot and humid sections. The Amazon area will be always humid, that's why it is called Rain Forest. However, November should be a good month for highlands without much wind and rain. Racers should be ready to pack for cold sections and warm sections.

8. Vegetation, wildlife encounters... Which can expect stiff in nature ?

The diversity of animals will also depend on the elevation of the section. In the Amazon, racers could encounter wild life in every corner. Specially for birds lovers, the forest is a Paradise. Ecuador could be one of the most incredible places on earth for bird watchers. The encounter with andean bears, pumas and other big mammals is not very common, however teams could have those lucky encounters. In the coastal area, monkeys, armadillos, and parrots could offer a great show during the course. If there are some plants lovers, Ecuador can offer one of the most amazing scenarios for discovering tiny flowers in the highlands and great medicinal plants in the rainforest. The diversity is astonishing.

9. To date, what partners do you have ?

Adventure races are becoming more and more an experience of discovering a country. Along this, Quito´s Board of Tourism and the Ministry of Tourism of Ecuador are key partners in the development of a complex event as an Adventure Race World Championship. Also, private firms are on board this Project.

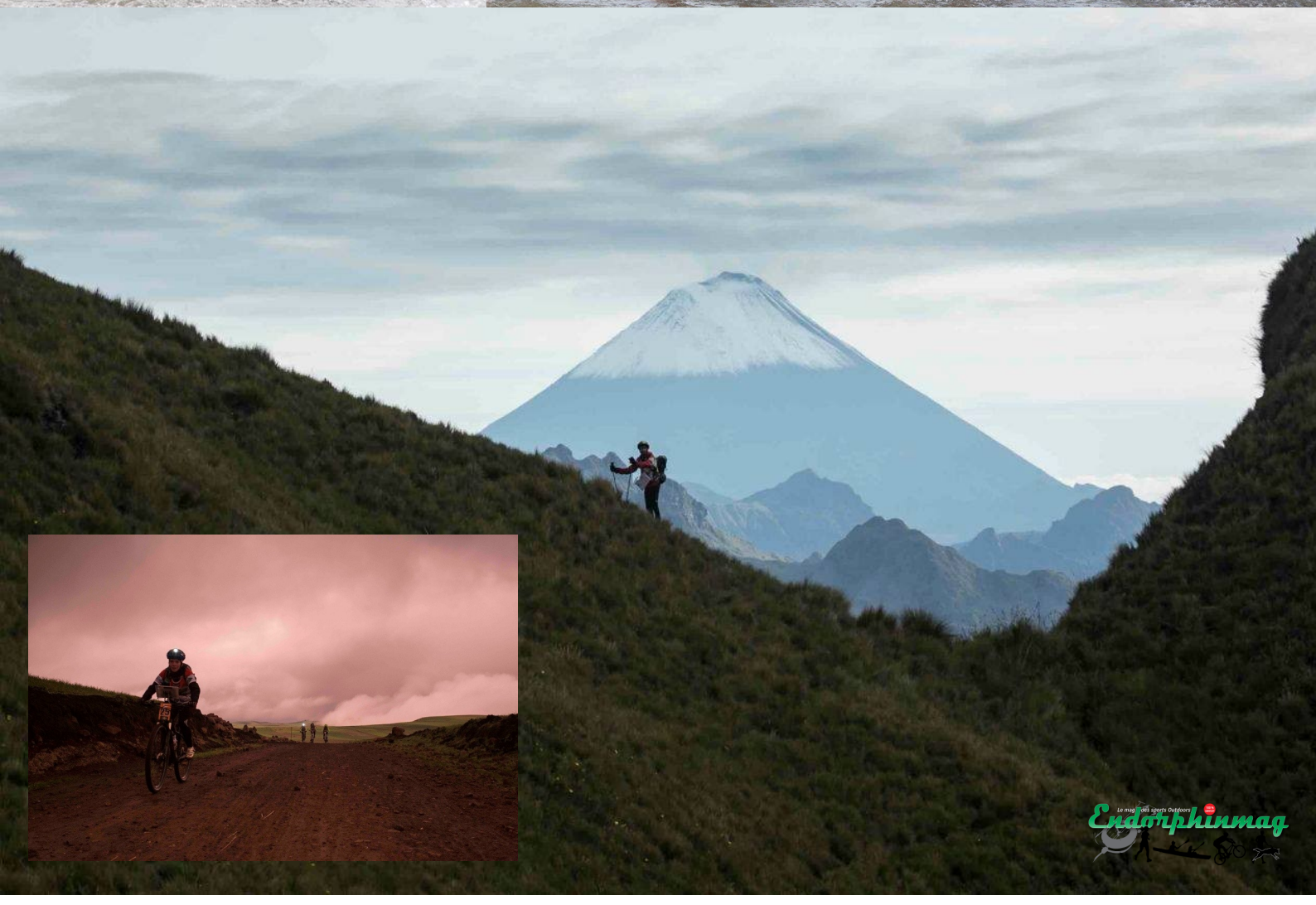
The most important outdoor gear store in Ecuador, Explorer, will be the official gear Brand of the World Championship.
The international Brand Powerade will provide the product for a correct hydration during the race. Metropolitan Touring will be helping teams to discover Ecuador even further with amazing packages to discover the Galapagos islands after the race. Many other firms are confirming their participation in the event in the next weeks to secure a World Class Adventure Race.

10. Any last word: ?

We believe that Adventure Racing is becoming an experience that allows people to discover their limits, explore exotic places, and live an unforgettable experience. Huairasinchi (The Stength of the Wind) has searched for 11 years routes that allow racers challenge themselves in beautiful, wild and hidden places. This won´t be the exception, we promise a World Championship that all racers will enjoy.

ENDORPHIN

Inscriptions et informations sur
www.huairasinchi.com

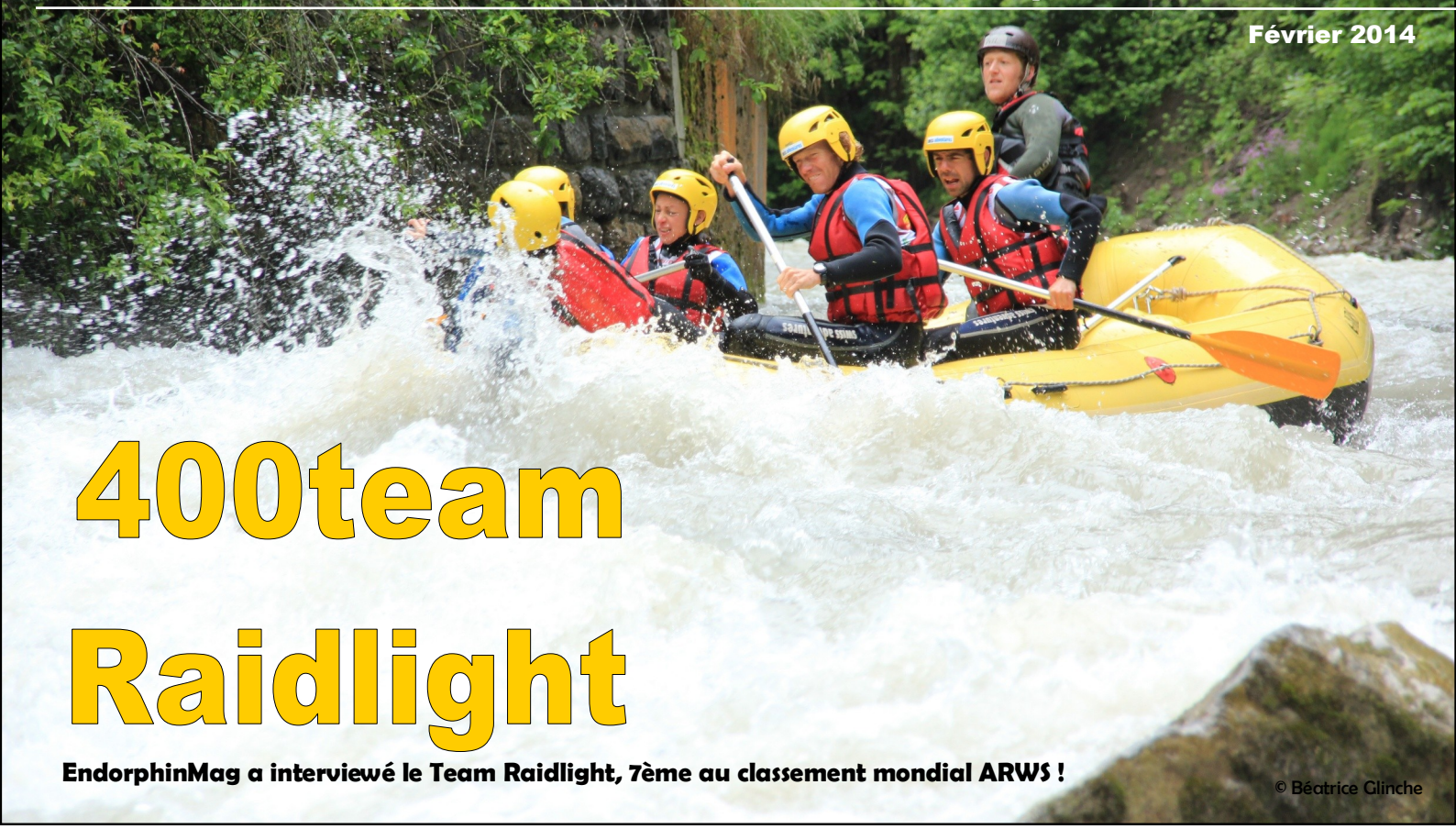


HUAIRASINCHI

7 - 19 Novembre 2014

par Béatrice Glinche

Février 2014



400team Raidlight

EndorphinMag a interviewé le Team Raidlight, 7ème au classement mondial ARWS !

© Béatrice Glinche

1. Pouvez-vous présenter votre team, ses individualités... ?

Notre équipe s'étoffe d'année en année. C'est au départ un groupe de copains qui s'agrandit au fur et à mesure des rencontres avec d'autres passionnés du raid aventure français. On sera une douzaine en 2014 à porter le projet 400team au niveau national et international, sans compter les membres de l'association qui courent de temps à autres sur quelques courses et les nombreux jeunes adhérents de notre école de raid.
La force de notre équipe, c'est l'addition de grands talents individuels : des moteurs, des orienteurs, des polyvalents, mais c'est surtout une complicité née de nos aventures communes.

Côté moteurs, d'abord nos filles : Sonia Furtado, Sandrine Béranger et la petite dernière Audrey Ehanno qu'on a recruté au mercato d'hiver !!! Puis Cyril Cointre quand hélas rarement il nous trouve une place dans son calendrier de Trail...

Côté orienteurs, on a le meilleur ou presque sur IGN : Adrien Lhermet himself et je me débrouille un peu !
Les polyvalents qui savent tout faire sont précieux : Colo Seguin, Denis Merlin, Nicolas Moreau, Fabrice Baverel, Marc Perrot et pour finir mon fidèle et complice compagnon depuis 10 ans Thomas Gaudion qui me fait souffrir à chaque entrainement ou presque avec sa vitesse...

2. Au départ, les 400Team... puis vous êtes devenus le team Raidlight...

400Team, c'est notre association créée il y a plus de 10 ans. Raidlight est quasiment le seul partenaire qu'on n'ait jamais eu. Benoit Laval et son équipe sont de fidèles compagnons et leur aide est précieuse. Si on porte le nom de Raidlight sur les gros évènements, c'est pour leur faire un retour com bien mérité. Le team Raidlight, c'est un peu le team élite de 400Team.
Aujourd'hui notre association se développe, on crée une dynamique au niveau des jeunes. On souhaite qu'ils s'identifient aux valeurs que portent notre association 400Team. On portera le nom de 400Team Raidlight cette année je pense plus souvent...

© Béatrice Glinche

3. Les 400Team, c'est avant tout une association avec une école de raid... ?

C'était une micro association avec deux antennes (St Etienne et Vaucluse) qui fait le grand bond vers l'avant avec de nombreux nouveaux adhérents et le lancement d'une école de raid qui s'appuie sur la section sportive co-vtt du collège de Morières les Avignon.
Rémi Héritier en est le président, un coureur de 400m comme moi à la base avec qui j'ai débuté les raids. Notre premier raid, c'était le Kir d'Enfer à Dijon, il y a 14 ans. Un raid tout balisé... que de chemins parcourus !
Aujourd'hui, 400Team organise le Trail de St Héand (42) avec plus de 1000 participants, le raid des Dentelles qui fait le plein chaque année, propose des entrainements réguliers et bientôt des stages.

4. Vous êtes aussi organisateur du raid des Dentelles, qualificatif cette année, pour la 1ère Coupe du Monde Junior.... Pouvez-vous présenter ce raid support du championnat de France des jeunes 2014... ?

Nous avions organisé sur les Dentelles 2013 notre premier raid jeunes. Quand la FRMN a lancé un appel pour organiser la sélection des équipes de France pour cette coupe du monde et compte tenu de l'explosion de notre école de raid, on s'est tout de suite porté candidat !

Les jeunes 400Team sont chauds bouillants et je pense que notre position géographique va permettre aux jeunes du grand quart sud est, vivier actuel chez les jeunes, de venir se confronter avec eux.

Du coup, sur les Dentelles cette année, il y aura deux raids jeunes, un très accessible d'une durée de 1h30-2h et le sélectif coupe du monde qui sera beaucoup plus long (5h environ). Le programme de cette coupe du monde est conséquent et on nous a demandé de proposer un raid équivalent ou presque. Au programme : co - vtt balisé - run and bike - vtt suivi d'itinéraire - trail - tir à l'arc : 8 sections environ.

5. Côté team Raidlight, quel est votre programme 2014 ?

Au niveau national, au minimum : Pacaraid et X-Sport Drome en mars, Les Dentelles et Vallon Pont d'Arc en avril, Raid du Mercantour en mai et la finale nationale en Suisse Normande fin Août. Au niveau international, énorme programme avec les Etats-Unis en juin, 2 équipes sur le RIF en septembre et la finale en Equateur en novembre.

6. Quel est votre terrain de jeu... ?

Là, ça dépend des uns et des autres : les stéphanois connaissent par cœur le Pilat, Adrien, Denis et Sandrine arpentent tout autour de Grenoble-Chambéry, Colo se balade un peu partout et les vauclusiens que nous sommes ne nous lassons pas de notre incroyable Mont Ventoux, des Dentelles de Montmirail et des recoins escarpés des monts du Vaucluse.

7. En juin prochain, vous allez participer à la manche américaine Untamed New England, une étape très relevée avec la présence du team Thule, les champions du monde en titre... Ça met un peu la pression ?

Au contraire, ça en enlève beaucoup ! Il y a aussi les vices champions Columbia Vidaraid ! Du coup, on n'a rien à perdre...
Mimi et Jacky sont au dessus du lot, des vrais pros passionnés qui vivent à 100% pour le raid. On n'est pas double champion du monde par hasard ! Ils sont venus les premières années courir le raid des Dentelles. Aujourd'hui, ils sont moins disponibles en France et on les croise moins. Les numéros 1 français, qu'on ne se trompe pas, ce sont eux ! Leur sponsor est suédois mais eux sont bien français.
Aux Etats-Unis, on s'accrochera un peu à l'image des petits poucets de la Coupe de France car on aime la compétition. Avec nos vieilles pagaies, nos barres chocolatées, nos bonbons, notre boussole et surtout notre grande soif de découverte, car on y va avant tout pour vivre une grande aventure dans une région sauvage et préservée.

8. A ce jour, quels partenaires avez-vous ?

Raidlight et c'est tout. Mais on est preneur !!! Envoyez vos dossiers à Endorphin et on les étudiera !!! On cherche des mécènes et de l'alimentation...

9. Un dernier mot ?

Je suis allé faire un trail ce dimanche, seul dans l'effort... C'est incomparable ! En raid, on partage, on découvre à plusieurs. On pourrait écrire un livre à chaque fois. Qui se lasse des récits de Stéphane Dumortier (Arverne) ou Benjamin Monnier (LSN) ! Le raid, c'est tout simplement magique !

ENDORPHIN

Propos de Sébastien Raichon recueillis par Béatrice Glinche - Février 2014

Informations sur http://400teamraid.e-monsite.com/

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

19 / 20 avril 2014

Vallon Pont d'Arc

Raid Nature du Pont d'Arc

Kid Raid 07

samedi 19 - 9éme Kid Raid 07

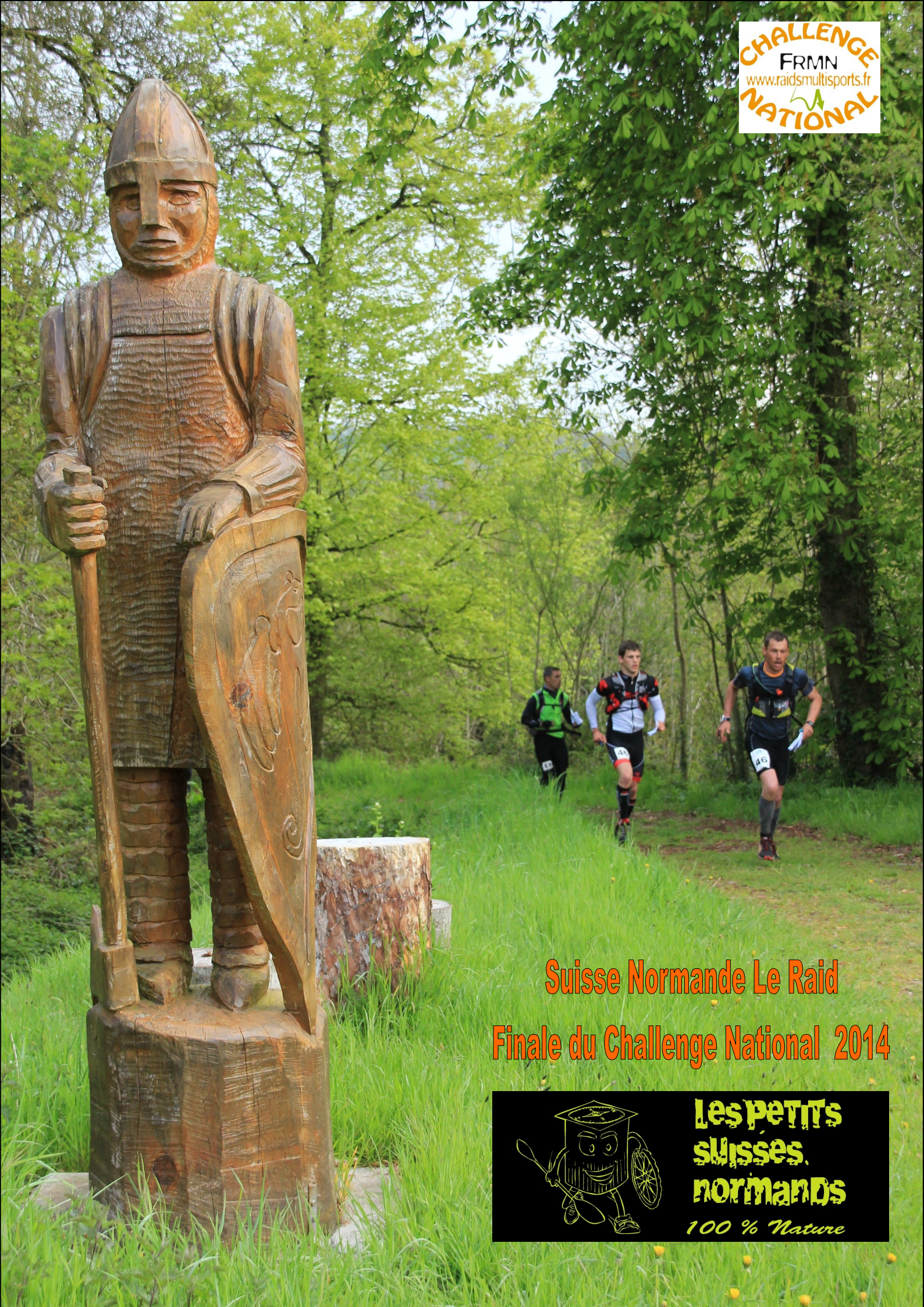
dimanche 20 - 16éme Raid Nature du Pont d'Arc

www.raid-nature-vallon.fr

OFFICE DE TOURISME
www.vallon-pont-darc.com

SAPEURS POMPIERS de Vallon Pont d'Arc

Informations et réservations :
Tél. 04 75 88 04 01
ou **info@raid-nature-vallon.fr**



Suisse Normande Le Raid

Finale du Challenge National 2014

Les petits suisses normands

100 % Nature

par Béatrice Glinche

Février 2014

Suisse Normande Le Raid
Finale du Challenge National 2014

EndorphinMag a interviewé les organisateurs de la prochaine finale française des raids aventure, prévue en Suisse Normande (Calvados et Orne), les 29, 30 et 31 août 2014.

1. Pouvez-vous présenter votre association ? Qui êtes-vous ?

Suisse Normande le Raid est organisé par une association regroupant des offices de tourisme (Suisse Normande, Roche d'Oëtre), des bases de loisirs (Pont-d'Ouilly, Clécy, Thury-Harcourt), une communauté de communes (Suisse Normande) et une association de raideur(se)s "Les Petits Suisses Normands". Dans cette organisation, les Petits Suisses Normands apportent leur connaissance du terrain et du raid multisports pour organiser toute la partie sportive de l'épreuve. A l'heure actuelle, les Petits Suisses Normands regroupent 42 adhérentes et adhérents dont une trentaine sont licenciés FRMN pour la saison 2014. Une dizaine de membres ont participé à plusieurs manches du Challenge National et deux équipes, une féminine et une masculine, ont été qualifiées aux deux dernières finales du Challenge en 2012 et 2013.

2. Épreuve du Challenge national des raids 2013, qu'allez-vous modifier, améliorer pour 2014 ?

Notre épreuve a effectivement été manche du Challenge National en 2012 et en 2013. Sur les 2 années, nous avions fait évoluer notre format de course passant de 90km à 130km et d'une journée à 2 jours de course. Pour 2014, finale oblige, le format est à nouveau allongé avec 2 jours de course, 220km et 6000m de dénivelé positif. Une attention a également été portée sur les sections d'orientation à pied et à vtt.

3. Sans dévoiler le parcours, pouvez-vous préciser le format de course (durée, kilomètres, nombre d'athlètes) ?

2 jours de course : 30 et 31 août 2014, 220km, 6000m de dénivelé positif, 70 équipes de 3 coureurs toujours en course + 1 assistant (non remplaçant). J'en profite également pour préciser que Suisse Normande Le Raid a bien lieu le 30 et 31 août. Pas de course le 29 août.

4. Quelles épreuves sont au programme ? Est-ce définitif ?

Les épreuves au programme sont les suivantes : vtt, course à pied, CO, vtt'O, canoë et kayak, cordes (via ferrata et rappel), rollers.

5. Pouvez-vous préciser le terrain de jeu (paysages, dénivelés, carte IOF) ? Où commence le raid ?

Le raid commencera dans la ville de Falaise (Calvados) le samedi matin, se prolongera dans l'Orne puis reviendra dans le Calvados pour finir à Thury-Harcourt. Le terrain de jeu est à 90 % la Suisse Normande : succession de collines fleuries et de vallées boisées présentant des dénivelés sommet-vallée de 150 à 200 m. De nouvelles cartes IOF sont en cours d'élaboration, spécialement réalisées pour le raid.

6. Quel sera le tarif d'inscription et que comprend t-il ?

Le tarif est fixé à 70€ par raideur donc 210 € par équipe. Il comprend la participation à l'épreuve, la sécurité de la course, les cartes, un bivouac (si les concurrents ont le temps...), un lot technique et le repas d'après course y compris pour l'assistant (lot et repas).

7. C'est la première fois que la finale du Challenge National est organisée côté « nord » de la France... Quels sont les atouts de la Suisse Normande ?

Effectivement, nous avons conscience qu'il faut relever un challenge : dans le nord de la France aussi, on peut proposer des épreuves avec un fort dénivelé. Globalement, le parcours que nous proposons conserve le calibre des 2 finales précédentes du Challenge. C'est vrai que les côtes à gravir sont moins longues que dans le sud mais beaucoup plus nombreuses !!! Demandez aux concurrents de l'an passé si ça ne "piquait" pas un peu ! Et puis, pas d'épisode cévenol possible chez nous !! Nous travaillons actuellement à proposer un parcours qui montre les vraies richesses de notre territoire : un parcours où nous aimerions tout simplement être concurrents !!

8. Y aura-t-il une webTV et sous quelle forme ?

La qualité du travail effectué par EndorphinMag et Awedia l'an passé nous a absolument convaincu de l'importance à accorder à ce média donc BIEN SÛR qu'il y aura la web TV avec au moins 6h de direct et j'espère même un peu plus pour que chaque internaute puisse retrouver en direct son équipe favorite !! 3 points spectacle sont déjà clairement identifiés, nous sommes en train d'en envisager un 4ème...

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

9. A ce jour, quels partenaires avez-vous ?

De nombreux partenaires institutionnels et privés nous rejoignent progressivement : Conseils Généraux du Calvados et de l'Orne, Conseil Régional de Basse-Normandie, Communauté de Communes Suisse Normande, Union Sportive du Pays de Falaise, Crédit Agricole, Rotomod, Red Motion,...
Beaucoup d'évènements sportifs majeurs se déroulent en été en Basse-Normandie (Jeux Equestres Mondiaux, Championnats du Monde de Kayak-polo...) et il est difficile pour les partenaires privés de pouvoir s'associer à tous les évènements.

10. Un dernier mot ?

Très bientôt les recos complètes avec vidéo permettant à toutes les raideuses et raideurs d'apprécier notre région.
Informations sur http://suissenormandeleraid.jeblog.fr/ et sur le site de la Fédération des Raids Multisports de Nature.

ENDORPHIN

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

© Béatrice Glinche

par Béatrice Glinche

Février 2014

Nathalie LONG

Team Raid International Gaspésie /NUTRITION powered by Osprey

EndorphinMag a interviewé Nathalie LONG, raideuse québécoise qui a participé en 2013, au Bimbache (avec le Team Issy Aventure With Spirit) et à la finale mondiale des raids aventure (ARWC Costa Rica) avec Untamed New England.

© Béatrice GLINCHE

1. Peux-tu te présenter ?

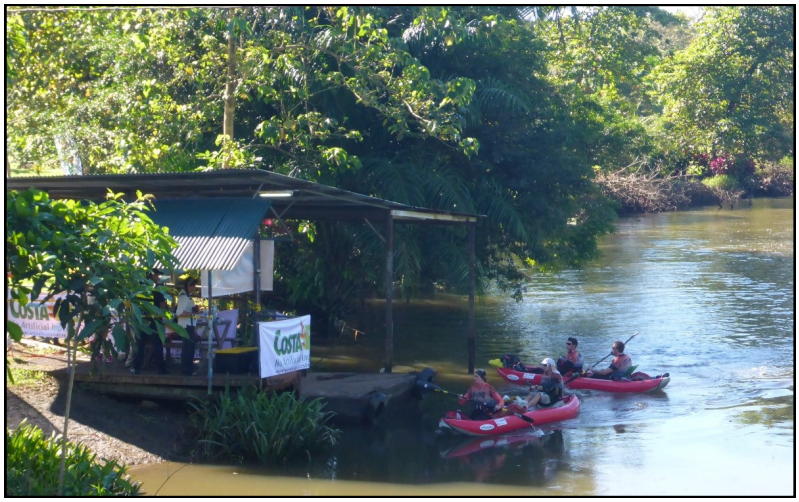
Nathalie, 30ans, entraîneur personnel dans un club de gym et je travaille aussi à Environnement Canada pour l'instant en temps qu'aide administrative.
l'habite dans la région de Gatineau Ottawa, à la frontière entre le Québec et l'Ontario au Canada. J'ai commencé la course aventure en 2010 quand j'habitais en Australie. Mon sport d'origine, c'était le badminton (rires !). En déménageant en Australie, j'ai commencé à faire du triathlon et au bout d'un an des raids aventure. Je me suis vite rendu compte que je ne suis pas une sprinteuse et que les longues distances sont plus pour moi. En 2010, je faisais mon premier raid expédition, XPD Cairns. Mon équipe n'a pas fini et je pense que c'est ça qui m'a poussé à en refaire. Depuis, je suis accro. J'ai depuis concourru dans plusieurs expéditions : RTNX 2011, XPD Tasmanie ARWC 2011, Untamed New England 2012, Gold Rush 2012 (2ème avec Team Sole), Bimbache 2013 et ARWC Costa Rica 2013 (21ème).

2. Comment s'est passée la finale au Costa Rica ?

La finale au Costa Rica... Long, très long. J'aime les longues distances mais là je dois avouer qu'il y a des fois où ça devenait long longtemps, comme on dit ici. Nous n'avons pas été chanceux avec nos vélos, avec une multitude de crevaisons et beaucoup de casse et nous avons fait quelques erreurs d'orientation mais, dans l'ensemble, je pense que le Team s'en est bien sorti. Nous aurions aimé finir un peu plus tôt mais on est déjà très content d'avoir fini la full course. Contents et fiers !

3. Le raid, c'est long, c'est difficile... Quelle est ta motivation ?

Je pense que les longues épreuves sont les seuls moments où j'arrive enfin à faire le vide, décrocher vraiment. Je ne me rappelle pas de tous les bouts de mes courses généralement car je décroche parfois pendant des heures... d'où l'importance d'un bon orienteur (rires !)



4. Comment te prépares-tu ? (saison hiver et saison été ?)

Comme je le disais, j'habitais en Australie avant donc c'était assez facile de s'entraîner tout au long de l'année. Je suis au Canada depuis 3 ans et j'apprends petit à petit à m'entraîner l'hiver dans des températures qui vont jusqu'à -30°C, ce n'est pas chaud !! J'ai appris le skating et le patin à glace et je cours en raquettes. Je viens aussi d'acquérir un ergomètre pour pouvoir pagayer à l'intérieur, grâce à mon nouveau sponsor PaddleOne. Dès que la glace dégèle, on retourne sur l'eau et dans les sentiers en course et vélo. Ici, généralement, la saison de course commence aux environs d'avril.

5. Quel est ton terrain de jeu préféré, ton raid préféré ?

Mon terrain de jeu préféré c'est le parc de la Gatineau derrière chez nous, il y a des sentiers de trail, de vélo et de ski quasi au pas de la porte. J'aime aussi beaucoup East Burke et les Kingdom Trails dans le Vermont pour le vtt.
Mon raid préféré, je ne saurais pas trop dire... j'ai vraiment aimé Gold Rush, l'année que je l'ai fait... à part la partie au milieu du feu...
J'aime aussi les plus petits raids comme Endurance Aventure (8h), ici, au Québec.

6. D'après toi, quel doit être le rôle de la féminine sur un raid long ? A quel moment, la féminine est un atout ?

Je pense que la féminine est là pour garder les choses "organisées et "rationnelles".
En tous cas, personnellement, je sais que les transitions sont mon point fort. Je suis rapide et organisée et je suis généralement celle en charge de rappeler quoi prendre, etc.
Rationnelle, dans le sens où parfois les gars ont peut-être tendance à ne pas voir le danger de la même façon... voir pas du tout (rires).
Je pense aussi que la féminine devient un atout sur du long.

7. Révèle-nous un truc de filles.

Un truc de fille ?? Les brassières de sport North Face avec la poche devant : idéales pour mettre une carte de contrôle ou même de la nourriture car facile d'accès !

8. Ton meilleur souvenir, ton pire souvenir en raid long ?

Mon meilleur souvenir en raid long : la descente des rapides de la dernière section d'Untamed en 2012 dans nos packrafts.
Mon pire : probablement le passage au milieu du feu de forêt à Gold Rush en 2012.

9. Décris ton raid idéal.

Mon raid idéal : long très long, j'aime les 8-9 jours de course, avec du dénivelé mais rien de trop technique et beaucoup de kayak mais pas des kayaks comme au Costa Rica, des kayaks qui avancent quand tu pagayes (rires).
Les épreuves classiques d'expédition : trek, vtt, kayak et cordes. J'ai beaucoup aimé le riverboarding dans un raid aux US où tu vas dans les rapides avec un genre de body board. J'aime les sections de relais en orientation d'Untamed New England. Le pays ne n'importe pas trop tant que les températures ne sont pas trop extrêmes où que tous les animaux et plantes autour n'essayent pas de te tuer.

10. Que penses-tu de la règle de « 2 raideurs de même nationalité par team » ?

Je pense que l'idée de faire des championnats du monde où l'on défend son pays est une bonne idée et je ne pense pas qu'ils auraient du revenir sur leur idée d'au moins 3 personnes du même pays pour cette année. J'aimerais vraiment qu'un jour ce soit vraiment notre pays que l'on représente.

11. Quel est le profil de l'équipe idéale ?

Je pense que cette année je vais courir pas mal avec mon équipe idéale ! C'est une équipe où chacun s'entraide et ne se juge pas. Je m'entraîne beaucoup avec James, il me comprend et sait comment réagir avec moi dans n'importe quelle situation. Il est vraiment bon pour ça. Je sais aussi que nos orienteurs sont très bons. Nous avons un bon calendrier qui nous attend et qui va nous aider à se construire plus forts en tant que Team.

12. Quels sont tes objectifs 2014 ?

Mes objectifs 2014 sont d'améliorer ma course (j'ai un 50km trail au mois de mai), de revenir à mon niveau de kayak que j'avais en quittant l'Australie (je participe à l'Avon Descent en Australie en août) et de devenir encore plus forte dans les expéditions (au programme Untamed New England, Raid International Gaspésie et le championnat mondial en Equateur).

13. As-tu des partenaires ?

Nous avons des partenaires/sponsors. Tout d'abord Raid International Gaspésie, X:act NUTRITION, Dynafit, PaddleOne, Osprey, Nuun hydration, Spirit, Swiftwick, North Face.
C'est d'ailleurs grâce à eux que l'on arrive à faire autant de courses et on les en remercie du fond du cœur...

14. En raid, quelle est ton expression préférée pour motiver le team ?

Mon expression préférée est "toughen up princess", j'ai même une serviette avec çà dessus pour me booster en transition des fois.

15. Un dernier mot ?

Suivez nous cette année : Team "Raid International Gaspésie/x:act NUTRITION powered by Osprey". Et bien sûr, au plaisir de vous croiser aux quatre coins de la planète.

ENDORPHIN

trail Drôme 2014

Buis-les-Baronnies

13 dim. avril
- 15 km
- 23 km >TTN
- 38 km

&

28 dim. sept.
- 23 km
- 60 km

CHAMPIONNATS DE FRANCE de trail

Atelier Guillaume-S Cyril C respeau

www.traildrome.fr

PARTENAIRES MEDIAS

L'EQUIPE Partageons le sport.

RMC INFO TALK SPORT

Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et de la Vie associative

LA DRÔME LE DÉPARTEMENT

Région RhôneAlpes

EOVI MCD mutuelle

PARTENAIRES PRINCIPAUX

asics AREVA FFA Fédération Française Athlétisme

par Robert Goin

Février 2014

Teams Trail Salomon 2014

2e partie

Sacha Devillaz

Teams Trail Salomon 2014 : la parole à Sacha Devillaz

Les traileurs des teams trail Salomon vous proposent leur tour d'horizon trail, entraînement et temps libre. Après Guillaume Beauxis, c'est Sacha Devillaz qui s'exprime.

Sacha Devillaz, team Salomon espoir, 25 ans, 1,83m, 67kg, moniteur de ski de fond et alpin, menuisier-charpentier-couvreur-zingueur, est né à Chamonix Mont-Blanc et habite à Vallorcine en Haute-Savoie. Licencié dès 5 ans et demi à la section ski de fond du club des Sports d'Argentière et membre du Comité Régional du Mont-Blanc pendant 5 ans, il a pratiqué cette discipline en compétition à un haut niveau. Aujourd'hui, en dehors du trail, il participe à des compétitions de ski de fond longues distances et s'adonne à l'escalade, au ski de randonnée et à alpinisme. Il lui arrive aussi l'hiver, d'aller taper du piquet en slalom géant.

Découverte du trail...

Lorsque j'étais skieur de fond, la course à pied faisait partie de mon entraînement estival. Quand j'ai atteint la catégorie senior j'ai eu envie de passer aussi à autre chose. Depuis 2010, il s'est avéré que j'avais davantage d'avenir dans le trail. Peu à peu, cette discipline est devenue prioritaire. J'aime la simplicité du trail, courir en montagne, seul ou entre amis. J'apprécie l'ambiance lors des courses, les rencontres qu'on y fait. Mon esprit compétition me fait rechercher et apprécier la confrontation et la tactique de course. Mon premier trail a été le marathon du Mont-Blanc en 2009.

Préférences, atouts...

J'affectionne les descentes techniques, les petits sentiers vallonnés en montagne. Même si l'hiver je cours souvent dans la neige, je la préfère avec des skis aux pieds. J'augmente mes distances de trail petit à petit et en 2013 mes meilleures performances ont été sur les formats entre 60 et 80km. Je suis polyvalent, à l'aise dans les descentes techniques. J'ai aussi une bonne vitesse de pointe mais ce n'est pas le plus important, sauf pour un sprint final... Il me reste à améliorer ma gestion, les ravitaillements, ma nutrition et ma tendance à partir trop vite.

Etat d'esprit...

Bien que compétitif, je reste quand même « détendu ». Je porte des dossards depuis que je suis tout jeune et j'arrive la plupart du temps à bien gérer le stress. Je me mets rarement de pression négative ce qui ne veut absolument pas dire que je ne sais pas être concentré au bon moment. J'ai envie de découvrir de nouveaux horizons, mais je ne cumule pas les heures d'entraînement pour aller en priorité admirer des paysages lors d'une course. Quand je prends un départ, c'est pour réaliser la meilleure performance possible. Je trouve mon plaisir en étant justement compétitif et en donnant le meilleur pour me surpasser. J'ai toujours le sentiment que j'aurais pu mieux faire. Après chaque compétition, j'ai tout de suite envie d'être à la suivante pour me rattraper. J'apprends à relativiser un échec, mais sur le coup, je suis plutôt déçu et ne profite pas vraiment de cette sensation d'apaisement générée par l'après course.

Saison 2013...

Mon objectif principal était le top 10 sur la National Running Cup Salomon Endurance Mag. Il a été pleinement atteint puisque je termine troisième, mais je ne suis pas totalement satisfait de ma saison. Certes, j'ai progressé et mes résultats sont loin d'être dérisoires mais trop linéaires, sans grosse performance ni de course avec la super forme, celle où tous les éléments sont réunis pour réussir. De plus, j'ai cumulé trop de fatigue en fin de saison et de ce fait, je n'ai pas été en pleine possession de mes moyens sur les derniers objectifs de l'année, notamment sur le trail des Aiguilles Rouges. Néanmoins, 2013 a confirmé que ma place au sein du team Salomon Espoir est justifiée. Je pense qu'elle m'a permis de cibler mes points forts et les formats de course qui me conviennent le mieux. Un peu comme un préambule avant 2014.

Objectifs 2014...

J'attends beaucoup de 2014 car le stade expérimental est maintenant terminé et il est temps de me mettre pleinement à l'œuvre. J'espère vraiment franchir de nouveaux échelons. Mon calendrier de courses est plus précis, respectant mieux les étapes de préparation et de récupération, afin d'arriver tout à fait prêt sur les rendez-vous. Mes objectifs prioritaires sont bien ciblés par rapport à mes capacités et mon vécu de 2013, avec quelques courses de préparation. J'ai réellement le souhait de performer. Je serai présent sur quelques compétitions du circuit national de Skyrunning ainsi qu'aux championnats du monde, sur le format 80km.

Regard sur le Trail...

Issu du ski de fond, avec une seule fédération qui crée les mêmes règles pour tout le monde, j'étais un peu perdu quand je suis arrivé sur le trail. Je ne comprenais pas trop comment ça marchait. Il est vrai que les titres actuels de champion de France, du monde, ou même une victoire sur une course réputée, n'ont pas la même crédibilité que dans une discipline fédérée comme le ski de fond. En trail, toute l'élite ne se rencontre jamais sur le même évènement. Néanmoins, le fait qu'il y ait différents challenges ou championnats n'est pas une mauvaise chose du fait que les critères diffèrent à chaque course : distance, profil, plaine, montagne, nature des sols... Chaque coureur possède son propre profil de compétition. C'est aussi un avantage d'avoir la liberté du choix quant au challenge national ou mondial auquel on souhaite participer. A l'heure actuelle, la chance de réussir n'est pas la même pour chaque traileur, ne serait-ce que si l'on tient compte de sa profession. Mon métier est difficile et physique. Je fais d'énormes sacrifices financiers pour pouvoir m'entraîner mais je ne changerais d'activité pour rien au monde.

Entraînement...

Travailleur indépendant, on se relaye sur les chantiers avec quatre associés, ce qui me permet de gérer mon emploi du temps en donnant un axe prioritaire à ma pratique sportive. Je commence la saison de charpente début mai et je la poursuis jusqu'à fin septembre. Les jours qui précèdent les courses sont libérés et il en est de même lorsque j'ai de grosses charges d'entraînement. Le reste du temps, je travaille de 10 à 12 heures par jour et je m'entraîne en soirée. Il m'arrive souvent de rentrer après 21 heures, avec un programme qui prévoit beaucoup de séances types (VMA, fractionné...) et de volume. J'emmagasine des séances de vitesse plus ou moins longues, au plat ou en côtes. J'aime tous les types d'entraînements, quels qu'ils soient, des séances de fractionné très exigeantes physiquement à celles de volume où je peux aller courir pendant plus de 3 heures en montagne. Je ne fais que courir, rien d'autre, j'ai absolument horreur du vélo. Pour chaque type de séances, j'ai mes « spots ». Je les ai choisis après en avoir testé plusieurs jusqu'à trouver ceux qui étaient les plus adaptés. Je n'en privilégie aucun car chacun a son utilité. Par exemple, pour le dénivelé, je vais souvent au kilomètre vertical de Fully. Pour la VMA longue au plat, je reste en fond de vallée dans le bois du Bouchet, à Chamonix. En fin d'hiver, je fais mes séances de côtes dans les couloirs d'avalanches car l'herbe n'a pas encore poussé.

J'aime beaucoup m'entraîner seul et gérer ma vitesse sans essayer de me caler sur quelqu'un d'autre mais aussi courir avec des potes. Je suis entraîné par Christophe Malardé en qui j'ai une entière confiance. Il est très professionnel et très présent. Sa façon de travailler me convient parfaitement et chacun de ses conseils est très précieux ainsi que ceux de Jean-Michel Faure-Vincent, le manager du team Salomon.

Temps libre, loisirs, passions, regard sur sportifs...

Je suis déjà passionné par mon métier de menuisier charpentier que j'exerce depuis mon début d'apprentissage à 14 ans. Je passe beaucoup de temps dans l'atelier à bricoler. J'ai depuis peu, fait l'acquisition d'une vieille mobylette. Je la démonte et la remonte à longueur de temps. La musique occupe également une grande place dans ma vie. Je joue de la batterie depuis une douzaine d'années et apprécie différents styles de musique. En revanche, il m'est absolument impossible de courir au son de la musique car j'ai besoin d'entendre tout ce qui se passe autour de moi : mes pieds sur le sol, mon souffle, sinon je perds tous mes repères. De plus, j'aurais trop tendance à me laisser emporter par le rythme et à ne plus avoir une foulée adaptée au terrain. J'aime également voyager.

J'ai la chance, depuis que je suis chez Salomon, de pouvoir côtoyer régulièrement Michel Lanne. J'aime beaucoup son état d'esprit et sa passion pour la montagne. Il est très ouvert et modeste tout en étant un très grand champion. Il a toujours le mot pour rire. En apprenant à le connaître, je me retrouve beaucoup en lui. Comme si, inconsciemment, je sentais qu'il avait toujours été un exemple pour moi. J'apprécie beaucoup, ma compagne Cindy ma première supportrice et ravitailleuse sur les courses et Xavier Thevenard, mon meilleur ami et partenaire d'entraînement. J'admire Jonas Devouassoux de l'équipe de France de skicross. Il a remporté cet hiver sa première coupe du monde à Nakiska, au Canada.

Une rencontre se démarque des autres, celle avec François Rosset. Il a été mon entraîneur quand j'étais au lycée de Pontarlier, en section sportive. François a su faire grandir en moi la notion de plaisir du sport qui est primordiale. Si nos chemins ne s'étaient pas croisés, je suis certain que mon avenir sportif aurait été complètement différent.

ENDORPHIN

https://www.facebook.com/salomonrunning

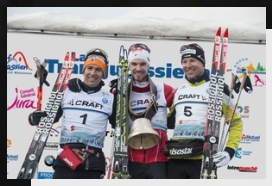
Crédit photos JMK Consult et Robert Goin

ARRIVE
La Transjurassien
Transjurassienne
Conseil Général
Jura
Franche-Comté
Conseil régional
CRAFT
1194
Rougier Stephane
CLERMONT S.N.
2415
CRAFT
Crédit Mutuel
Endorphin

EndorphinMag.fr s'est mis à l'heure des JO d'hiver... et au détour de la Transjurassienne, a récolté l'interview de Mathias Wibault le vainqueur... et a fait quelques photos que nous avons plaisir à partager...

Ce dossier spécial est aussi complété par le récit d'une skieuse de fond, Isabelle Plane (première participation à la célèbre Transjurassienne)....

SKI DE FOND



Matériel
Skis : Fischer
Chaussures : Fischer
Fixations : Rottefella
Lunettes : Uvex
Gants : Swix
Bâtons : Swix
Sponsor bandeau : Chamonix Mont-Blanc
Contrat : Centre National d'Instruction au Ski et à l'Alpinisme de la Gendarmerie, Chamonix

EndorphinMag.fr a interviewé Mathias Wibault (Club des Sports Chamonix Mont Blanc), vainqueur de la Transjurassienne 2014...

Mathias Wibault

EndorphinMag.fr (EM) : Avec une épreuve raccourcie de 7km, tu termines les 69km avec une bonne longueur d'avance sur Benoît Chauvet... Comment s'est passée la course, 36ème édition de la célèbre jurassienne ?

Mathias Wibault (MW) : La Transjurassienne, c'est long, que ce soit 76km ou 69km, il faut être patient. Jusqu'au Risoux, ça a été une course d'attente, ensuite il y a eu un petit écrémage et on s'est retrouvé à 7 entre Bellefontaine et Le Préponcet. Dans la partie la plus difficile, j'ai attaqué et j'ai fini en solitaire. Tout c'est parfaitement passé !

Crédit photos : organisation

EM : A quel moment as-tu cru à la victoire ?

MW : Quand j'ai vu le panneau indiquant le dernier kilomètre. Avant ça, j'étais concentré car beaucoup de choses peuvent se passer sur une fin de course.

EM : Comment as-tu préparé cette épreuve ?

MW : J'ai préparé cette épreuve comme je prépare les autres courses, toujours beaucoup de ski avec quelques séances un peu plus longues.

EM : De quoi se compose ton dernier repas avant une course ?

MW : Petit déjeuner sans gluten.

EM : Les JO sont l'aboutissement d'une carrière, est-ce frustrant de regarder les jeux de Sotchi à la télévision ? ou au contraire, n'est-ce pas une motivation supplémentaire, une source d'énergie ?

MW : Au début, c'était frustrant mais je suis passé à autre chose et finalement, j'ai pris du plaisir à regarder les copains à la télé. Ce n'est pas une source de motivation pour moi, je ne fonctionne pas comme ça. J'ai besoin d'être concentré sur des choses plus précises. Par contre, ça fait rêver !

EM : Quelle image garderas-tu de ces jeux ?

MW : La médaille historique de mes potes en relais ski de fond.

EM : Cette saison, en quoi tes partenaires ont-ils joué un rôle déterminant dans ta préparation comme dans la réalisation de tes objectifs ?

MW : Mes partenaires sont très importants dans la réalisation de mes projets. Depuis des années, ils me soutiennent et me permettent de mettre tous les atouts de mon côté pour les atteindre. Sans eux, ce ne serait pas possible.

EM : Quels sont tes prochains objectifs ?

MW : J'aimerais réaliser une belle fin de saison.

EM : Quel est ton programme dans les jours à venir ?

MW : Je m'envole jeudi pour Oslo où je dispute un 50km classique de Coupe du Monde.

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

DOSSIER SPECIAL SKI DE FOND

©Photos Béatrice Glinche

Ma 1ère Transju... par Isabelle Plane

8 et 9 février 2014

Les Xttriennes à l'assaut de la Transju, comme on dit quand on est dans le coup !

Vendredi 16h30 (et le reste..), départ en masse pour le Jura, Laeti, Mylène, Isa, Armand et Jérôme. Je vous raconte pas les passes d'armes sur la route à prendre... Bref, arrivée à Lamoura vers 21h, on abandonne Mylène sur le bord de la route (ça c'est l'esprit d'équipe et pis elle n'arrête pas de causer !!), je rigole, sa copine est arrivée 5mn après !

Samedi, clairon 7h, Madame Laeti, championne de ski, notre « mythe » à nous, court le 50km classique à 10h, on est dans les starting block, faut farter, on retrouve des auvergnats mais notre star, même si elle demande des conseils, a sa propre recette... qui paiera d'ailleurs : elle bouffera de la norvégienne qui recule dans les montées !
Objectif fixé : podium en V3 !

Le départ est donné, alleeez Laeti !
Pour nous, on suit la course ce n'est pas simple entre les routes interdites et les sens uniques et il faut être à Chapelle des Bois avant 13h, Jérôme est engagé sur le 25km classique. On la retrouve quand même à différents points de passage, Go Go Laeti !
13h départ du 20km classique, on part sur Pré Poncet, on a tellement voulu attendre de voir passer Jérôme qu'on a raté l'arrivée de Laeti à Mouthe... oups ! Mouthe, village le plus froid de France parait-il, ceci dit les trombes d'eau qui tombent sont froides ! On est trempé !

Laetitia Prouhèze, objectif atteint 3ème V3, 21ème au classement femmes, en 3h48, 331ème/880 au scratch, une machine, on vous dit !

Dimanche, clairon 7h, ben oui on est à Lamoura, manquerait plus qu'on ne voit pas le départ du 76km !
Petit réveil musculaire, aller/retour au départ à pied, histoire de se mettre en jambes !
Le spectacle est impressionnant, plus de 2000 skieurs rassemblés, ligne après ligne ! Le départ est donné aux sons du canon et là ça part comme des dingues ! À fond !
A voir une fois quand même !

Pendant ce temps-là Mylène prend le départ pour 57km skating aux Rousses qui en fera en fait 51. Une première pour elle, sur ce type de distance. Après 3h14 de course, quelques chutes et crispation dans la dernière descente, elle termine 17ème V1, 71ème au classement féminin et 201ème/694 participants au classement scratch, pas mal !

On suit la course un peu et on rejoint Chapelle des Bois et oui c'est mon tour ! 25km skating qui se transforment en 20km à cause des conditions de neige, ceci dit, ça m'arrange assez !

Armand ne souhaitant pas prendre le départ, Laeti prend son dossard pour m'accompagner, merci Laeti de me supporter (dans tous les sens du terme !). La photo du panda reflète assez bien mes descentes ! Vu les performances de mes collègues xttriennes j'ai un peu de mal à annoncer mon résultat mais un peu de honte est vite passée et le ridicule ne tue pas... Je finis en 2h39mn, 319ème/367 au scratch... ma 1ère course de ski de fond, il était temps !!

Laeti rajoute des mercis pour les encouragements et l'assistance de choc, car il n'est pas donné à tout le monde d'avoir la star des assistantes : super Isa. Un bravo aussi à tous les auvergnats présents sur le terrain.
L'aventure se termine par un strip tease sur le bord de la route pour ne pas perdre de temps aux vestiaires ! On récupère Mylène et retour maison !

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

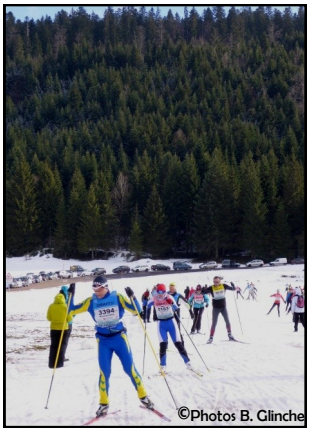
©Photos Isabelle Plane
IFK MORA SK
6237

CRAFT
2654
CRAFT
5587
©Photos Béatrice Glinche

©Photos Isabelle Plane

©Photos Béatrice Glinche
MADSHUS
HYDRACON
6445
Endorphinmag

ORGANISATION
©Photos Béatrice Glinche


©Photos B. Glinche

Endorphinmag
Le mag des sports Outdoors

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

DOSSIER SPECIAL SKI DE FOND

dernière minute !

la GTJ 200

La Grande Traversée du Jura, GTR 200 (15 km + 185 km sur deux jours) la course la plus longue au monde, même si pour cause d'un mauvais enneigement à un endroit la course a finalement mesurée 15 km + 155 km. Signe particulier deux trailers sont montés sur le podium entourés de fondeurs de haut-niveau.

Robert Goin.

©Photos Damien Rosso
www.droz-photo.com

Cyril Michaud Fidey et Yannick Jeannerod remportent la GTJ 200 devant François D'Haene et Sacha Devillaz

Cyril Michaud Fidey, entraîneur du comité régional du massif jurassien et Yannick Jeannerod, formateur au centre national de ski nordique de Prémanon, ont franchi en vainqueur la ligne d'arrivée de la première édition de la Grande Traversée du Jura, GTJ 200. François D'Haene et Sacha Devillaz terminent deuxièmes.

La GTJ 200 est la plus longue course de ski de fond au monde avec ses 200 km et 4400 mètres de dénivelé positif. Le fondeur et traileur Patrick Bohard fait partie des organisateurs de cette compétition en équipe de deux qui s'est déroulée sur deux jours. Vendredi 28 février après-midi un prologue de 15 km sur une boucle au Meix Musy, commune de Montlebon, avec départ des équipes toutes les 30 secondes et samedi 1er mars une course en ligne de 185 km entre le Meix Musy et Giron dans Ain. Pour une question d'enneigement, la section de la partie basse entre les Hôpitaux Neufs et Mouthe a été supprimée et la distance réelle a avoisiné les 155 km.
La GTJ 200 a emprunté un tracé à travers les départements du Doubs, Jura et Ain balisé tout l'hiver qui permet aux randonneurs à ski de découvrir les montagnes du Jura à travers des étapes de 20 à 25 kilomètres de moyenne.

François D'Haene et Sacha Devillaz réactions d'une équipe traileur et traileur-fondeur

François D'Haene, 28 ans, team Salomon, est considéré comme l'un des meilleurs mondiaux en ultra trail. En 2013 il a remporté le 80 km du Mont-Blanc, l'Ice trail Tarentaise et le Grand Raid de la Réunion. Sacha Devillaz, 25 ans, team Salomon espoir, a pris l'an dernier la troisième place de la National Running Cup Salomon Endurance Mag. Avant de pratiquer le trail il était fondeur de haut-niveau. Chacun d'eux nous propose ses réactions après la GTJ 200.

François D'Haene

L'hiver, entre fond et randonnée, j'essaie de skier le plus possible. Dés que j'ai été informé du défi que représentait la GTJ 200, je me suis laissé tenté, attiré par mon goût pour les efforts longs et d'autant plus en équipe. A plus long terme c'est aussi une excellente manière de préparer mes premières échéances en trail avec notamment l'ultra trail du mont Fuji fin avril qui va exiger aussi un bel effort d'endurance. Il y a bien sûr des différences entre ultra trail et ski de fond longues distances en termes de contraintes musculaires et articulaires, mais également toute une similitude en ce qui concerne la gestion de l'effort et de la course surtout après une durée de 5 heures.
Le prologue s'est déroulé dans des conditions météorologiques assez dantesques et nous avons eu du mal à trouver nos repères sur les skis. Nous avons skié tranquillement pour nous préserver pour le lendemain, les enjeux étant assez restreints pour la suite !

Samedi au départ, j'avais des doutes quant à mes capacités à suivre les fondeurs puis je me suis vite rassuré au fil des kilomètres. Avec Sacha, nous sommes partis dans la nuit, très motivés en restant toujours dans la tête de course. Au bout de 53 kilomètres nous étions premiers ex aequo mais les écarts étaient très faibles avec les poursuivants. Cyril et Yannick nous ont ensuite rejoints et dépassés et nous avons essayé de gérer tant bien que mal pour ne pas leur laisser trop d'avance, mais en subissant quelques coups de mou et erreurs stratégiques de parcours. Nous avons perdu du temps minute par minute et Cyril et Yannick ont vraiment bien négocié leur final nous laissant peu de chance de revenir sur eux.

Je connaissais très peu Sacha, mais nous nous sommes je pense bien entendus tout au long du parcours. La communication étant très importante dans ce genre de compétition, nous avons essayé d'être à l'écoute l'un de l'autre et rajouté quelques pointes d'humour. Je ressors un peu fatigué mais pas usé et surtout satisfait de cette première expérience sur une telle distance accompagnée de la découverte des pistes et d'un massif que je connaissais très peu. Je suis prêt à renouveler ce type d'expérience !

Sacha Devillaz

Je suis vraiment content d'avoir vécu cette traversée avec un grand champion comme François, je le remercie de me l'avoir proposée. Egalement fier d'être allé au bout de cette GTJ 200, malgré mes coups de bien et moins bien. Je ne me sens très fatigué et affamé, mais pas trop amoché physiquement car le ski de fond n'est pas très traumatisant.
A la base, je suis fondeur et comme tout bon passionné du nordique, il y a des cases par lesquelles nous devons passer. Je participe depuis 5 ans à la Transjurassienne, sur le challenge Ultra Trans qui regroupe la course classique du samedi à celle de skating le dimanche. En 2011 j'étais engagé dans la Vasaloppet en Suède qui était jusqu'à ce 1er mars la course la plus longue du monde avec ses 90 km en style classique. J'aime ces genres de défi qui sort un peu de l'ordinaire. L'hiver, tout mon entraînement de volume s'effectue en ski de fond avec environ 8 heures de ski par semaine et des participations à des courses de longues distances.

Connaissant bien, Cyril Michaud-Fidey et Yannick Jeannerod je ne suis pas étonné de leur victoire. Ce sont deux très grands techniciens et experts en ski de fond et ils connaissaient parfaitement le tracé. Le prologue n'était pas déterminant pour la suite mais l'occasion pour François et moi de pouvoir skier ensemble pour la première fois. Nous sommes allés plutôt tranquillement en s'échangeant les relais, analysant la technique de l'autre. Notre équipe était assez complémentaire. François a une caisse hors norme mais comme je suis davantage fondeur, cela équilibrait un peu les choses.
Samedi le temps était peu agréable : de la neige par moments et sans cesse le vent de face. Nous avons skié deux bonnes heures dans un brouillard à couper au couteau avec comme seul repère les piquets rouges qui bordent la piste. La neige était peu glissante et la piste pas damée sur les 30 derniers kilomètres où nous avons brassé dans 5 à 10 centimètres de neige.

Il n'est pas évident de se parler en ski fond, étant placés l'un derrière l'autre. Nous avons échangé sur notre forme et nos sensations avec quelques remarques plus décalées en humour et en nous encourageant mutuellement. Connaissant quelques parties du parcours, j'ai informé François sur ce qui nous attendait. Chacun a fait sa part du boulot en relais. Etant quand même moins en forme que François, on se calait sur mon rythme dans les montées et je restais derrière sur les parties plates et plats montants.
Lors de la montée au carrefour du Massacre j'ai complètement explosé. J'avais du mal à mettre un pied devant l'autre et mes yeux se fermaient tous seuls. Je n'étais pas très inquiet car je savais que ça allait passer. J'ai beaucoup aimé la partie nocturne, un moment magique avec un peu la sensation que nous étions dans un autre monde, accompagnés par le seul bruit des skis sur la neige et la lumière de nos frontales. Notre assistant Rémy Saillet, nous a apporté son soutien technique et moral. Il a été un membre à part entière de l'équipe et a complètement contribué à notre traversée. Il s'occupait de nos ravitaillements et la veille à minuit, pendant que nous nous dormions, il était encore en train de préparer minutieusement nos skis. Robert Goin.

ENDORPHIN

Le top 5

1 Michaud Fidey Cyril, Risoux Club et Jeannerod Yannick, ASOP, 9 h 29 mn 19 s.
2 D'Haene François, team Salomon et Devillaz Sacha, team espoir Salomon, 9 h38 mn 26 s.
3 Romarie Martin, ski club Samm et Loïc Deforêt ski club Samm, 10 h 01mn 11 s.
4 Golay Geymond Florence, ski club Bois d'Amont et Golay Yves, ski club Vallée de Joux, 10 h 28 mn 29 s (première équipe mixte).
5 Faivre Michel, CSRP et Faivre Hervé, 10 h 38 mn16 s.

Résultats GTJ 200 : http://kirtapbohard.wix.com/gtj-200

©Photos Damien Rosso

©Photos Damien Rosso

©Photos Damien Rosso

Endorphinmag
le mag des sports outdoors

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

©Photos Béatrice Glinche

par Vincent Faillard

Février 2014

AIN RAID BLANC

Six ans, c'est le temps qu'il aura fallu attendre pour voir l'AIN RAID BLANC se dérouler dans des conditions idéales.

Comme dans AIN rêve... blanc !
Imaginez tous ces coureurs aux tenues colorées qui se croisent et se recroisent sur une crête blanche immaculée. Ressentez la fraicheur de l'hiver et la chaleur du soleil. Allongez-vous sur la petite couche de neige fraiche, juste à côté de cette balise face au Mont-Blanc. Fermez les yeux, on vous raconte la petite histoire de l'AIN RAID BLANC 2014.

Six ans, c'est le temps qu'il aura fallu attendre pour voir l'AIN RAID BLANC se dérouler dans des conditions idéales. Sous un grand soleil et sur une neige parfaite, le spectacle fut au rendez-vous pour le plus grand raid hivernal français. Au départ, la foule de coureurs amassés sous l'arche du Plateau de Retord, skis et bâtons à la main, impressionne. La nouvelle formule de "l'ainventure blanche" a attiré plus de 230 raideurs cette année.

Le principe était simple : deux jolies marguerites à parcourir, les sections libres en orientation (choix de déplacement à ski ou en raquettes) représentaient la tige de la fleur et les boucles de trail, de CO et de ski'O autour des PAC (Points d'Assistance et de Contrôle) correspondaient aux pétales. A ce petit jeu botanique, l'équipe Neuchaventure emmenée par Luc Beguin et Alex Dimitriou n'a pas cherché les perce-neiges et a bouclé le raid aventure en 3h30. Avec des choix d'orientation toujours judicieux, Olivier Marin et Gaëtan Janssens (Les Chaud Patates) ont longtemps rivalisé et obtiennent une belle deuxième place. François Gonon et Thomas Michaud (O'Jura) complètent le podium.

Du côté du raid découverte, les coureurs ont profité d'un panorama magique sur le massif du Mont-Blanc. La section de course au score sur photo aérienne a offert des paysages à couper le souffle. Le ski'orientation au cœur du stade de biathlon imposait beaucoup de lucidité aux coureurs. Pour finir, l'épreuve de Yooner a donné le sourire à tout le monde malgré les jambes lourdes. Autour du repas cuisiné par les bénévoles du club, les discussions vont bon train sur l'édition 2015 du raid blanc. O'Bugey promet une aventure exceptionnelle avec peut-être un passage sur un sommet mythique : le Grand Colombier. Encore de quoi nous faire rêver...

ENDORPHIN

www.ainraidblanc.fr

Les classements : © photos organisation

Raid AVENTURE
1er : Neuchaventure, Luc Beguin et Alex Dimitriou
2ème : Les Chauds Patates, Olivier Marin et Gaëtan Janssens
3ème : O'Jura, François Gonon et Thomas Michaud

Raid DECOUVERTE
1er : Heather Bonny et Guillaume Bonny
2ème : Sebastien Mornet et Julien Jacquiot
3ème : Eric Saboul et Max Pochon

MULEBAR

Endorphinmag

team ENERGIE
Nourrit vos rêves de sport
www.team-energie.com

par Clément Valla

Février 2014

Raid Blanc ESUV

8 février - Vassieux en Vercors (26)

La seconde édition du Raid Blanc ESUV (Evénementiel Sportif Universitaire Valentinois) s'est disputée à Vassieux en Vercors le 8 février dernier.

Le terrain parfaitement enneigé et la météo très clémente ont permis aux participants d'apprécier le cadre et l'épreuve de manière plus sereine que lors de l'édition précédente qui s'était déroulée sous une tempête de neige.

Une quarantaine d'équipes de deux raideurs avait répondu présent à l'invitation de l'association étudiante valentinoise pour une partie de trail - ski de fond - biathlon et CO dans le pays de Raphaël Poirée et notamment sur le stade de biathlon qui porte son nom.

Première proposition malhonnête de l'année, formulée par Mr Jérémy POUGE (the godfather !) : aller "se mettre une dose" sur le Vercors.
Dans l'idée, le partenaire est cool, l'épreuve a l'air sympa et le cadre est super bueno.
Me voilà donc au soir du 7 février dans le Royans pour préparer la bataille du lendemain.
Les 20km de trail sur neige me font un peu peur et j'espère que je serai en mesure de répondre aux accélérations de mon zouave de partenaire.

Ambiance très sympa pour préparer la course chez une autre membre du team X-Bionic engagée sur l'épreuve : Ophélie Astier.
On farte, on attache les raquettes et on reprend des pâtes. "On ne sait jamais" me dis-je.

5h50, le réveil sonne et j'émerge doucement.
Un grand bol de céréales, quelques congères et une heure plus tard nous voici dans le secteur de Vassieux.

On récupère les dossards et là on découvre qu'on a perdu une demi-heure sur le timing initial.
Nous partirons donc à 8h et non 8h30... très bien ! L'échauffement passera donc encore un peu plus à la trappe.

Pas de stress, on donne les housses de skis et chaussures, on enfile le dossard, je constate que je n'ai ni lunettes ni visière et hop, il faut se présenter sur la ligne de départ.
Pas beaucoup - pas assez - d'équipes sur le grand parcours, c'est dommage quand on sait le boulot réalisé.

Comme d'habitude, ça part fort. Je n'arrive même pas à suivre le fléchage et on pinaille un peu à savoir où aller. On se met au chaud et on regarde attentivement les rubalises.

Rapidement le rythme en tête se calme et nous décidons de garder notre rythme de croisière.
Le parcours devient vraiment sympa et on se plait beaucoup sur ce trail. La météo est plus clémente que prévue et la neige porte assez pour mes 75kg !

On discute un peu et on essaye surtout de ne pas se perdre, tout en gardant le rythme.
Très vite nous passons au ravito, les organisateurs nous annoncent qu'il reste 7km. Bizarre ?!? On n'a pas plus de 8km au GPS à ce moment là... mais on n'y prête pas trop attention.

La suite du trail est assez dure, pas mal de neige à brasser dans laquelle je constate l'aisance de mon poids léger de collègue...
Puis, une dernière partie sur piste damée assez facile nous amène jusqu'au stand de tir / départ du ski de fond.
Changement de "pneumatiques" et de style également, nous voici sur les planches.
La neige est encore gelée et il est délicat de poser son ski.
Trois tours en perspective et je me dis que ça peut être long si on reste sur le carre du ski pendant les 27km !

Premier passage au tir, Jérém s'y colle.
Pas facile ! 1/5 !
On tourne donc (pénalités) et je me permets de le trasher un coup : "Tu me fous la gerbe, là, Jérem !!!!"

On repart sur la boucle qui n'a pas dégelé et je me présente sur le pas de tir.
Concentration, positionnement du coude, je bétonne.
Première : trop haute ! Ok.
Deuxième, je m'applique : trop haute ! Ok...
Troisième : partie toute seule, enfin presque !
Quatrième, la pression monte, c'est le moment de faire au moins aussi bien que Jérém : trop à gauche !
Cinquième, la pression se fait de plus en plus forte, vais-je y arriver ? Trop haute, trop à gauche, trop partie toute seule, je ne sais pas, mais tout est en dehors de la cible... Dur ! Nous faisons nos 5 tours de péna et je ris jaune.

La troisième boucle à ski s'avère plus tranquille car le passage des concurrents et l'augmentation de la température ont rendu la piste plus plaisante.

Retour à nos baskets (froides) et départ pour la CO, dernière épreuve.

3h25 que nous sommes partis, je commence à puiser un peu.
La CO s'effectue sur une carte assez facile ; une IGN qui nous ramène de Chaud-Clapier vers Vassieux.

Je fais mon maximum pour tirer la trajectoire et trouver le compromis entre raquettes en tout terrain et course à pied (en baskets seulement) sur les chemins déjà empruntés.

La neige brassée depuis le matin commence à se faire sentir et je lève les jambes moins facilement.
Jérèm dérouille aussi un peu.

Dans les parties découvertes où la visibilité est très bonne, Jéremy en profite même pour faire un brin d'orientation : sans faute !

Retour en moins d'une heure à Vassieux : deux Bionics bien secs, pas mécontents d'arriver et de pouvoir profiter d'un massage, d'un buffet et de la salle des fêtes chauffée !

On comprend, à ce moment là, que le parcours Jo-Bar a été raccourci involontairement, par la combinaison de plusieurs facteurs : l'arrivée tardive des aiguilleurs à leur poste, le passage rapide de la tête de course et un fléchage perfectible.

Seule l'équipe X-Bionic mixte aura fait l'intégralité du trail et ce grâce à une très bonne connaissance du parcours initial (là, on voit la grosse préparation d'Ophélie Astier et Hervé Simon...).

Quelques visages connus arrivent ensuite : des orienteurs du NOSE, des raideurs de l'INSA et aussi des nordistes venus exprès pour le raid !

La remise des prix, très bien organisée, nous permettra de rejoindre rapidement le bar de Vassieux pour suivre la première épreuve de biathlon masculin des JO.

Bref, une belle journée pour les X-Bionics sur le plateau du Vercors, pour un premier raid 2014 qui fait simplement plaisir !

ENDORPHIN

Crédit photos : Organisation Raid ESUV

39 équipes engagées sur le Raid Blanc ESUV dont :

- 8 sur le parcours Jo-Bar
- 19 sur le parcours Débrouillard
- 12 sur le parcours Pénard

Résultats 2014 (Jo-Bar)

1 - Team X-Bionic 2 / Hommes : 4h24mn29s

2 - Team X-Bionic 1 / Mixte : 4h44mn20s

3 - Les Chti Blanc / Hommes : 4h56mn09s

4 - Les Vick Team / Mixte : 5h07mn39s

5 - Ouzmoutousoulo / Hommes : 6h07mn39s

6 - Trialp Moirans / Hommes : 6h29mn32s

7 - Les Guerr'ienteuses / Femmes : 6h43mn54s

8 - Ironman / Hommes : 6h59mn49s

par Robert Goin

Février 2014

SNOW TRAIL UBAYE SALOMON

Crédit photos Clément Barbeau
www.pablo-photographe et Robert Goin

Fanny Nedelec et Michel Lanne vainqueurs du 19km

Dimanche 16 février, à Saint-Paul-sur-Ubaye, les coureurs du Snow Trail Ubaye Salomon ont été accompagnés par des averses de pluie et des chutes de neige en altitude. Ces précipitations ajoutées à quelques jours de redoux ont ramolli le très épais manteau neigeux. Même si un damage optimal a permis aux traileurs de courir assez souvent sur la neige, ils se sont parfois retrouvés dedans, enfoncés jusqu'aux genoux et même plus haut. Malgré ces conditions météorologiques et nivologiques les sourires étaient largement majoritaires à l'arrivée. Confirmation, s'il en était besoin du bel état d'esprit, de la force mentale et physique des traileurs.

Le 22 kilomètres a été ramené à 19 kilomètres afin d'éviter un secteur descendant pouvant être avalancheux. La gapençaise Fanny Nedelec s'est retrouvée à l'arrière après un départ dans le peloton et a réussi à remonter progressivement vers la tête. A Fouillouse, Christine Simon pointait à l'avant, précédant d'une poignée de secondes Laetitia Dardanelli et Fanny Nedelec. La montée vers Plate Lombarde a permis à Fanny Nedelec de prendre la deuxième place provisoire chez les féminines avant de passer première dans la descente qui a suivi et de le rester jusqu'à l'arrivée. Laetitia Dardanelli et Christine Simon se classent deuxième et troisième.

Michel Lanne, team Salomon, déjà vainqueur en 2013 sur le 22km récidive. Frédéric Gaethofs et Thibaut Baronian sont deuxième et troisième. Michel Lanne, parti très vite sur le plat, a temporisé dans la montée vers Fouillouse et a été rejoint par un petit groupe. Il a ensuite accéléré et pris la tête avec Thibaut Baronian, son copain de team. Au point le plus haut, Michel Lanne est passé quelques secondes derrière Thibaut Baronian, avant de prendre définitivement le large dans la descente. Belle performance de Florian Mairy, 22 ans, team Salomon espoir, vainqueur dans la catégorie espoir et dixième au scratch. Au classement du Challenge des Trails de Provence, Laetitia Dardanelli et Frédéric Gaethoff confortent leur statut de leaders.

Réactions des vainqueurs :

Fanny Nedelec, première 19km.
Je suis heureuse. J'ai gagné une place par rapport à 2013 et couru un moment avec Laetitia Dardanelli. Comme d'habitude, les trails en Ubaye c'est génial !

Amandine Morrissey, Raidlight, première 9km.
Je viens de la piste, de la route et du cross. Je me prépare pour les championnats de France de cross et c'était l'occasion de venir décompresser et m'oxygéner à la montagne. Je suis partie lentement. Petit à petit, je me suis habituée à courir sur la neige, avec des petites foulées, j'ai gardé un rythme raisonnable, pour éviter de tomber et me blesser.

Michel Lanne, team Salomon, premier 19km.
Bien content du résultat, j'ai pas mal de progrès encore à faire dans les montées pour arriver en bonne condition au trail du Ventoux à la mi-mars. Je savais qu'il ne fallait pas se poser de questions et foncer jusqu'en bas. Dans la descente, j'ai apprécié le fait de brasser dans la neige jusqu'aux genoux. C'est vraiment coûteux en énergie et différent de la foulée habituelle, mais j'aime bien. Avec les quantités de neige fraîche qu'on a eu sur Serre Chevalier cet hiver, je me suis habitué à ce genre d'effort. Sur le retour vers l'arrivée, j'ai pensé à celles et ceux qui étaient derrière et allaient avoir des conditions encore plus difficiles.

Clément Thomas, team Skinfit Gap, premier 9km.
Au deuxième kilomètre, j'ai réalisé que j'avais ce qu'il fallait pour pouvoir prendre de l'avance et gagner. J'ai apprécié le parcours pour son aspect ludique et varié avec des parties roulantes, des bosses, des descentes, les secteurs techniques. Je suis très content, super organisation, bravo aux bénévoles !

Florian Mairy, team Salomon espoir, premier catégorie espoir.
Départ difficile, au bout d'un kilomètre : barre dans les cuisses, crampes, je n'arrivais plus à courir vite. Les sensations sont revenues dans la montée vers Fouillouse, j'ai pas mal doublé de monde et je suis revenu progressivement. A l'arrivée, objectif atteint avec seulement l'expérience de trails sur neige sur petite distance.

Réaction des vainqueurs recueillies par Nicolas Servel, service tourisme Vallée de l'Ubaye.

ENDORPHIN

SNOW TRAIL UBAYE
Dimanche 15 février 2015 salomon
Vallée de l'Ubaye - Saint Paul

Les classements :

9km

Dames

1 Amandine Morrissey, Raidlight, 43mn23s /2 Christelle Bego, Embrun triathlon club, 44mn11s /3 Chantal Baillon, Altecsport, 44mn 21s /4 Lisel Merello Altecsport, 46mn24s /5 Patricia Molinari, 48mn56s.

Hommes

1 Clément Thomas, Team Skinfit Gap, 36mn 45s /2 Fabien Bristot, 37mn43s /3 Alexandre Meyer, 38mn25s 4/ Fabien Sevilla, 38mn48s /5 Tom Bonaudo, Endurance Shop Toulon, 39mn04s.

19km

Dames

1 Fanny Nedelec, 2h08 mn57s /2 Laetitia Dardanelli, Ultracimes Gap, 2h13mn16s /3 Christine Simon, 2h14mn16s /4 Irina Malejonock, 2h17mn36s /5 Aline Grimaud, Skinfit Gap, 2h21mn50s /6 Marion Le Melinaidre, 2h25mn26s /7 Mylène Griffit, 2h26 mn12s 8 Isabelle Boyer-Moulin, 2h26mn42s /9 Béatrice Valette, 2h27mn 19s /10 Emmanuelle Mouly, 2h31mn14s.

Hommes

1 Michel Lanne, team Salomon, 1h44mn27s /2 Frédéric Gaethofs, ACD-Intersport Digne, 1h46mn54s /3 Thibaut Baronian, team Salomon, 1h47mn08s /4 Saïd Mansouri, 1h47mn18s /5 Roland Claverie, team Compressport, 1h47mn42s /6 Sacha Devillaz, team Salomon espoir, 1h49 mn31s /7 Laurent Beuzeboc, Ultracimes Gap, 1h49mn42s /8 Guillaume Le Normand, Quechua / Val d'Allos, 1h49mn43s /9 Hervé Giraud-Sauveur, Altecsport, 1h50mn56s /10 Florian Mairy, team Salomon espoir, 1h52mn58s.

L'édition 2014

Vidéo et résultats complets :
www.snowtrailubayesalomon.com/

SNOW TRAIL UBAYE SALOMON

par Nicolas VERDES

Février 2014

RAID "NaturaXtrem" de Séné (56)

58km alternant trail et vtt sur les chemins de la ville ainsi qu'une partie du circuit du célèbre Raid du Golfe du Morbihan.
Plus de 500 participants, individuels ou binômes, pour ce RAID réputé de ce début de saison au pays des « merlus »...

Trail & vtt au programme du Golfe !

© Organisation

Le dimanche 9 février près de 300 raideurs individuels et plus de 110 équipes, venus des 4 coins de la Bretagne et des régions frontalières, s'étaient donnés rendez-vous dans le célèbre et renommé Golfe du Morbihan, en périphérie de Vannes.

Au programme, une épreuve « jeunes », un trail nocturne à la frontale et deux épreuves Raids Multisports : la découverte et la sportive, rendez-vous incontournables du week-end.
La très sympathique équipe d'organisation, chaleureusement accompagnée de bénévoles hors pair, a une nouvelle fois ravi tous les participants. Les épreuves nocturnes ont permis aux jeunes et moins jeunes de s'émerveiller dans un décor splendide d'une course « Trail », remportée par Eddie Blanchard du Team NaturaXtrem Enduranceshop. Le lendemain, le défi était monté d'un cran, notamment sur l'épreuve phare et relevée... le raid « la sportive ».

Après 1,5km de trail, visant à étirer un peloton de plus de 70 unités, les binômes se sont lancés sur une boucle de 15km de vtt, avec pour objectif de se lier contre une adversité au niveau relevé. Le parcours, gras pour l'occasion, mais technique et physique à souhaits voyait déjà quelques binômes se détacher et imprimer le rythme. Une fois le vélo posé dans le parc sécurisé, place à une boucle de 15km de trail. Les jambes déjà fatiguées allaient devoir encaisser... mais c'était sans compter sur un mental à toute épreuve, boosté par une éclaircie d'un soleil salvateur en cette période terne du début d'année. Gonflés à blocs, les organismes, après une seconde boucle vtt de 15km, allaient en terminer par 10 de run & bike. Plus de 56,5km après un départ sur les chapeaux de roues, l'équipe de "Quéven Athlé", composée de Gwenaël le Boulch et François Le Bris, franchissait la finish-line, avec un chrono de 2h57mn39s. "Les Flibustiers de l'Aven" (Yohann Daoudal et Mickaël Diamant) prenaient la seconde place, suivis des "Bestioles" (Benoit de Préville et Franck Guirriec). Dans la catégorie "équipes mixtes", le challenge fut remporté par le duo de choc Lise-Marie Bertholom et Aymeric Chevallier du TOC Cesson. La journée s'est achevée par la remise de nombreux et superbes lots, après une restauration sans fausse note, axée sur le local.

Une épreuve à faire et à refaire, sous le signe de la joie et de la bonne humeur pour les adeptes des efforts physiques.

http://www.naturaxtrem.fr

ENDORPHIN

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

SOBHI Sport

Groupama

Le Télégramme

ASICS

ARMOR ARGOAT
Trail Challenge

COURSE QUALIFICATIVE 2014

5ème édition

Samedi 26 avril 2014

Bretagne Ultra Trail

Animations au village d'arrivée - Le Pouldu (Clohars Carnoët - 29)

De l'Argoat à l'Armor

Du Morbihan au Finistère

115 km
2300 M+
20 h max - départ 5h
Quelven - Guern (56)

63 km
1500 M+
13 h max - départ 10 h
Plouay (56)

Relais 63 km
30 et 33 km
départ 10 h

Infos sur http://www.bretagne-ultratrail.org ou sur YaNoo.net

Région Bretagne

Morbihan Conseil général

Conseil Général Finistère Penn-ar-Bed

Guern

Melrand

Dubrq

Inguiniel

Plouay Clohars-Carnoët

Commune de Guilligomarc'h

Locunolé

Tréméven

Ville de Quimperlé

par Michel Jorge

Janvier 2014

Trail du Grand Brassac

Boue ! ... Même pas peur ! .... !!!

© organisation

Les 1 et 2 février 2014 se déroulait la **12ème** édition de l'hivernal Trail du Grand Brassac en Dordogne.
Pour cette édition, le menu des festivités était complet :
La 3ème édition des 24h00 Team Trail avec **33** équipes, l'Extrême Trail 44km 1600m D+ avec **302** traileurs, le Trail Nocturne 22km 800m D+ avec **325** traileurs et pour finir, la 1ère édition des 24h00 en solo avec **78** participants.
Pascal Jugie, l'organisateur précurseur dans les courses à étapes nocturnes et diurnes, toujours dans la dynamique de rendre cet évènement attrayant, avait également permis à 3 équipes en off, de réaliser le parcours de 22km en vtt pour, peut-être, une future édition Extrême Trail –Vtt ou 24h00 en configuration solo vtt.
Il nous dresse un petit résumé de cette édition...

Pouvez-vous nous faire un petit bilan de cette édition 2014 ?
Oui, en commençant par la course historique l'Extrême Trail de 44km (22km de nuit et 22km de jour le lendemain matin). Il y a 12 ans, cette course était précurseur dans sa forme et son format. L'explosion des traileurs, ces dernières années, a fait apparaitre de nombreuses courses similaires sur le calendrier de début d'année. Les descentes en cordée, le tunnel, le pont de singe, le pont de corde, les falaises, les portions en single tracks et en devers en font encore une course extrême de début d'année, accentuée par une météo désastreuse pour le parcours. Cette année, la boue fût un vrai calvaire, l'extrême est arrivé par la boue rendant de nombreuses portions très très difficile .

Et pour les versions 24h00, Team Trail et Solo ?
Nous avons créé, il y a 3 ans, pour le 10ème anniversaire, la version Team Trail 3 coureurs et 1 assistant. L'an dernier, il y avait plus de 50 équipes, c'était inespéré.
Cette année, seulement 33 équipes dont beaucoup ont trouvé un assistant à la dernière minute.
Par contre, un vrai succès pour la version Solo avec pour certains coureurs peut-être un manque de préparation en ce début de saison sur une course, au final, plutôt très difficile compte tenu des conditions extrêmement boueuses du parcours.

© Pierre Germain

© organisation

Pour la version Off en vtt ?
Il y avait 2 équipes de vététistes en format Raid, c'est-à-dire qu'ils avaient un parcours avec des parties communes avec le team Trail afin que les participants ne se sentent pas seuls mais aussi des parties spécifiques et des parties techniques : via ferrata et descente en rappel. Le test de cette année n'est pas concluant mais, toutefois, nous réfléchissons à un parcours plus roulant avec une équipe de 2.

Pour finir la Nocturne de samedi soir ?
Nous allons trouver d'autres solutions pour éviter les bouchons trop importants sur l'Extrême Trail et permettre aux nouveaux traileurs et traileuses de venir sur des formats plus attractifs. Nous étudions la possibilité d'ajouter de nouvelles courses à petit format.

Certains traileurs ont trouvé que les cordes à nœuds n'étaient plus adaptées à cette pratique dans ces conditions météo ?
Effectivement, quand nous les avons achetées, nous n'avions pas prévu autant de boue et de dégradations du parcours. Cette année, nous changerons toutes les cordes. Nous allons revenir au sens du parcours de la 10ème édition, travailler sur l'affaissement des parties en terre des falaises avec l'installation de rondins de bois en marche d'escaliers pour retenir l'érosion. Nous allons améliorer le parcours pendant l'été.

Au final, une prochaine édition où vous nous concoctez des nouveautés ?
Oui, effectivement, en résumé une nouvelle formule 24h00 probablement sans assistance, une version 24h00 VTT avec du portage, de la via ferrata et descente en rappel, une partie cordage améliorée. Nous réfléchissons à une nouvelle formule pour attirer encore plus les nouveaux traileurs, et Traileuses en herbe. Nous sommes dans la refonte de notre site pour mettre en place toutes ces nouveautés que vous découvrirez probablement courant mai prochain. Bien sûr, nous n'oublierons pas notre course historique l'extrême Trail. Une édition 2015 toujours plus. Rendez-vous donc le 31 Janvier et 1er Février au Grand Brassac pour la 13ème édition !

© organisation

Pour l'occasion, nous avions créé Le team Trail Endorphinmag 2014 : Magali Michel, Cyrille Jacquemin, Michel Jorge et notre assistant Pierre Germain.
Notre ambition était de réaliser 150km. Nous avions bâti une stratégie qui consistait à réaliser de petits relais de 7,8 / 5,9 et 8,3km, avec au moins un tour complet de repos pour chacun. A priori, cela est simple et plutôt tranquille mais le dénivelé de chaque portion, près de 200m pour chacune sauf pour la dernière de près de 400m (soit 800m de D+ au total) rend chaque portion suffisamment éprouvante.

Le départ, normalement prévu à 13h a été repoussé à 14h, la remise des dossards conjoints avec les solos 24h00 ayant pris plus de temps que prévu.

© Pierre Germain

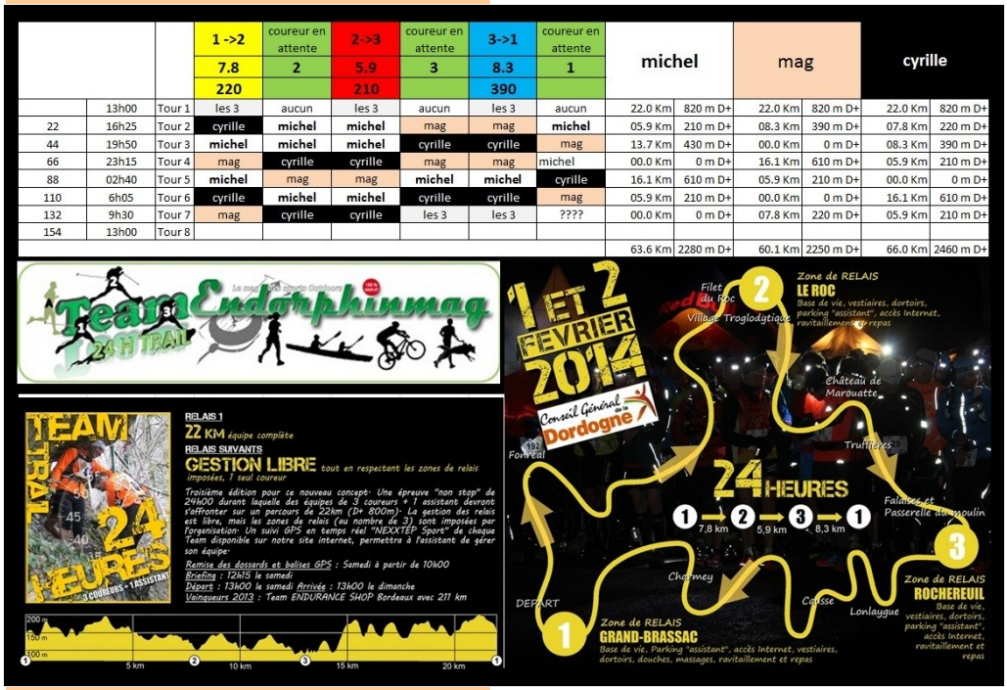
Les équipes *ENDURANCE SHOP PERIGUEUX, YANOO NET, ENDURANCE SHOP BORDEAUX 1* , ZONE COURSE sont déjà bien devant comme si la boue n'avait pas de prise sur elles.

Nous les reverrons plus tard et discuterons avec certains d'entre eux aux différents relais.

© Pierre Germain

Nous y arrivons, nous passons, nous tiendrons, c'est dur mais ce n'est pas important. C'est le 1er tour, nous ne sommes pas encore rodés, cela ira mieux après. Nous arrivons au relais 2 puis au moulin du relais 3, le passage des cordes est éprouvant. Les ravitaillements sont les bienvenus : 1h01 pour la première partie et plus de 55 minutes pour réaliser les 5,9km dire si le passage des falaises est difficile. Nous entamons la dernière portion. Une puis deux montées puis descente de falaises. Nous recourons enfin !! Ça monte en devers. Après les cordes, nous sommes encore un peu essoufflés. Tout doucement, le rythme revient. Les kilomètres défilent. 1h29 pour faire cette dernière portion de 8,3 km et 390m de D+.

			1 ->2	coureur en attente	2->3	coureur en attente	3->1	coureur en attente	michel		mag		cyrille	
			7.8	2	5.9	3	8.3	1						
			220		210		390							
	13h00	Tour 1	les 3	aucun	les 3	aucun	les 3	aucun	22.0 Km	820 m D+	22.0 Km	820 m D+	22.0 Km	820 m D+
22	16h25	Tour 2	cyrille	michel	michel	mag	mag	michel	05.9 Km	210 m D+	08.3 Km	390 m D+	07.8 Km	220 m D+
44	19h50	Tour 3	michel	michel	michel	cyrille	cyrille	mag	13.7 Km	430 m D+	00.0 Km	0 m D+	08.3 Km	390 m D+
66	23h15	Tour 4	mag	cyrille	cyrille	mag	mag	michel	00.0 Km	0 m D+	16.1 Km	610 m D+	05.9 Km	210 m D+
88	02h40	Tour 5	michel	mag	mag	michel	michel	cyrille	16.1 Km	610 m D+	05.9 Km	210 m D+	00.0 Km	0 m D+
110	6h05	Tour 6	cyrille	michel	michel	cyrille	cyrille	mag	05.9 Km	210 m D+	00.0 Km	0 m D+	16.1 Km	610 m D+
132	9h30	Tour 7	mag	cyrille	cyrille	les 3	les 3	????	00.0 Km	0 m D+	07.8 Km	220 m D+	05.9 Km	210 m D+
154	13h00	Tour 8												
									63.6 Km	2280 m D+	60.1 Km	2250 m D+	66.0 Km	2460 m D+



Nous sommes presque arrivés au relais « Le Roc «, juste avant le château. Nous en profitons pour prendre une rapide photo-souvenir, un coureur d'une autre équipe se propose. L'ambiance bon enfant du 1er tour, où toutes les équipes de coureurs au complet courent tous ensemble, participe réellement à faire de cette course un moment unique.

© Michel Jorge

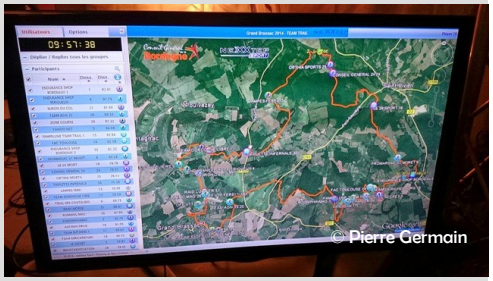
La nuit commence à tomber, Cyrille garde la balise GPS et repart pour 7,8 km, la frontale sur la tête. La longue nuit a commencé...
Tour à tour, boue à boue, flaques après flaques, nous avançons. C'est difficile, les glissades perpétuelles, les jambes travaillent en skating, c'est physiquement très éprouvant. La lassitude s'installe avec la nuit, l'eau, la boue...

En effet, la demande insolite et inattendue d'une caution pour les chasubles ainsi que la présence effective des 4 coureurs au moment de la remise des dossards a fortement retardé l'heure de départ.

Nous sommes fin prêts, il est 13h50 ; il pleut. Encore quelques minutes de tension, nous allons enfin partir. Mr Alain Letard nous affuble de ses commentaires toujours aussi judicieux. La pression monte, c'est le moment, nous partons ! Le ciel est gris, le temps est humide, il pleut depuis des semaines, nous devrions échapper cette fois à la pluie continue et froide, elle vient juste de s'arrêter. Notre cœur bat la chamade, nous courrons tous les 3 ensemble pour ce 1er tour qui va nous permettre d'évaluer le parcours. Nous pourrons au terme confirmer ou non notre stratégie.
Un petit passage dans le bourg de Grand Brassac, une petite rue qui nous amène à une 1ère côte. Nous sommes enfin dans le bain. Le bain de boue, mais là pas de thalasso, ni de masque pour le visage, juste les pieds qui glissent, qui glissent tels des essuie-glaces sur un pare brise. Notre fougue de départ nous désinhibe, nous sommes bien.

© Michel Jorge

La première partie est faite de chemins à travers la forêt du Périgord, les champs, les bosquets. Il y a des passages réellement rendus difficiles par la boue épaisse et liquide sur de grandes zones. Il est impossible de garder les pieds au sec, nous aurons les pieds mouillés pendant 24h00. Les falaises du Roc arrivent avec leur passage sur le pont de cordes puis les descentes aidées des cordages. Très difficile, la terre se dérobe sous nos pieds, les cordes sont devenues très lisses avec l'accumulation de boue et d'eau. Les efforts à fournir pour tenir debout sont colossaux.


© Pierre Germain

Heureusement, la convivialité des bases de vie, les discussions, les regroupements autour des bouches d'air chaud, la nourriture, les lentilles saucisses, les macaroni sauce bolognaise, la soupe nous permettent de tenir le coup. Nous restons souvent à la base du Roc, où les infirmiers nous tiennent compagnie et les concurrents avec qui nous partageons quelques instants de repos.

© organisation

Les heures passent : 2h du matin, certaines équipes marquent le pas, l'équipe 26 Team Runningmag qui nous avait pris 10 à 12km d'avance commence à lever le pied. La lassitude s'installe, l'équipe Yanoo qui était dans les 5 premiers lâche du terrain, la bascule se fait puis 3h30 puis 6h00, bientôt le jour va pointer son nez.

Le temps est très humide, la température n'a pas beaucoup baissé, il doit faire 2 ou 3C°, par endroit, probablement en dessous de 0°C. La boue n'a pas gelé comme l'an dernier, la deuxième partie de la course se fera aussi dans la boue jusqu'aux genoux. Notre cerveau commence un peu à délirer *choux genoux cailloux boux* ..... En tout cas, ce n'est pas grâce à la boue que je suis debout. Le team AGN33 qui était 4ème vers minuit est maintenant passé à la 6ème place, le team FAC TOULOUSE a gagné une place pour la 7ème place. Sur le haut du tableau, la guerre au mental fait rage, déjà les équipes *ENDURANCE SHOP PERIGUEUX, ENDURANCE SHOP BORDEAUX 1* se disputent la 1ère place ; à minuit : 900m d'avance pour Bordeaux !

Cyrille arrive, mon esprit s'était assoupi, Pierre m'a sorti de ma torpeur, je repars, je cours, il est 8h45 je pars de Grand Brassac pour le Roc puis ensuite je poursuivrai sur Rocherueil. Quand j'arrive au Roc 1h10 plus tard, Cyrille m'attend avec Pierre, ils me disent que je peux me reposer, Cyrille fait le suivant à ma place. Je ne bataille pas, c'est vrai, je suis éreinté ....merci....merci. C'est ça l'équipe. Magali l'attend là-bas. Il est 9h56, je me repose, j'en ai besoin. 1 tour se passe et la fin approche, nous partons depuis le Roc, il est 13h15, nous avons décidé de finir tous les 3 ensemble. Nous avons commencé ensemble, nous finirons ensemble et parcourons 4km de plus...

Il est 14h00... au milieu de rien, à la croisée d'une route, nous nous arrêtons... c'est fini ! Une frustration s'installe, il n'y a pas d'arche d'arrivée, quelques autres coureurs se sont aussi arrêtés là, leur assistant va venir les chercher. Il n'y a pas eu d'applaudissements, juste nous et la satisfaction d'avoir fini ces 24h00 ensemble. Pierre nous rejoint par la route pour nous ramener à Grand Brassac. Nous sommes très fatigués mais contents. Satisfaits d'avoir parcouru 145,92km, nous y étions presque. C'était très dur mais nous y sommes arrivés. 18ème place sur 30 équipes participantes... au fond peu importe la place, chacun a le droit d'être fier de ce qu'il a accompli car il fallait chercher loin dans son énergie viscérale pour trouver la force d'avancer encore et encore. La boue, c'est fatiguant, usant, lassant, sale, froid... mais nous sommes arrivés au bout.

Le team *ENDURANCE SHOP BORDEAUX 1 terminera 1er devant Périgueux avec presque 4km d'avance en battant tout de même le record de l'an dernier de 3km .*

Pendant que nous finissions notre matinée, les concurrents de l'Extrême Trail terminaient la 2ème étape. Sylvain Court vaincra aussi cette 2ème étape et nous raconte en quelques mots son ressenti après la course et ses projets pour l'année 2014.

ENDORPHIN

Interview de Sylvain Court

1ère course, 1ère victoire, une saison qui commence sur les chapeaux de boue au Grand Brassac ?

Ouiii, je suis très heureux de remporter ce Grand Brassac pour la troisième fois, une épreuve que j'aime vraiment beaucoup. Effectivement, la saison est bien lancée, c'est motivant ! Mais toutefois, il ne faut pas trop s'emballer, nous ne sommes qu'en début de saison et il faut garder beaucoup de forces pour la suite des festivités.

11mn de plus que l'an dernier, le parcours était plus dur ou bien le manque de concurrence rapprochée ?

Le parcours était le même que l'année dernière, à part une petite boucle différente au départ. Mais je l'ai trouvé bien plus physique que l'année dernière, avec de la boue du premier au dernier kilomètre et cela sur les deux jours de course, alors que l'année dernière, sur l'épreuve du dimanche, le soleil était de la partie et avait bien séché le sentier. Cette année, sur de très nombreux passages, l'on s'enfonçait à ne plus y apercevoir sa chaussure, c'était très usant pour l'organisme.

Peux-tu nous dresser un peu le tableau de tes courses 2014 et tes objectifs ?

Un début de saison orienté EcoTrail de Paris, afin de remettre en jeu mon titre de l'année dernière. Ensuite, ce sera direction la montagne, afin de se préparer au mieux pour mes deux objectifs ultra de cet été que sont le Lavaredo et la CCC, pour découvrir et rôder un peu la mécanique au très long. Puis pour conclure, une fin de saison plus classique, avec en point de mire les Templiers et peut être une dernière halte du côté de San Francisco sur le North Face Endurance Challenge 50 miles.

A quand un Sylvain sur un ultra trail >100km et si oui lequel ?

Eh bien, dans pas si longtemps que ça ! D'ailleurs, je suis vraiment très impatient d'y être, mes premiers pas dans l'ultra devraient se faire, sur les sentiers du Lavaredo Ultra Trail (119km) en juin prochain. Par la suite, si tout se passe bien je prendrai part à la C.C.C (101km) , histoire d'avoir un petit avant-goût de l'UTMB.

Merci Sylvain, Endorphinmag te souhaite une grande saison d'ultra et ne manquera pas de te suivre tout le long de cette année dans tes aventures.

© Sylvain Court

Résultat de l'Extrême Trail

classement	nom	prénom	place	sex	cat	total	Nat	etape1	etape2	dossard
1	COURT	Sylvain	1	M	SE	03:46:38	FRA	01:55:35	01:51:03	74
2	RENNETEAU	Thomas	2	M	SE	04:15:33	FRA	02:08:09	02:07:24	256
3	SERRERO	Marc	1	M	V2	04:16:51	FRA	02:08:09	02:08:42	289
classement	nom	prénom	place	sex	cat	total	Nat	etape1	etape2	dossard
49	FRAGALE	Agnés	1	F	V1	05:23:37	FRA	02:46:20	02:37:17	121
82	CARRE	Marie-Laure	2	F	V1	05:46:11	FRA	02:58:16	02:47:55	55
113	MEYNARD	Stéphanie	3	F	V1	06:13:39	FRA	03:21:43	02:51:56	196

71 abandons

Résultat du Trail Nocturne

Classement	Nom	Prénom	Classer	Cat.	Sexe	Temps	Nat	dossard
1	BLAINEAU	Julien	1	SE	M	0.09828704	FRA	421
2	SARDAIN	Jérôme	2	SE	M	0.0990162	FRA	664
3	DISTINGUIN	Stéphane	1	V1	M	0.09982639	FRA	496
Classement	Nom	Prénom	Classer	Cat.	Sexe	Temps	Nat	dossard
55	RODRIGUES	Cynthia	1	SE	F	0.12143519	FRA	657
64	VIEIRA	Flora	2	SE	F	0.12291667	FRA	686
69	GUY	Valérie	1	V1	F	0.12439815	FRA	549

Defi Trail 24h00 solo

Rang	place	Nom d'équipe	Dossard	Km parcourus	Vitesse moyenne (Km/h)
1er	1er	LERAY Pascal	56	163.20	6.80
2e	2e	MAJEK Fabrice	16	150.16	6.26
3e	3e	PAPI Luca	30	147.65	6.15
3e	3e	VIDOTTO Frederic	2	147.65	6.15
Rang	place	Nom d'équipe	Dossard	Km parcourus	Vitesse moyenne (Km/h)
20	1er	MITEK Anna	39	113.92	4.75
35	2e	MICHAELI Cathy	6	100.65	4.19
40	3e	RIVIERE Stephanie	66	89.84	3.74

Les 24h00 du Défi Trail furent couru comme le Team Trail dans des conditions très difficiles. Bravo à tous ceux et celles qui y ont participé, la performance n'est pas des moindres car là, il n'y avait ni relais, ni repos pour le corps ou l'esprit, un Ultra Boue pour une Ultra Performance, celle d'avoir vaincu la fatigue et la lassitude.

Crédit photos : Michel Jorge

24h00 Team TRAIL

Rang	Nom d'équipe	Dossard	Km parcourus	Vitesse moyenne (Km/h)
1er	ENDURANCE SHOP BORDEAUX 1	1	214.08	8.92
2e	ENDURANCE SHOP PERIGUEUX	4	210.37	8.77
3e	ZONE COURSE	29	206.16	8.59
3e	BURON DU COL	21	206.16	8.59
5	FAC TOULOUSE	14	192.60	8.03
6	PAMPELUNE TEAM TRAIL 1	15	188.02	7.83
7	LE 24 SPORT	16	181.56	7.56
8	FROMARSAC ST MORET	8	181.40	7.56
9	TEAM AGN 33	20	181.28	7.55
10	CONSEIL GENERAL 24	24	175.98	7.33
11	ENDURANCE SHOP BORDEAUX 2	33	174.71	7.28
12	ORTHIA SPORTS	25	168.96	7.04
13	LAMPES FEREI	13	167.18	6.97
14	TEAM DORDOGNE LIBRE	17	164.14	6.84
15	TRIPLETTE INFERNALE	30	160.04	6.67
16	RAID LUCIFER	31	158.15	6.59
17	TRAIL DES COUTELIERS	9	157.28	6.55
18	ENDORPHINMAG	7	145.92	6.08
19	LE SECRET	5	140.00	5.83
20	AUCHAN DRIVE	19	139.14	5.8
21	TEAM DERICHEBOURG	18	137.16	5.71
22	YANOO NET	3	134.40	5.6
23	PACATASSOCIATION	28	134.31	5.6
24	TEAM BUTHIERS 2	12	112.04	4.67
25	OFF VTT GIANT	102	99.21	4.13
26	TEAM BUTHIERS 1	11	89.70	3.74
27	RUNNING MAG	26	83.19	3.47
28	OFF NEXXTEP GIPS AVENTURE	34	44.62	1.86
29	OFF VTT FEREI 1	101	22.94	0.96
30	OFF VTT FEREI 3	103	22.66	0.94

par Michel Jorge

Janvier 2014

Hostens Trail

Entre feu et eau !

Le week end du 25 et 26 janvier 2014 se déroulait, le trail combiné d'Hostens organisé par la section Raid Aventure Hostens.

Une édition où pluie et vent étaient, comme ces dernières semaines, au rendez-vous. 600 participants et participantes sont venus patauger dans les belles flaques de boue, les petits raidillons glissants, les obstacles de rondins de bois et pour finir le fameux passage sous le filet. Le départ du nocturne fût donné, comme à son habitude, sous une arche de feux de Bengale donnant ainsi le ton de ces épreuves entre feu et eau.
Cinq épreuves distinctes étaient organisées :
un trail de 8km, un trail de nuit de 12km, un trail de 18km et le combiné regroupant le trail nocturne et le trail de 18km ; ce dernier a fait l'objet d'un classement avec remise de récompenses. Pour finir, une marche de 8km non classée.

Avec des organisateurs toujours aussi soucieux et heureux de nous faire partager leur passion pour le sport nature, cet évènement se révèle aujourd'hui comme incontournable dans le calendrier des courses girondines, après seulement la 3ème édition, avec son parcours entre sable et forêts de pin, petites dunes et plages sur le domaine départemental d'Hostens.

http://www.raidhostensaventure.sitew.com/

Podium Trail Nocturne 12km

1 - SOUQUES Laurent (V1) - 46mn17s
2 - BARDET Alexandre (SE) - 46mn50s
3 - CAMPET David (V1) 47mn30s
65 - GREMILLET Astrid (SE) - 1h01mn25s
85 - CAIS Valérie (V1) - 1h03mn
94 - STOEZEL Frédérique (V1) - 1h03mn45s

Podium Trail 18km

1 - POLLET Ludovic (SE) - 1h06mn59s
2 –DUFOURCQ Nikola (ES) - 1h08mn31s
3 - JEGOU Vincent (V1) - 1h10mn53s
24 - FOURES Livie (SE) - 1h22mn31s
43 - BEREL Elodie (SE) - 1h31mn05s
46 - ESMERY Catherine (V1) -1h32mn

Podium Trail Combiné

1 - MAURAT Jacky (V3) - 48mn47s
2 - STAB Julien (S) - 48mn34s
3 - COLETTI Ludovic (S) -49mn53s
6 - GARRE Valérie (S) - 52mn03s
34 - PERIGNON Françoise (V2) - 1h00mn15s
37 - CHAMPION Céline (S) - 1h01mn47s

Crédit photos : Pascal Boesch

Jean-Marie Gueye

Février 2014

Trail de la Galinette

2e étape du Challenge des Trails de Provence 2014

Les 2 premiers-TC

Crédit photos : AKUNAMATATA

Cadolive, petit village des Bouches du Rhône, au pied du massif du Garlaban était la capitale du trail en ce dimanche 2 février 2014.

Le trail de la Galinette y a accueilli près de 800 trailers pour cette 2ème manche du Trail de Provence sur les trois parcours que constituent la petite Galinette (hors challenge), La Brèche du Mont Julien (trail court) et enfin les Drailles de la Galinette (trail long).

La nuit pluvieuse de la veille lessivant les sols de Provence a fait place le matin à une météo nuageuse sans pluie toutefois. L'organisation a su réagir prestement en reprenant le matin même les quelques balisages roses effacés. Pas de quoi doucher l'enthousiasme des premiers traileurs telles les galinettes de Cadolive (les intenables Perrine et Laurie). Café, dotation généreuse, sourire des bénévoles accompagnent le retrait des premiers dossards.

A noter le retour généreux de nombreux trailers qui ont pensé à faire don de leurs chaussures de trail usagées à destination de Madagascar (ONG appel détresse Toulon, merci à Pascal Rab d'Endurance shop, Akuna d'Ultra Mag, plus de 250 paires récoltées).
A noter également la présence d'une joëlette des dunes de l'espoir qui a fait traverser les paysages de Pagnol à une jeune handicapée.

Au départ des Drailles (42km), les favoris **Christophe Leseaux** (Team WAA) revenu tout juste de l'ultra trail Hong Kong 100, **Clément Petitjean** (Team Asics), **Stéphane Bégaud** (Streetstepper Mizuno), **Lambert Santelli** (E Muvre Balanne) s'échauffent afin de contrer la température frisquette de 3°C. C'est le nouvel arrivant du Team Asics **Clément Petitjean**, gabarit de poche mais très gros cœur, qui s'impose sur ce tracé rendu rude par les précipitations nocturnes. Il domine ainsi le corse **Lambert Santelli** et le sociétaire d'Aix Athlétisme Provence **Erard Domnin**. Les favorites **Laurie Atzeni**, **Mélanie Rousset**, **Christine Grosjean**, **Sandrine Baron** et **Karen Courcelle** (vainqueure 2013) connaissent parfaitement le terrain et les adversaires. Ces deux dernières sont les seules à casser les barrières des 5 heures. La victoire revenant à Sandrine.

Résultats :

1 - PETITJEAN Clément 03:45:11 (Team ASICS)
2 - SANTELLI Lambert 03:51:33 (E Muvre Balanne)
3 - ERARD Domnin 03:53:18 (Aix Athlétisme)

Scratch femmes
1 - BARON Sandrine 04:43:24 (CAP GARONNE LE PRADET)
2 - COURCELLE Karen 04:46:17
3 - ATZENI Laurie 05:01:19

L. DARDANELLI-1ère-TC

E. KIMOSOP-1erTC

Au départ de la Brèche du Mont Julien (23km), **Edward Kimosop** (OCC Cabriès), le kenyan local, fait figure d'épouvantail, **Frédéric Gaethofs** (Intersports Digne), **Cyril Zaouchkevitch** (OCC Cabriès), **Guillaume Lenormand** (Team Quechua) vont tenter crânement leur chance pour la gagne. Edward et Frédéric prennent dès le départ une option. Le duo compte plusieurs minutes d'avance sur les poursuivants au premier ravitaillement. Si le kenyan a la mainmise sur les parties roulantes et ascension, Frédéric (déjà second au snowtrail de Chabanon) recolle facilement dans les descentes.

A noter la belle sportivité de Frédéric qui indiquera plusieurs fois le bon chemin à un Edward plus habitué à suivre la ligne bleue des semi marathons que les points roses du trail de la Galinette. A la fin du parcours, **Edward Kimosop** fait parler la cylindrée et s'impose devant Frédéric Gaethofs (ce dernier devrait prendre la tête du challenge trail court). Notre quadruple vainqueur du challenge, **Guillaume Lenormand** en grande forme complète le podium.

Chez les dames, **Laetitia Dardanelli** (Team Ultracimes / GHAA), leader du challenge des trails de Provence aura fort à faire avec la concurrence d'**Agnes Lehmann** (Marseille Trail Club) et de la nouvelle venue dans le trail **Aude Diet** (Cevennes Trail Club). Laetitia gagne d'une courte marge sur Aude. Agnès, malgré un genou douloureux, s'accroche vaillamment pour le podium.

Résultats :

1- KIMOSOP Edward 01:50:13
2- GAETHOFS Fréderic 01:52:11
3- LENORMAND Guillaume 01:52:40

Scratch femmes

1- DARDANELLI Laetitia 02:20:35
2- DIET Aude 02:22:12
3- LEHMANN Agnès FRA 02:32:10

Sur la petite Galinette, la victoire revient à Nicolas LIGIER chez les messieurs et à Audrey SPY chez les féminines.

Plus d'infos sur le Trail de la Galinette : http://traildelagalinette.free.fr/
Infos et classement challenge des Trails de Provence : http://www.trailsdeprovence.fr
Prochaine manche : le Snow Trail Ubaye Salomon au départ de St Paul sur Ubaye (04) le 16 février.

ENDORPHIN

Podium Féminin-TL

Podium Masculin-TL

Crédit photos : AKUNAMATATA

Février 2014

Le TREG en images !

Albert Herrero au PC n°6 Arche de l'Elephant km160

Ils viennent de franchir la ligne d'arrivée du 1er ultra-trail organisé au Tchad !

Arrivée PC1

Le Treg s'est achevé le 15 février au soir. 178km pour 1600m de dénivelé positif. Des sols majoritairement sablonneux mais aussi rocailleux, le tout entrecoupé de dunes stabilisées. **Plus que le dénivelé, ce sont les conditions désertiques** faites de sable, de vent et de chaleur qui ont fait la difficulté du **TREG®**.

6 point de contrôles étaient disposés sur le parcours permettant le rechargement en eau (4 litres max) des concurrents et leur repos éventuel. La **vingtaine de participants** a pu profiter des sites naturels exceptionnels tout au long du chemin entre arches majestueuses, gueltas imposantes, labyrinthes étroits et peintures rupestres anciennes, sans oublier la richesse des contacts avec les Toubous peuplant l'Ennedi.

Le premier vainqueur du **TREG®** est le catalan **Albert Herrero** en 31h40 talonné par **Fabrice Ageorges** en 33h00 qui revenait fort. Le podium est complété par **Rudolf Geoffroy** en 37h35. A noter, la belle 4ème place de **Christian Ginter** qui rajoute un 1er **TREG®** à ses 26 Marathons des Sables.

Le classement 1ère édition du TREG

Résultat sur le TREG	Dossard	Genre	Prénom	Nom	Nationalité	Age	Catégorie
Vainqueur	107	Mr	Albert	HERRERO	Espagne	31	SE
2ème	104	Mr	Fabrice	AGEORGES	France	41	V1H
3ème	114	Mr	Rudolf	GEOFFROY	France	43	V1H
4ème	100	Mr	Christian	GINTER	France	60	V3H
5ème	113	Mr	Jean-Noël	RAYNAUD	France	53	V2H
6ème	117	Mme	Elodie	ARRAULT	France	42	V1F
7ème	116	Mr	Didier	JELINSKI	France	55	V2H
8ème	103	Mr	Frédéric	DE LANOUVELLE	France	34	SE
9ème	108	Mr	Luc	VALZER	France	57	V2H
Abandon	101	Mr	Sylvain	BAZIN	France	36	SE
Abandon	102	Mr	Jean-Marc	DELORME	France	41	V1H
Abandon	105	Mr	Yann	PALLEAU	France	38	SE

Arrivée vainqueur Albert Herrero

Descente technique avant le 1er point d'eau

L'avis des participants :

C'est un parcours sublime mais très exigeant. La plus grande difficulté a été les nombreux kilomètres dans le sable mou où les coureurs n'ont pas leurs appuis habituels. Une première partie de l'épreuve sous la chaleur a provoqué quelques abandons. Parmi les plus notables, on trouve Sylvain Bazin, le globe runner qui a du arrêter au km50 et Jean-Marc Delorme au PC n°3 de Bachikélé (km93). Preuve de la difficulté de cette édition, le taux d'abandon a été de 50%. Heureusement, Elodie Arrault, seule femme engagée sur l'épreuve a bouclé le parcours en 6ème position au scratch en 45h47 dans un très bon état de fraicheur.

Une grande sérénité a régné pendant cette semaine du TREG® grâce à l'implication des autorités locales et des équipes de l'Ennedi avec qui de nombreux échanges ont été noués. Le **TREG® est fier d'avoir organisé un événement sportif donnant une vision positive du Sahara.**

Crédit photos :© PhotoRunning

Point Afrique Voyages
www.point-afrique.com
Tél : 04 75 97 20 40
Retrouvez nous sur FaceBook

Contact Relations Presse :
MissBlabla Communication
Tél : 06 67 77 15 16
veronique@missblabla.fr
Site : www.missblabla.fr
Retrouvez-nous sur Facebook

par Bernard Marchal

Novembre 2013

Costa Rica Ultra Trail - La Transtica

Crédit Photos : Costa Rica Ultra Trail 2013

21 novembre : cérémonie d'ouverture à la Résidence de France.

Les 20 participants dont 8 femmes et les membres de l'organisation de cette 6ème édition sont reçus à la Résidence de France par le nouvel Ambassadeur de France, Mr Jean Baptiste Chauvin, pour un déjeuner buffet.

Un plateau relevé et international :

Sur le parcours Extreme, la présence de l'**espagnol Cristofer Clemente Mora,** du **costaricien Roiny Villegas,** vainqueur 2009 et 2012 et de l'**argentin Juan Martin Saab,** laisse augurer d'un rythme très soutenu en tête de course et d'une belle lutte pour le podium, alors que la Belgique, les Etats-Unis, La France et la Malaisie seront également représentés.

Le parcours 2013, emmènera dès le 22 novembre, les concurrents de la plage de Manuel Antonio, en passant par Santa Maria de Dota, La Esperanza, Le parc du Tapanti, El Humo, San Pablo, jusqu'aux plages de Manzanillo sur la côte Caraïbes qu'ils atteindront le 28 novembre 2013.
Ce parcours 2013 proposera une nouvelle étape 1, plus belle mais plus longue et plus difficile pour les Extrêmes avec 41,1km et 2575m de D+, belle entrée en matière !

22 novembre : prologue, 6km, plage de Manuel Antonio

8h00, nous sommes prêts pour le départ, 2 heures de trajet jusqu'à Tarcoles, arrêt crocodile, puis encore 2 heures qui nous amènent à Manuel Antonio sur la côte Pacifique. Changement d'ambiance, mer et chaleur lourde, il fait chaud, très chaud.
15h30, c'est parti pour le prologue, 2 boucles de 800 mètres sur la plage de Manuel Antonio.
Cristofer Clemente Mora donne le ton et affiche ses prétentions en prenant la tête dès le départ devant Roiny Villegas et Juan Martin Saab.

A l'arrivée, une poignée de secondes séparent les 3 hommes de tête : Cristofer Clemente Mora (Espagne) remportera ce prologue en 5'29, devant Roiny Villegas (Costa Rica) en 5'53 et Juan Martin Saab (Argentine) en 6'33.

Chez les Aventures, le prologue sera remporté par Esteban Saab (Argentine) en 7'12 devant Yaisa Garcia (Espagne) en 7'57 et Florence Teichman (France) en 8'18.

23 novembre: étape 1 : Villa Nueva – Naranjillo – Santa Maria de Dota
Extrême : 41,1km, D+ 2 575m / D- 1 108m.
Aventure : 18,7km, D+ 1 264m / D- 810m.

Une superbe nouvelle première étape : départ le long de la côte pacifique, au milieu d'une palmeraie verdoyante pour entamer petit à petit la jungle tropicale... environ 10km, puis, une montée progressive qui emmènera nos coureurs en pleine jungle.

Les choses sérieuses commencent vraiment : le soleil est au rendez vous et une chaleur accablante risque de très vite faire des dégâts.

C'est à 8h20 que le départ est donné du hameau de Villa Nueva pour les deux parcours, sous un soleil magnifique.
En dépit des consignes de course, certains sont partis à un rythme élevé, pensant dérouler sur la première section plate, alors que devant, le rythme est très rapide avec l'espagnol Cristofer Clemente Mora qui se détache du groupe et part seul en tête.

Au PC1 (km 9,1), Cristofer Clemente Mora se présente à 9h01, suivi de Roiny Villegas à 9h07 et Juan Martin à 9h11. Ca court à plus de 13km/h en tête de course !
Les difficultés n'allaient pas tarder à venir avec des côtes à plus de 15% et un enchainement de relances.
Au PC2 (arrivée du parcours Aventure km 18,7), Cristofer a accentué son avance et se présente à 9h56, 20mn devant Roiny à 10h14 et Juan Martin à 10h39 ; derrière eux les écarts se creusent.

Côté parcours Aventure, Esteban Saab (Argentine) l'emporte en 2h19, devant Alain Bustin ((Belgique) en 3h04.
Au PC3 (km 29,9), Cristofer se présente à 11h09, Roiny est distancé à 45mn et Juan Martin à plus d'1h30 !
Sur l'Extreme, c'est donc Cristofer Clemente Mora (Espagne) qui triomphe en avalant les 41,1km et 2 500 de D+ en un temps époustouflant de 4h06, confirmant son énorme potentiel, bien loin devant Roiny Villegas Jimenez (Costa Rica), qui finit en 5h17 et David Araya (Costa Rica) qui s'invite à la 3éme place en 6h44.

24 novembre: étape 2 : Santa Maria de Dota – Ojo de Agua

Extrême : 38.4km, D+ 2 720m / D- 1 310m
Aventure : 21.1km, D + 1 180m / D- 1 020m

Pour l'Extrême, c'est un départ en bulle de Santa Maria, à 7h55 heures, sous un soleil éclatant pour l'étape jugée la plus difficile vu son dénivelé impressionnant : 2 720m de dénivelé positif, 1 310 m de dénivelé négatif.

En hors d'œuvre, une première montée à 15% : ça fait mal.... Viennent ensuite 15km de montée pour rejoindre le PC 2 où a été donné à 9h15 le départ des Aventure, puis 10km de descente cassante avant les 12 derniers kilomètres d'ascension finale qui emmène les coureurs à 2 990m point culminant de la course.

Dès la première montée, sur l'Extrême, Cristofer Clemente Mora décide de prendre les choses en main et part en tête au bout de quelques centaines de mètres et se présentera au PC1 (km 7,4) avec 11mn d'avance.
Au fil des kilomètres, l'espagnol se détache largement et se présente au PC2 (km 16,2 et départ des Aventures) à 9h45 avec près de 45mn d'avance sur Roiny.

Dans la descente à partir du 22ème km, il commence à rattraper les coureurs de l'Aventure.
Le temps est au beau fixe malgré la région pluvieuse... on dirait que, cette année, les coureurs ont de la chance !

Au PC3 (km 26,5), avant d'attaquer les 12 derniers kilomètres de montée, Cristofer a encore accentué son avance et semble facile pour remporter une fois de plus l'étape.

Même les côtes à fort pourcentage ne l'empêchent pas de courir et il ne semble pas faire d'efforts... Impressionnant !
Il terminera en 4h12, soit 1h35 devant Roiny, qui semble ne rien pouvoir faire.

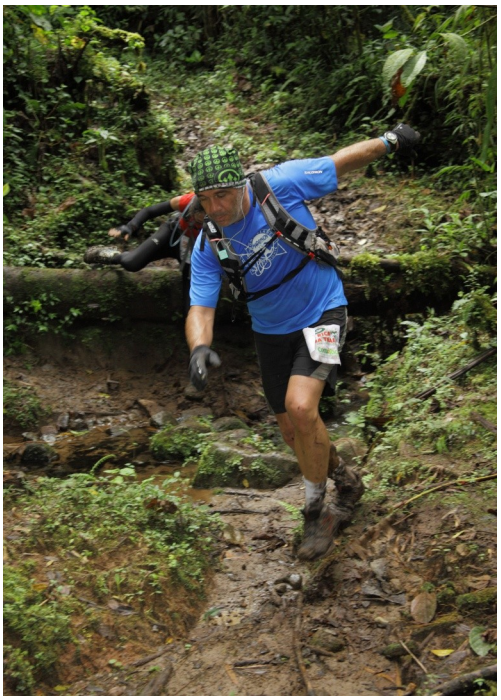
Au général, Cristofer après ses 2 victoires, possède 2h45 d'avance sur Roiny, alors que pour la 3ème place tout reste jouable entre David Araya, Juan Martin Saab et Carlos Herrera.

C'est Esteban Saab qui remporte l'étape sur l'Aventure en 3h13, juste une petite minute devant Alain Bustin, à l'issue d'une belle bagarre qui aura finalement profité à l'argentin. Une fois n'est pas coutume, l'arrivée des premiers s'est faite sous le soleil à cet endroit où le froid, le vent et la pluie sont toujours au rendez-vous.

25 novembre: étape 3 : La Esperanza – Kiri Lodge – El Humo

Extrême : 42.1km, D+ 985m / D- 2830m.
Aventure : 24.1km, D+ 585m / D- 1830m.

Sur le papier, le profil à l'air plus facile, mais ne reflète pas les difficultés que nous allons rencontrer. Cela démarre par une côte cassante de 3km pour atteindre les 2 850m d'altitude, avant d'attaquer une première portion descendante, puis au 6ème kilomètre, c'est l'entrée du fameux single track. Lors du briefing de course, il est rappelé qu'il va falloir gérer une désescalade sur un single track empli de pièges : boue, racines, végétation épineuse, pente abrupte. Le décor est bien changeant, pénétration en plein cœur du «Tapanti», c'est très glissant, il faut prendre garde avant de s'accrocher aux branches car certaines sont jonchées d'épines....



Vient ensuite un passage de rivière sur un pont suspendu, avant de commencer une petite ascension à travers cette jungle... c'est vraiment hard...
On attaque ensuite une nouvelle descente, à travers les plantations de caféiers jusqu'au PC3, arrivée du parcours Aventure. Les coureurs de l'Extrême quant à eux, auront encore 2 cols et 18 kilomètres à franchir pour rallier El Humo et sur une piste défoncée au milieu d'une forêt tropicale humide.

C'est à 9h09, devant l'école de La Esperanza qu'Extrêmes et Aventures ont pris le départ.
Au PC1 (km 9,2), à la fin du single track, Cristofer se présente à 10h07, 13mn devant Roiny Villegas, suivi à 15mn par les frères Saab et Carlos Herrera.
Au PC2 (km 19,2), les positions sont inchangées mais les écarts se creusent...
Au PC3 (km 24,1), arrivée des Aventures, Cristofer se présente à 11h27, devant Roiny à 11h47 et Juan Martin à 12h16. Esteban Saab quant à lui remporte en 3h15 sa 3ème étape consécutive sur le parcours Aventure toujours suivi du belge Alain Bustin qui termine en 3h43, devant l'espagnole Yaisa Garcia 3ème en 3h48.

Cristofer accentuera encore son effort dans ce dernier tronçon et l'emportera en 3h52, 35mn devant Roiny en 4h27 et suivi par Juan Martin Saab et Carlos Herrera en 5h18, belle remontée de l'argentin qui ravit la 3ème place au général à David Araya, le costaricien.
La troisième marche du podium pour l'Extrême risque d'être très disputée, puisque 15mn à peine séparent le 3ème du 5ème.

26 noviembre : étape 4 : El Humo - San Pablo

Extrême : 41.2km, D+ 1250m / D- 1160m
Aventure : 23.7km, D+ 790m / D- 520m.

C'est très tôt dans la nuit, à 2h00 du matin, que nos vaillants coureurs se sont levés pour la 4ème étape.
Le départ en « bulle » fut donné à 4h00 au centre du village à la lueur des frontales, pour les deux distances.
Au PC1 (km 9), à l'entrée du Cerro Atirro, Cristofer se présente le premier, talonné à 1mn par Roiny, derrière eux à 4mn les frères Saab.
Au PC2 (16km), à l'entrée de la Finca Canada, pas de changements mais les écarts s'accentuent.
Comme à son habitude, malgré une confortable avance au scratch, Cristofer accentue son effort et se présente au PC3 (km 23,7 arrivée Aventure), avec plus de 35mn d'avance sur Roiny.
Côté Aventure, Esteban Saab remporte sa 4ème victoire d'étape, en 2h53 devant Alain Bustin en 2h54 ! Yaisa s'adjugeant la 3ème place en 3h05.
Les Extrêmes devront, quant à eux, rajouter un col et les 19,1 kilomètres qui les séparent de San Pablo.
Au PC4 (31,9km), village de Pacayitas, pas de changements mais les écarts s'accentuent encore.

Cristofer s'adjuge une 4ème victoire d'étape d'affilée, en grand champion, en bouclant les 41,2km en 3h39 malgré une douleur aux tendons releveurs et réussit encore à augmenter son avance sur Roiny de plus d'une heure, puisque celui-ci finit en 4h40mn00 sous les applaudissements de l'espagnol.

28 noviembre : étape 5 : Playa Negro - Manzanillo

Extrême : 29,1km, D+ 150m / D- 150m
Aventure : 21,8km, D + 20m / D- 20m.

Le départ de la dernière étape est donné sur la Playa Negro, 5km avant le village de Puerto Viejo.
D'abord une première section de plage sauvage de sable noir, puis la traversée de Puerto Viejo en bord de mer, un sentier avant de rejoindre la deuxième section de plage de sable blanc rosé tout aussi sauvage que la première avec une jungle exubérante qui donne l'impression de plonger dans les Caraïbes. Puis vient une section de 2km de bitume nous permettant de contourner le littoral rocheux.
Au PC2, on rentre sur la dernière portion de plage avec des traversées d'estuaires pour arriver sur le PC3 qui fera office d'arrivée après une boucle dans la réserve de Gandoca d'une beauté époustouflante, où les coureurs devront s'armer de courage pour affronter cette dernière section constituée d'un sentier rendu boueux, glissant et marécageux.
L'arrivée finale se trouve à Manzanillo dernier village avant le Panama.
9h00, c'est parti pour l'ultime étape qui clôturera cette édition 2013, fidèle à lui-même, Cristofer Clemente Mora prend les devants.

Le sable mouillé et la pluie battante préparent à l'épreuve des traversées de rio (rivières) qui se jettent dans la mer des Caraïbes.
Pour certains, les courants et la profondeur des eaux ont parfois rendu les traversées difficiles, apportant originalité et piment à cette dernière étape qui n'était pas des plus faciles.

Au PC3 (km 18,3), Cristofer se présente avec 2mn d'avance sur Roiny et semble bien parti pour remporter sa 5^{éme} victoire d'étape consécutive. Derrière eux, ça suit à 25mn ! Cristofer ne sera plus rattrapé et l'emportera en 2h26', devant Roiny en 2h37' et l'américain James Solley en 3h25'.
Côté Aventure, Esteban Saab empoche sa 5ème victoire d'étape en 2h25' devant Alain Bustin en 2h39' et Yaisa Garcia en 2h40'.
Cristofer Clemente Mora remporte donc l'édition 2013, parcours Extrême en explosant le record de plus d'une heure.

Il avalera les 194km et 7 680m de D+ en 18h21, suivi de Roiny Villegas en 22h56 qui signe par la même son 6ème podium en 6 participations et, enfin, en troisième position, on retrouve l'argentin Juan Martin Saab en 28h16.
Sur le parcours Aventure, l'Argentine est encore à l'honneur, puisque Esteban Saab monte sur la plus haute marche, couvrant les 111km et 3 840m de D+ en 14h14 avec 5 victoires d'étapes consécutives, suivi du belge Alain Bustin qui boucle l'édition en 15h45 et de l'espagnole Yaisa Garcia qui prend la troisième place en 17h45.

Conclusion :
L'émotion ressentie sur la ligne d'arrivée finale parle d'elle-même : le Costa Rica Ultra Trail n'est pas une course comme les autres, c'est un trail riche en émotions, en découverte, une aventure humaine que 20 sportifs ont encore eu la chance de vivre cette année.
Les 20 coureurs engagés sur cette édition 2013 ont pu découvrir au travers des étapes proposées, un parcours varié qui les a amené des Côtes Pacifiques aux Côtes Caraïbes.
Ils ont été confrontés à des conditions météo changeantes, alternant chaleur lourde et moite des plaines, pluies tropicales rafraichissantes, vent et pluie glaciale des forêts d'altitude.
Ils ont pu participer au volet solidaire de La Transtica et les différentes donations auront été autant de moments d'émotion que les coureurs ont su partager.
Ils ont été reçus, nourris et fêtés par les communautés locales, moments de partage et d'échanges privilégiés à la rencontre du mode de vie des différentes populations costaricienne.
Notre objectif «La découverte d'un pays et son mode de vie à travers une compétition sportive à caractère humanitaire» a été largement atteint, cette fois encore, grâce et au prix du travail énorme et efficace de chaque membre de l'organisation, que je remercie.
Le groupe des 20 coureurs représentant 7 nations différentes à lui aussi su répondre présent, chacun apportant sa touche, réalisant son défi et contribuant ainsi à la réussite totale de cette Transtica 2013.

Les retours chaleureux qui nous ont été faits, pendant et après la course, le soutien de nos partenaires ou sponsors, l'institut costaricien du Tourisme, l'Ambassade de France au Costa Rica, Mapache, Gran Hotel Costa Rica, Altec Sport, Génération Trail, 6ème Sens, Incomm, nous ont apporté la motivation quotidienne et l'énergie nécessaire à cette réussite.

Nous avons été 40 coureurs et organisateurs à avoir eu le privilège d'avoir pu partager cette 6éme édition exceptionnelle, ensoleillée et riche en moments de partage et d'émotion.

Le Costa Rica Ultra Trail 2014, la Transtica, se déroulera du 19 au 29 novembre 2014 et sera limité à 50 participants.

Costa Rica Ultra Trail,
La Transtica, 2013 en chiffres :
6ème édition.
2 formats, 12 jours de voyage, 5 étapes.
Un parcours Extrême de 30 à 40km par jour, 194km avec un dénivelé positif total de 7 700m.
14 classés, 18h21 pour le 1er (nouveau record l'épreuve), 34h53 pour le dernier.
Un parcours Aventure de 20 à 30km par jour, 111km avec un dénivelé positif total de 3950m.
6 classés, 14h14 pour le 1er, 21h10 pour le dernier.
20 trailers au total.
7 pays représentés (Argentine, Belgique, Costa Rica, Etats-Unis, Espagne, France et Malaisie).
20 membres d'organisation dont 9 secouristes.
1 médecin, 2 kinés.
Plus de 7 000 $ de fournitures scolaires et de matériel de rénovation distribués aux communautés du Costa Rica.

Costa Rica Ultra Trail - La Transtica

"**Costa Rica Ultra Trail**, un trail et de l'humanitaire, c'est fait pour toi : tu t'inscris, tu ne réfléchis pas... sinon tu ne le feras pas !"
Ok... 3 jours après j'ai envoyé mon dossier, j'avais 6 mois pour passer du statut de "coureuse du dimanche" en "coureuse acharnée"!

6 mois de préparation pour mon premier ultra, avec cette peur permanente de ne pas y arriver et d'être le boulet de service...
Et puis, je n'en menais pas large lorsque, dans le bus qui nous conduisait vers le pacifique, j'écoutais (sans commenter et très impressionnée) les coureurs se raconter leur dernier UTMB, la Diagonale, le Marathon des Sables, la Transmartinique, etc...
Je suis restée scotchée sur mon fauteuil lorsqu'Alain a montré ses photos avec son super pote... Kilian !!!

Evidement, la question qui tue n'a pas tardé : "Et toi, t'as fait quoi cette année ?".... bah.... rien... enfin... si... les 20km de Paris, les allumés de la pleine lune... c'est mon premier ultra, voire même mon premier trail.
J'ai perçu un léger étonnement dans leurs yeux, mais surtout une envie folle de m'aider, de me supporter (dans tous les sens du mot) et de m'emmener jusqu'au bout...

J'ai ressenti cette solidarité dès la première étape et, au fur et à mesure, je me suis sentie progresser, grâce à eux, coureurs et organisateurs... qui allaient très rapidement devenir des amis, des frères et sœurs : une famille !
Quelle émotion au départ de chaque étape, lorsque nous nous souhaitions tous "buena suerte", les champions humbles, discrets débordants de gentillesse...

Les encouragements, les sourires de toute l'équipe de l'orga, aux ravitos, aux PC et, au hasard sur mon chemin, m'ont portée jusqu'à la dernière foulée de la dernière étape... je me suis écroulée sur le sable de cette magnifique plage et je n'ai pas pu retenir mes larmes, j'ai vu aussi quelques larmes dans les yeux de Bernard et de ceux qui m'entouraient.
J'ai savouré ce moment plusieurs minutes sans parler, je pensais à mes enfants, à mon père (qui m'a fait quelques clins d'œil de la haut tout le long de la course) et à l'expéditeur de ce fameux sms 6 mois auparavant...

Voilà, çà.... c'est fait !

J'ai été surprise de voir comme l'émotion est présente et bouleversante aussi chez les champions : ils ne sont pas blasés et l'arrivée reste pour eux un moment intense.

Et, comme si tout cela ne suffisait pas, la Transtica a ce pouvoir magique d'ajouter de l'émotion à l'émotion, de la solidarité à la solidarité : nous avons vécu de bien jolis moments avec les enfants lors des distributions de cartables et autres dons.
Les anges discrets de l'organisation, après s'être démenés pour nous les coureurs, jour et nuit, trouvaient encore du temps pour visiter les villages, écoles, familles pour définir leurs besoins, afin de pouvoir les aider lors d'un prochain passage.

C'est malin, maintenant que j'ai attrapé le virus de la Transtica, je vais être obligée de faire une piqûre de rappel chaque année...

Florence Teichman, finisher parcours Aventure 2013, 112km D+ 3 850m.

ENDORPHIN

El Niño
SPORT EVENT
inComm
GOL
SIXIEME SENS
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Generation-Trail
Mapache RENT A CAR
COSTA RICA
Sans ingrédients artificiels
www.visitezlecostarica.com
GATORADE
GRAN HOTEL COSTA RICA
www.altecsport.com

RAID DU MERCANTOUR

24 • 25 MAI 2014

PAYS MENTONNAIS
VALLÉES ROYA-BÉVÉRA

ORGANISATEUR

adtrb SPORTS

KID RAID
DÉCOUVERTE
LE RAID

www.raiddumercantour.com | 04 93 04 92 05

CONSEIL GÉNÉRAL DES ALPES MARITIMES

FRMN

GARMIN

CAMELBAK

Julbo

SPORTS AKILEINE

STC NUTRITION

Menton
MA VILLE EST UN JARDIN

SKINS

Région Provence Alpes Côte d'Azur

RUBRIQUE TEST MATERIEL

"Fuelled on
Fish &
Chips"
DeFender M33

www.stc-nutrition.fr

Sébastien Camus
Coach STC NUTRITION®
2e TRANSROCKIES 2013
2e CCC 2013

VO2 MAX®
À CHAQUE INSTANT SE DÉPASSER

SPÉCIAL "ENDURANCE & RÉSISTANCE"
Votre boisson énergétique Haute Performance pour les efforts de longue durée

- **La SEULE contenant des protéines 100% Pur Isolat de Lactosérum** et ce, dans un ratio idéal pour **soutenir la masse musculaire pendant l'effort**
- **Une formule spécialement élaborée pour les efforts intenses : glucides à assimilation progressive** (énergie), **électrolytes** (hydratation), **vitamines B1, B3, B5, B6** (métabolisme énergétique) **et vitamines C, B2, B9, B12** (réduction de la fatigue)

Innovation scientifique Aminolise® : Association unique d'actifs d'origine naturelle pour une **digestibilité et une assimilation optimales**

INNOVATION TECHNOLOGIQUE
digestion optimisée

Boîte de 5 sachets individuels de 35g ou pot de 525g
Goût orange ou fruits rouges – pH neutre - Isotonique

PRODUIT CONFORME À LA NORME AFNOR NF V 94-001 ANTIDOPAGE*
DISPONIBLE EN PHARMACIES, PARAPHARMACIES, MAGASINS SPÉCIALISÉS

*A la date de fabrication du lot

N°Azur 0 810 06 17 06
PRIX D'UN APPEL LOCAL

STC NUTRITION® EST UNE MARQUE DÉPOSÉE DES LABORATOIRES INELDEA

STC NUTRITION®
Toujours un défi d'avance

par Alexandra Flotte

Février 2014

Chaussettes KEEN

Women's Zip Hyperlite No Show

TESTEUSE : Alexandra Flotte

- Raideuse : Raid Nature du Pont d'Arc, Raid de la Licorne, Raid Nature 42 2013
- Traileuse : Pilatrail (45km), trail du Gevaudan (50km) 2013
- Vététiste : Roc des Alpes (50km), MB Race (50km) 2013
- Orienteuse : licenciée au NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne)

Tailles :

- S/M/L (femme)
- M/L/XL (homme)

Prix : 16.95€

Une confection exceptionnelle...

la solution pour partir du bon pied.

KEEN élargit sa gamme en France, en proposant pour l'hiver 2013 une **gamme de chaussettes,** soit 11 modèles (6 pour femme et 5 pour homme), pour différentes activités (rando/balade, multi-sports, ville, etc..).

A la fois chaudes et respirantes, elles sont toutes en laine mérinos (de 47% à 78%), associée à diverses fibres synthétiques (nylon, polyester, lycra spandex...), avec des zones renforcées au talon et pointe de pied (Dura -Zone) pour plus de confort et de résistance.
Il n'y a pas de couture sous l'avant du pied et le design pied droit/pied gauche permet d'optimiser le confort.

Deux modèles sont particulièrement adaptés au trail/running en hiver :

- **Zing Ultralite Low Cut** (pour homme)
- **et Zip Hyperlite No Show** (pour femme).

Composition :

- 48% nylon
- 47% laine de mérinos
- 3% polyester
- 2% élasthanne (ou spandex)

Caractéristiques et avantages :

1. Conceptions gauche et droite pour un ajustement optimal
2. Construction sans couture sous les orteils pour éviter la friction
3. Amortisseurs de forces d'impact dans les zones clés (talon / orteils)
4. Panneau d'aération (sur le coup de pied) pour une respirabilité accrue
5. La laine mérinos élimine l'humidité et sèche rapidement pour protéger les pieds des ampoules

J'ai testé pour vous en entrainements physiques de CO (séances de fractionné et simulation sur carte) les Zip Hyperlite No Show.
La taille basse m'a tout d'abord un peu dépitée ; adepte de ce genre de modèle il y a quelques années, j'étais depuis passée à des modèles plus hauts. Mais comme j'utilise toujours des minis guêtres pour aller courir (peu importe le terrain), la hauteur de chaussettes ne pose finalement aucun souci.

Premières impressions : douceur et chaleur. Les Women's Zip Hyperlite Low Cut sont moelleuses !
Le pied entre dans une enveloppe de douceur et l'on ressent très rapidement la chaleur... mais la bonne chaleur : celle qui vous maintient à une température agréable et non celle qui vous chauffe, vous échauffe et vous rend le pied moite ! En effet, grâce à la laine mérinos l'humidité sèche rapidement ce qui permet de protéger les pieds des ampoules et autres échauffements.
Le marquage pied droit / pied gauche permet d'adapter la chaussette au pied, les deux pieds n'étant pas forcément identiques (cor, œil de perdrix, durillon, oignon,...) pour un confort optimal.
L'absence de couture est également un gros atout : aucune friction possible.
La taille correspond bien à la pointure (enfin, tout au moins pour moi) :

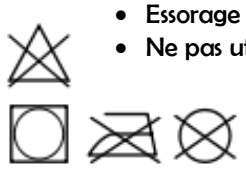
S = 34/36
M = 36/40
L = 40/43.

3 couleurs disponibles pour ce modèle.

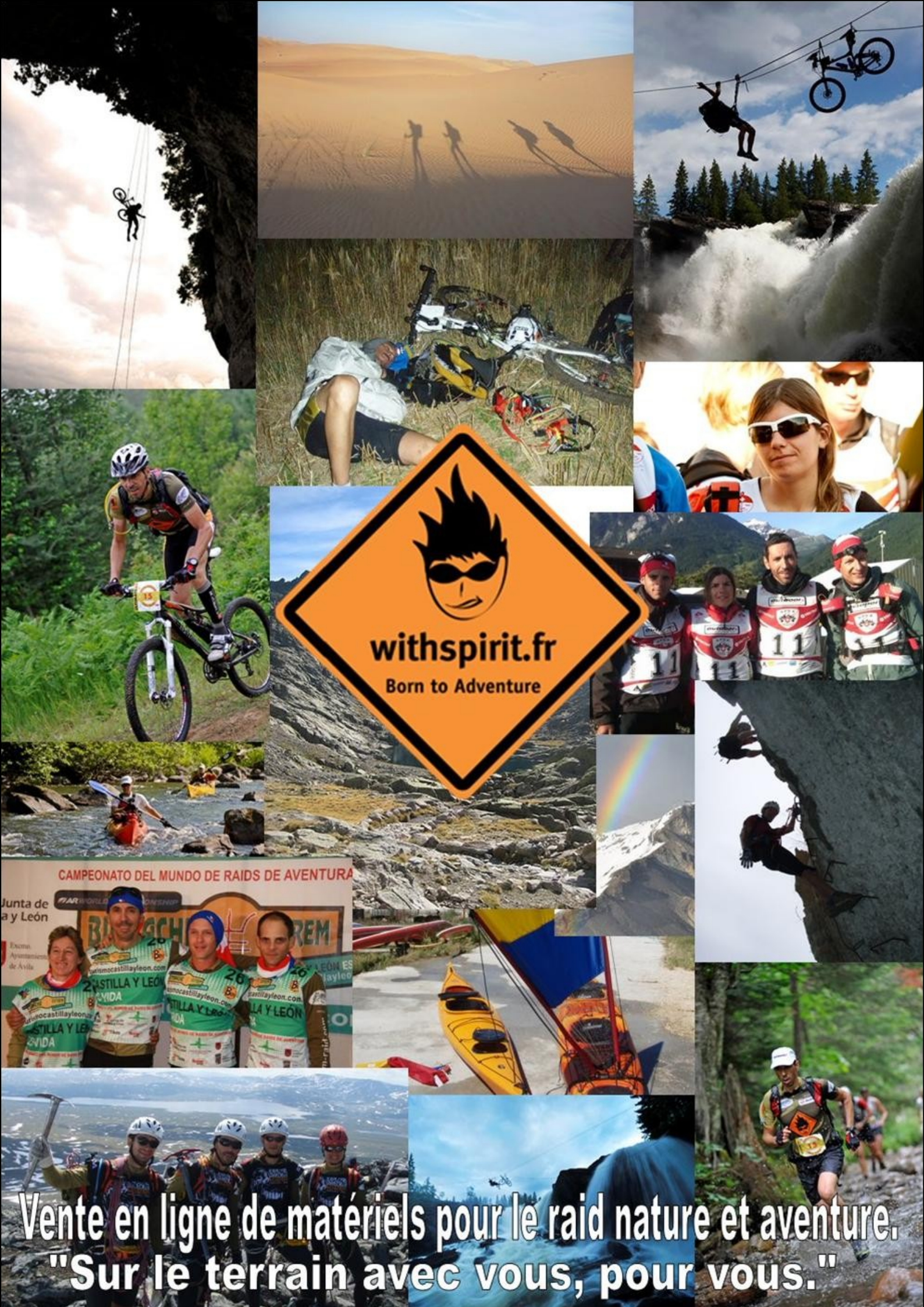
Pour résumer :
La Women's Zip Hyperlite No Show est tellement confortable et légère que l'on en oublie qu'on porte une chaussette !!

ENDORPHIN

- Lavage en machine à l'eau chaude sur l'envers
- Essorage doux
- Ne pas utiliser d'agent de blanchiment chloré



BUILT IN THE U.S.A.


withspirit.fr
Born to Adventure
CAMPEONATO DEL MUNDO DE RAIDS DE AVENTURA
Vente en ligne de matériels pour le raid nature et aventure.
"Sur le terrain avec vous, pour vous."

Février 2014

DYNAMIX & HALFMIX

Les 1ères chaussettes de maintien de cheville et du talon d'Achille !

LE TEST EndorphinMag.fr

Faciles à enfiler, j'ai de suite adopté ces 2 produits, qui allient confort et efficacité. Soucieuse de soulager mes tendons d'Achille toujours fragiles après des tendinites à répétition... j'ai été attentive à la compression exercée sur mes tendons et j'avoue ces chaussettes produisent un effet étonnant à savoir une sensation de sécurité où l'on se sent comme protégé d'éventuelles récidives d'inflammations !
La Dynamix apporte une zone de compression sur les mollets, ce qui favorise la circulation du sang (retour veineux à ne pas négliger)... et la thermorégulation, offre un confort lors d'efforts prolongés...
Comme son ainée, la Dynamix répond parfaitement aux footings ou autres pratiques sportives sollicitant les tendons d'Achille...

POINTS FORTS

- ⇒ Maintien cheville et mollet efficace
- ⇒ Compression agréable sur le tendon d'Achille (forte mais pas d'étranglement des vaisseaux)
- ⇒ Coutures plates, pas de frottements
- ⇒ Confort réel en footing, thermorégulation efficace
- ⇒ Séchage express après lavage

POINTS FAIBLES

- ⇒ Retrait difficile signe d'une compression efficace
- ⇒ Son prix

ENDORPHIN

Un brevet et un engagement Made in France :
La conception et la réalisation des chaussettes sont intégralement effectuées en France dans les ateliers de leurs fabricants, car D.TER veut appuyer sur les compétences et le savoir-faire d'une main d'oeuvre française qualifiée, afin de proposer à ses clients des produits 100% français.

Dynamix : 59.90€
Halfmix : 49.90€

RUBRIQUE SANTE FORME

STRENGTH

par Jérémy Sorel

Février 2014

55g d'énergie 100% naturelle

Chimpanzee Bar, voilà un nom pas commun pour une barre énergétique !!! Encore peu connue, ni même vue chez nos revendeurs cette marque nous offre une bonne recette naturelle : « Made With Love ».
D'origine tchèque, CHIMPANZEE® est née en 2009 et propose à la vente des barres énergétiques 100% naturelles, composées d'ingrédients d'origine végétale cultivés dans des conditions naturelles, sans sucre ajouté, sans protéine de lait, sans conservateur, sans colorant, sans arôme artificiel, sans OGM... bref presqu'une recette de grand-mère. Lorsque l'on y regarde de plus près, cette société offre une belle philosophie de vie en prêtant attention à autrui sans en oublier la planète. Approuvée société végétarienne et membre de 1% pour la planète, CHIMPANZEE® propose ses barres dans un packaging bien soigné, très nature et recyclé à 90%.
De quoi ravir un bon nombre de consommateurs allant du sportif au sédentaire en passant même par les personnes au régime puisqu'ils proposent d'autres barres appelées « SLIM BAR ».

Un nom attractif, des couleurs bien choisies, un design très sympa et une recette au naturel confèrent à ces barres un pouvoir énergétique dans tous les sens du terme.
Nous avons donc eu la chance de tester ces barres CHIMPANZEE®, grâce à IBAO revendeur sur internet qui propose également les lampes Go Motion dont vous pouvez retrouver notre test dans le Mag N°15, Sept-Oct 2012.

Le conseil : ne pas hésiter à les commander sur le site d'IBAO.EU et surtout à tester ces barres énergétiques qui vont certainement bientôt arriver dans nos magasins ! Vous n'y serez pas indifférents !

Dattes & Chocolat :

Valeurs nutritionnelles données par Chimpanzee pour 100g :
Energy: 1770kJ (419Kcal)
Carbohydrates: 42g
Sugars: 26.5g
Proteins: 15.5g
Fats: 18g
Saturates: 1.6g
Fibre: 10.2g

Test : La meilleure de la bande...
La texture est très bonne et facile à avaler même en plein effort. Subtilement dosée, pas trop sucrée pour du chocolat et divinement assemblée avec les dattes. Elle sèche par contre plus rapidement que les autres lorsqu'elle est entamée.
Le + : le goût +++
Le - : la mauvaise conservation une fois ouverte.

Raisin & Noix :

Valeurs nutritionnelles données par Chimpanzee pour 100g :
Energy: 1720kJ (406Kcal)
Carbohydrates: 46g
Sugars: 28g
Proteins: 15.5g
Fats: 15g
Saturates: 2.53g
Fibre: 9.73g

Test : Pour les amoureux de la Cannelle...
Texture intermédiaire entre la barre abricot et chocolat. Sur le papier, c'est celle qui me tentait le plus, mais je n'aime pas la cannelle qui est très présente.
Le + : le goût ++
Le - : la forte dose de cannelle.

Abricot :

Valeurs nutritionnelles données par Chimpanzee pour 100g :
Energy: 1660kJ (392Kcal)
Carbohydrates: 46g
Sugars: 24
Proteins: 14.8g
Fats: 13g
Saturates: 1.5g
Fibre: 9.3g

Test : La valeur sûre...
Qui n'a jamais mangé de barre abricot ? Du coup on est plus exigeant sur cette barre moins originale que les autres mais qui offre tout de même un vrai goût bien concentré avec de vrais bons morceaux de fruits.
Le + : le goût ++ et les morceaux de fruits.
Le - : difficile à avaler en plein effort.

Betterave & Carotte :

Valeurs nutritionnelles données par Chimpanzee pour 100g :
Energy: 1720kJ (406Kcal)
Carbohydrates: 46g
Sugars: 28g
Proteins: 15.5g
Fats: 15g
Saturates: 2.53g
Fibre: 9.73g

Test : La salée de la bande...
Le mélange est très bien géré, avec un fort goût de betterave. Un bon goût pour le salé. Ca change du sucré, un vrai plus pour les longues distances. L'aspect ressemble à l'abricot et reste donc plus difficile à avaler en plein effort. On ne s'en lasse pas, ainsi cette barre offre un vrai complément à son repas.
Le + : le goût salé +++
Le - : difficile à avaler en plein effort.

GUNPOWDER ENERGY DRINK :

Valeurs nutritionnelles données par Chimpanzee pour 1L :
Energy: 1280kJ (305Kcal)
(Carbohydrates: 95% - Minerals: 3% - Vitamines: 2%)
Saccharides: 72g
Fats: <0.1g
Salt: 1.5g

Test : Après avoir bien mangé, il faut bien boire...
CHIMPANZEE® propose une boisson énergétique avec un très bon goût. J'ai pu tester le citron qui est très bien dosé. Pas acide du tout et pas trop sucrée non plus, cette boisson est agréable à boire avant, pendant et après l'effort. Le fait d'avoir à mélanger la poudre nous éloigne de l'aspect naturel que nous offre les barres énergétiques, mais une fois diluée on en oublie la chimie.
Ces sachets de 30g sont faits pour un bidon de 500ml et sont proposés au goût cerise. Ils pourraient arriver chez nous en pot de 4kg.
Le + : goût agréable qui reste en bouche.
Le - : faible choix de parfums
Prix : très difficile à trouver sur internet mais environ 1.50€ le sachet de 30g.

CHIMPANZEE ENERGY BAR ~ DATES&CHOCOLATE

NUTRITION FACTS/ NÄHRWERTE/ VOEDINGSWAARDE PRŮMĚRNÉ VÝŽIVOVÉ HODNOTY	100g	1bar 40g	%DV*
Energetic value/Brennewert/Calorieën/Energetická hodnota	1770kJ/419kcal	974kJ/230kcal	
Proteins/Eiweiß/Eiwitten/Bílkoviny	15.5g	8.6g	9%
Carbohydrates/Kohlenhydrate/Koolhydraten/Sacharidy	42g	23g	11%
Sugars/Zucker/Suikers/Z toho cukryFats/Fette/Vetten/Tuky	26.5g	14.7g	
Fats/Fette/Vetten/Tuky	18g	9.5g	7%
Saturated fatty acids/Gesättigte Fettsäuren/Verzadigde vetzuren/Nas.mast.kys.	1.6g	0.9g	6%
Fiber/Balaststoff/Voedingsvezel/Vláknina	10.2g	5.6g	22%
Cholesterol	0g	0g	None
Trans fat	0g	0g	None
Sodium/Natrium/Sodík	94mg	52mg	4%
Calcium/Vápník	96mg	53mg	12%
Magnesium/Hořčík	130mg	72mg	13%

Serv. Size 1 Bar (55g) Calories 223 Calories from fat 56
*Percent Daily Values(DV) are based on a 2,000 calorie diet

* % Daily Value, Tageswert, Dagwaarde, Doporučené denní dávka.

CONCLUSION :

CHIMPAZEE® est une marque innovante sur le marché des produits énergétiques. Elle surfe aujourd'hui sur le concept du respect de la planète en proposant des produits naturels qui raviront votre estomac...
Pour l'instant, on peut émettre un bémol quant au faible réseau de distribution français, mais heureusement IBAO.EU offre aujourd'hui la possibilité de commander les 4 barres énergétiques testées.
A noter : IBAO propose des prix dégressifs selon les quantités achetées (prix unitaire : 2€, 1.90€ pour 6, 1.80€ pour 20).

AUTRES BARRES DISPONIBLES :

Chocolat expresso

Cranberries & nuts

A commander sur IBAO.EU

Pour commander cliquez ici

IBAO

par Virginie Sénéjoux

Février 2014

Produits diététiques Bio :

une texture agréable, non pâteuse et avec des goûts appréciables durant l'effort.

PUNCH POWER

J'ai eu le plaisir de tester en début de saison, **le pack Eco Course Punch Power**.
Avec son pack Eco Course, Punch Power propose une série de produits énergétiques à usages spécifiques. Sa variété de goûts est appréciable pendant l'effort. Cette marque française spécialisée dans le produit énergétique est réputée pour être, depuis plus de vingt ans, la plus naturelle dans le milieu du sport. Ce sont des produits certifiés Agriculture Biologique. L'enseigne s'engage également pour la lutte antidopage et recherche par ses produits à contribuer au respect de la santé des sportifs et à la protection de la planète.
Ce pack, destiné à des pratiques physiques à dominance endurante, contient tous les éléments dont un sportif a besoin : **biO-dej', biO-drink recovery, biO-cake et des gels énergétiques**, ainsi qu'une ceinture trois points porte-dossard et porte-gel.
On y retrouve toutes les données nécessaires des produits ainsi que leur phase de consommation et sur le côté de la boite se trouve un programme énergétique détachable.

Test

Au matin du test, j'ai préparé consciencieusement le **bio-cake au chocolat**.
Très facile à préparer : il faut juste mettre de l'eau dans un récipient, y vider le sachet, remuer, passer au four et 25 minutes plus tard, c'est prêt !
Ce cake s'assimile très bien et a un très bon gout chocolaté.
Avec ce cake, j'ai gouté le **bio-dej' chocolat** qui permet de débuter l'effort dans de bonnes conditions. Ce produit est sans gluten, ni lactose, ni additif alimentaire.
Pareil que pour le **biO-cake**, il faut juste ajouter un peu d'eau, remuer et le tour est joué.

Ayant pris mon petit déjeuner **Punch Power**, deux heures avant ma sortie, j'ai pris à 10' du départ, le gel d'attente **Warm-Up** au goût pomme-poire.
Dans un premier temps, je constate que le tube est un peu plus allongé que les contenants d'autres marques (Overstim's par exemple), pour juste 2g de moins, ce qui permet d'en stocker un peu plus dans la poche du sac à dos.
Le bouchon du tube se retire sans difficulté et peut se remettre si besoin, pas de fuite !
Niveau goût : excellent, un goût de pomme pas trop prononcé, juste ce qu'il faut. Je n'ai pas eu, pour ce gel là, besoin de boire une gorgée d'eau après.
Durant l'effort, le cake ne m'a pas pesé sur l'estomac, ni le **biO'dej'** ; au contraire, j'avais la forme !

Toujours durant ma sortie matinale, j'avais emporté dans mon sac à dos tous les gels du pack qui ont chacun une qualité bien particulière :

- 2 gels dits à « **énergie progressive** »,
- 1 gel « **énergie rapide** »,
- 1 « **antioxydant** »
- et 1 « **anti coup de pompe** ».

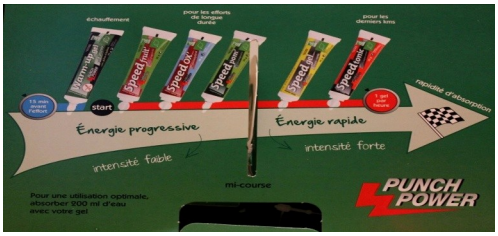
Le premier gel que j'ai absorbé, au bout d'une heure, est le gel **énergie progressive-speed fruit** aromatisé aux fruits rouges.
Le second gel que j'ai assimilé est l'antioxydant **speed ox'** également aux fruits rouges. (L'antioxydant est essentiel à la protection des cellules contre les radicaux libres).
Le troisième gel a été le **speed pom'- l'énergie progressive** à la pomme, que j'ai pris à environ deux heures quarante de course.

Vers la fin de ma sortie dominicale de trois heures, j'ai ouvert les deux derniers gels à **énergie rapide - speed gel** sans goût particulier (goût neutre) et le **speed tonic-coup de pompe**. Ce dernier est vraiment très bon, goût cola.
Ces 2 gels sont particulièrement efficaces en fin de course ou avant une grosse montée ou le sprint final, par exemple.

Bilan

Sur tous les gels goûtés, j'ai eu la même sensation : *une texture agréable, non pâteuse et avec des goûts appréciables durant l'effort.*
Il ne m'a même pas été utile de boire juste après avoir pris un gel, comme c'est souvent le cas pour d'autres marques.
Mon préféré, au goût, a été le **speed tonic – anti coup de pompe** au cola, ce qui change vraiment d'arôme.
De retour dans mes pénates et après les quelques étirements, j'ai préparé la boisson de récupération, **biO-drink recovery** à l'orange. Cette boisson favorise la réhydratation. La poudre du sachet se dilue facilement dans 500ml d'eau. Le goût est également bon. Cette boisson est vraiment désaltérante et réhydratante.
Le point fort du pack est la diversité des goûts proposés. De plus, le contenu est facile à digérer durant l'effort car tout est liquide : plus facile à absorber et à assimiler pendant des exercices intenses.
S'il faut dire un point faible, je dirais les 2g de contenance qu'il manque par rapport aux autres gels dans le commerce, donc pas un réel point négatif pour ma part.
Ce pack Punch Power est disponible au prix de 24,10€.

ENDORPHIN



Février 2014

Les laboratoires Meda, à la rescousse des bobos dermatos des sportifs

Les bénéfices de l'activité sportive pour la santé ne sont plus à démontrer, mais sa pratique régulière rime souvent avec petits problèmes dermatologiques dont les verrues (plantaires ou vulgaires) ou la mycose de l'ongle.

En cause 2 phénomènes récurrents :

- La transpiration : lors de la pratique d'une activité physique, les sportifs transpirent, leur épiderme devient alors un environnement fongique idéal. On appelle ce phénomène la sursaturation, à savoir l'élimination de la couche protectrice de la peau.
- Les microtraumatismes (coupures, écorchures, chocs, etc...) facilitent l'entrée de micro-organismes.

Les sports à risques, qui favorisent le développement des verrues et/ou des mycoses de l'ongle :

- Les sports qui entraînent des microtraumatismes de la main, facteurs importants de risques d'entrée de virus ou micro-organismes à travers l'épiderme de la peau. Par exemple, une étude a montré que les sportifs pratiquant l'aviron avaient 25% de risques supplémentaires de développer une verrue de la main.
- Les sports où la peau est en contact direct avec des surfaces chaudes et/ou humides telles que les vestiaires, les douches, les tatamis, les sols de piscine... (30% des nageurs sont porteurs d'un germe responsable de la mycose de l'ongle). Un nageur a 80% de risques supplémentaires de développer une verrue.
- Les sports de contact comme la lutte, accroissent les risques de transmission de virus par contact direct.
- Les traumatismes inhérents à certaines activités sportives comme les coupures dues à l'escalade, provoquent l'auto inoculation des verrues, à savoir la transmission de l'infection à une autre zone de l'épiderme.
- La majorité des activités sportives provoquent des callosités qui logent des verrues et qui rendent leur identification difficile.
- Les sports nécessitant le port de chaussures fermées favorisent la transpiration et la macération.

Objectif ZeroVerrue, une formule inédite et sans douleur* pour toute la famille** pour la lutte contre les verrues

Les verrues sont des lésions bénignes de la peau (de la couche la plus externe uniquement). Elles sont dues à une infection par un virus de la famille des papillomavirus humains ou HPV et sont donc contagieuses. Elles apparaissent le plus souvent sur les mains et les pieds. Il existe plusieurs types de verrues en fonction du type de papillomavirus :

- La verrue vulgaire, dôme dur et rugueux qui apparaît sur le dessus des mains, des pieds, sur les coudes ou les genoux.
- La verrue plantaire, plus discrète car elle « pousse vers l'intérieur de l'épiderme », est celle qui touche le plus souvent les sportifs. Elle peut être douloureuse en raison de la pression exercée par le poids du corps.
- Il existe d'autres types de verrues moins communes : les verrues filiformes, planes, digitées, ou mosaïques.

Objectif ZeroVerrue est un traitement sans douleur* des verrues des mains, des pieds et du corps, pour l'adulte et l'enfant (sur avis médical avant 4 ans).

Sa formule inédite, composée d'acide formique à 85 %, lui confère une action originale de dessiccation de la verrue.

L'action de l'acide formique provoque une réaction qui aide l'organisme à dessécher les verrues et à les rejeter.

L'efficacité de l'acide formique a été cliniquement démontrée :

- Des premiers résultats visibles en moins de 6 applications,
- 81% des patients ont une disparition complète de leurs verrues au bout d'un mois.

Avec Objectif ZeroVerrue, il est possible de traiter plusieurs verrues à la fois sur les pieds, les mains ou le corps :

- 1 application/semaine
- Ne pas limer
- Ne pas mettre de pansement

Application précise sur la verrue = efficacité en toute sécurité.

Objectif ZeroVerrue est disponible en pharmacie.
Il se présente sous la forme d'une solution incolore en flacon en verre de 5ml pour environ 30 applications.
Prix public moyen de 16€ permettant de traiter 1 à 5 verrues.

Naloc aide les sportifs à se sentir mieux dans leurs baskets.

L'onychomycose, ou mycose des ongles, est l'affection des ongles la plus commune. Environ 10% de la population est touchée. Non traitée, elle peut être transmise à d'autres personnes. Inesthétique, elle a aussi un impact sur la qualité de vie des sportifs atteints. Les ongles des orteils sont atteints 25 fois plus souvent que ceux des mains. L'infection se traduit par des ongles qui se décolorent, montrant un teint brun, jaunâtre et présentant des taches blanches. Ils s'épaississent et deviennent plus difficiles à couper.

Naloc, un produit qui facilitera la vie des sportifs !

Naloc, est un traitement local qui favorise la guérison des ongles abîmés par les mycoses. C'est aujourd'hui l'un des traitements les plus utilisés par les français souffrant de ce problème. Avec une seule application par jour et grâce à un applicateur innovant Naloc permet des premiers résultats visibles dès deux semaines de traitement.

Grâce à Naloc les ongles abîmés des sportifs retrouvent leur santé !

En effet, les propriétés kératolytiques et humectantes de Naloc favorisent l'élimination des tissus endommagés, lissent les couches externes de l'ongle et accroissent son hydratation. Sa solution à base de propylène glycol, d'urée et d'acide lactique modifie le microenvironnement de l'ongle et empêche ainsi la croissance des champignons et des bactéries. Cette dernière action permet aussi de réduire les risques de récidives. L'ongle est à nouveau sain, lisse et hydraté. Il récupère sa couleur naturelle et lumineuse.

Et pour se faire, une seule application par jour suffit...

Aucune préparation n'est nécessaire. Après s'être lavé et séché les mains, il suffit d'ôter le bouchon du produit, de placer l'embout sur l'ongle à traiter, de presser le tube et d'appliquer la solution en couche fine sur et sous l'ongle. Naloc est doté d'un applicateur innovant avec un embout en silicone qui est à la fois agréable, maniable et avantageux pour le dosage.

... avec des ingrédients biodégradables.

Le produit ne contient ni conservateur ni parfum. Il se présente sous forme de solution limpide, transparente et inodore, qui peut s'appliquer sur les ongles concernés par la mycose. L'action étant locale, Naloc peut être utilisé chez les femmes enceintes ou allaitantes. Il peut être utilisé à tout âge et traite également les ongles abîmés par le psoriasis.

Naloc est disponible en pharmacie.
Le tube Naloc permet de soigner un ongle sur une durée de neuf mois.
Prix public moyen de 23€, soit 2,55€/mois pour le traitement d'un ongle.

A propos de MEDA Pharma : Meda est un groupe pharmaceutique suédois d'envergure internationale. Il est présent dans plus de 50 pays, notamment en Europe et aux USA, et ses produits sont distribués dans plus de 120 pays. Meda Pharma est présent dans 4 domaines thérapeutiques clés : respiratoire, cardiologie, antalgie-neurologie et dermatologie (environ 80% des ventes). L'entreprise se développe également dans le domaine de l'OTC (médicaments accessibles sans prescription médicale). MEDA s'est implanté en France en 2005 par le rachat de VIATRIS et son développement s'est poursuivi par le rachat des spécialités pharmaceutiques des laboratoires 3M Santé en 2006 puis de VALEANT en 2008. Le laboratoire a choisi de fabriquer en France l'ensemble des formes liquides pour le monde entier. Il dispose pour cela d'une unité de fabrication à Mérignac (Gironde), implantée sur un site de haute qualité environnementale certifié ISO 14001, employant 200 personnes et produisant près de 45 millions d'unités par an dans 250 présentations différentes. Elle fabrique en particulier Betadine et les ampoules Sargenor.

RUBRIQUE CANICROSS

KOI
030

par J-P Deshayes

Janvier 2014

Interview

Benoit Natalis un athlète au grand coeur

NATALIS Benoit
23 octobre 1987
DINANT
(Belgique)
70kg - 1m73

Comment et en quelle année as-tu découvert le canicross et canivtt ?

J'ai découvert le canicross complètement par hasard ! Un voisin est venu un jour à la maison en me demandant si je voulais devenir son handler. Je ne savais même pas ce que ce mot voulait dire ! J'ai appris les bases du mushing et un jour, j'ai eu mon premier chien. Il fallait trouver une solution amusante d'entrainer les chiens l'été et en cherchant un peu sur internet, nous avons vu qu'il existait des compétitions de canicross en Belgique. Nous nous y sommes rendus et j'ai accroché tout de suite !

As-tu commencé directement par le canivtt ?

Non !! J'avais bien trop peur ! Il m'a fallu 4 ans de canicross avant d'oser franchir le pas du canivtt ! Je trouvais cette discipline super dangereuse. Je pensais aussi que les personnes qui pratiquaient ce sport devaient avoir une case en moins ! Je roulais pourtant beaucoup à vélo à l'époque, mais j'ai eu du mal à trouver le courage d'y attacher mon chien !

Qu'est-ce qui t'as séduit dans cette discipline ?

Après ma première course, je ne voulais plus faire autre chose ! Je voulais continuer, faire une course, puis une autre, puis encore,... ! Ce sport demande une complicité énorme entre le maître et le chien, encore plus qu'en canicross. Il faut une très grande confiance l'un envers l'autre ! Il faut que le chien connaisse les ordres de son maître par cœur, l'intonation de la voix, chaque détail et il faut que le maître connaisse les réactions de son chien sur le bout des doigts, afin de pouvoir tout anticiper ! Et je trouve que cela se ressent encore plus en dehors du sport. Parfois, à la maison, un simple regard suffit pour que le chien comprenne ce que j'attends de lui ou que je comprenne qu'il me demande quelque chose ou qu'il s'apprête à faire une bêtise !!

Comment se passent tes entrainements (comment et combien) ?

Les entraînements, c'est quand j'ai le temps... Mais lorsque je le trouve, je ne les fais que dans le but de trouver du plaisir. Le plaisir de voir courir les chiens, de se donner à fond. S'ils se font plaisir, moi aussi ! Et j'essaye de varier en faisant de la vitesse, de la traction ou du technique. Parfois les trois à la fois. Pour les Championnats d'Europe l'année dernière, je sortais 4 à 5 fois/semaine. De jour comme de nuit ! Je travaillais tous les détails. Mais nous n'y prenions que très peu de plaisir. Le chien ne comprenait pas ce que je lui voulais et moi je m'ennuyais !

Avec quel chien as-tu commencé ?

Mon premier chien était un malamute. En venant du mushing, ce ne pouvait être rien d'autre qu'un nordique ! Ce n'était vraiment pas le chien idéal pour la performance ! On a passé beaucoup de bons moments ensemble et surtout, elle m'a permis d'apprendre les bases du sport. Mon deuxième chien, c'était un beauceron. Avec celui-là, c'était autre chose ! Une puissance énorme, avec une bonne vitesse de pointe et une bonne endurance. Nous avons obtenu de très bons résultats ensemble, dont un titre de vice-champion de Belgique canivtt et un titre de vice-champion d'Europe junior de canicross. Mon troisième chien a été un european sled dog. C'est un tout petit gabarit de 20kg. Mais elle a une motivation qui en rendrait beaucoup jaloux, ainsi qu'une envie de tout donner et d'aller toujours plus loin ! Elle mourrait en course si elle le devait ! Mais il ne lui aura manqué que 10kg pour rentrer parmi les meilleurs chiens du circuit. Nous avons quand même obtenu 3 titres de champion de Belgique de canivtt ainsi qu'une très belle 8ème place aux championnats d'Europe en Pologne en 2011. Mon dernier chien est un greyster. La formule 1 du canicross. C'est le chien le plus complet qu'il puisse exister ! Elle fait 32kg. Ce qui lui donne une grande puissance de traction mais en même temps, ne l'handicape pas du tout pour la vitesse. Sa plus grosse pointe de vitesse enregistrée en traction est de 48,3 km/h ! Pour l'instant, je la travaille encore, mais nous avons déjà un titre de vice-champion d'Europe de canivtt.

Tu as pris une femelle chez Robin Leyon, quelles sont ses qualités et quelle relation as-tu avec elle ?

Sa plus grande qualité en course, c'est sa puissance ! Elle est complète et bien dans sa tête. Ce que j'aime chez elle, c'est que, à la maison, elle est très discrète, par contre quand il s'agit de travailler, elle change complètement, elle se donne à fond ! Au début, notre relation était assez compliquée... Je n'arrivais pas à la comprendre, nous ne nous trouvions aucune affinité. Je pensais que je n'arriverais jamais à créer un lien entre nous. Elle ne se tracassait pas du tout de moi, ni de ce que je faisais. Par contre, quand elle a eu goûté à la course et qu'elle a compris que j'étais la seule personne à pouvoir la faire courir et s'amuser dans les bois, cela a été complètement différent ! Elle me suit partout, épie tous mes faits et gestes, à la recherche du moindre indice qui pourrait lui mettre la puce à l'oreille. Lorsque je bricole, elle se couche près de moi et m'observe pour voir si je prépare un truc pour aller se promener ensemble.

Tu as fait une saison énorme, avec de très bons résultats, fais-nous partager tes meilleurs moments (championnat ECF, championnat du monde...)

Une saison énorme, pas tant que ça ! Je n'ai gagné aucune course en Belgique ! La première partie de saison était concentrée sur l'apprentissage. La deuxième partie, nous avons essayé de nous donner à fond, mais sans grands objectifs. Au championnat de Belgique, le but était de faire un podium, le reste ne serait que du bonus. Et nous avons réussi à devenir vice-champion de Belgique. Mais le chien n'avait vraiment pas bien couru, elle n'avait pas tenu toute la distance. Ce qui ne me faisait présager rien de bon pour la semaine d'après aux Championnats d'Europe. Et pourtant, à l'arrivée du premier jour, je savais que nous venions de réaliser une course formidable ! Et cela c'est confirmé quand j'ai vu mes amis courir vers moi en me félicitant ! Le deuxième jour, cela fut encore plus magique ! Nous avions réalisé le temps scratch en battant Igor Tracz, le maître incontesté de la discipline, de 5 secondes !!!! Mais il en manquait encore 7 pour monter sur la plus haute marche du podium ! Ce que je retiendrais surtout de la saison passée, c'est cette arrivée où tous mes amis du canicross, qu'ils soient belges, français ou autres, près de moi, à me féliciter et où tout le monde avait les larmes aux yeux tellement la joie était immense ! J'étais heureux de partager ce moment avec eux !

Quels sont tes futurs objectifs ?

Il y a une semaine, mes objectifs étaient, bien entendu, de faire mieux ! Récupérer mon titre de champion de Belgique et tenter le titre de champion d'Europe, ou en tout cas, remonter sur cette boîte !!! J'aurais fait énormément de sacrifices pour atteindre ces objectifs. Mais nous sommes sur le point d'acheter une maison, ce qui pourrait m'obliger à revoir mes priorités... Je continuerai bien sûr à pratiquer ce sport, mais je n'aurai peut-être plus le temps de m'y consacrer à 200%. J'ai quand même la chance d'avoir une copine très compréhensive, qui sait ce que représente ce sport pour moi et qui serait prête à pas mal de sacrifices, donc tous les espoirs restent permis ! Je l'en remercie d'ailleurs !

EndorphinMag te remercie.

ENDORPHIN

par Sylvain Burglen

Février 2014

L'hydrothérapie, c'est aussi pour les chiens !

Le premier fait historique relatant l'utilisation de l'hydrothérapie remonte en 23 avant Jésus Christ. L'empereur Auguste fut guéri d'une affection au foie grâce aux bienfaits de bains froids préconisés par un citoyen grec du nom d'Antonius Musa, qui peut être considéré comme le père de l'hydrothérapie.

L'hydrothérapie regroupe toutes les formes de thérapies utilisant l'eau, vapeur, jet d'eau, glace, bains, douches, compresse... elle peut être douce ou de mer. L'hydrothérapie permet de traiter de nombreux maux ou tout simplement d'entretenir le bien-être, mais elle a un rôle complémentaire et ne peut en aucun cas se substituer à un traitement traditionnel.

Presque tous les troubles locomoteurs peuvent bénéficier de l'hydrothérapie :

- Arthrose,
- Fracture stabilisée en postopératoire,
- Dysplasie de hanche ou de coude,
- Rupture de ligament croisé, luxation de rotule,
- Traitement conservateur (sans chirurgie) de la dysplasie,
- Amyotrophie (fonte musculaire) et faiblesse générale.

Amélioration des troubles de la proprioception, de l'équilibre et de la coordination faisant suite à :

- Une hernie discale,
- Une embolie fibrocartilagineuse, un accident vasculaire cérébral (AVC),
- Une myélopathie dégénérative,
- Une dénervation (arrachement de nerf suite à un accident),
- Un écrasement de nerf.

Dans certains cas, la mise en place d'un traitement d'hydrothérapie peut rencontrer un frein lié directement à l'état de l'animal et à sa coopération :

- Hydrophobie importante,
- Infections, inflammations aiguës,
- Maladies cardio-vasculaires non compensées,
- Oedème (cardiogènique ou non),
- Affections cutanées de la sphère ORL et des yeux, plaies et escarres,
- Atteinte parasitaire cutanée (gale, puce, teigne...),
- Femelles en chaleurs.

Photo : Centre Canemotion 32 rue du Comboire 38130 Echirolles

L'hydrothérapie permet de traiter ou d'aider nos compagnons à quatre pattes dans des cas d'arthrose, troubles de mobilité liés à l'âge, luxation de la rotule, dysplasie, rééducation suite à chirurgie, réduction de la surcharge pondérale, récupération musculaire, entretien de la condition physique, préparation sportive ou tout simplement bien-être.

Pour se faire l'hydrothérapeute canin dispose d'une piscine chauffée à environ 27°C, d'un tapis de course immergé et/ou d'un spa chauffé à 34° C... L'eau permet de faire travailler le chien en le soulageant de son propre poids, ce qui facilite les mouvements et grâce à des séances régulières augmente la rapidité de guérison.

La séance d'hydrothérapie va débuter par une douche tiède afin de préparer le chien à faire son entrée dans la piscine, il pourra ainsi nager sans efforts en restant à la surface de l'eau grâce à un gilet de flottabilité et accompagné en permanence par l'hydrothérapeute. Puis le chien pourra également être placé sur un tapis roulant immergé qui lui permettra de faire un petit jogging et, si le centre en est équipé, un petit tour dans le spa afin de le détendre. Pour finir votre compagnon sera à nouveau douché puis séché et pourra ainsi rentrer se reposer tranquillement à la maison. Il peut également, suivant la structure du centre, passer entre les mains expertes d'un ostéopathe ou d'un masseur canin. La durée et la quantité de séances seront adaptées à chaque chien par l'hydrothérapeute en fonction des recommandations du vétérinaire. Une bonne communication entre les deux permet d'optimiser au maximum les soins canins.

Alors n'hésitez pas, si vous avez la chance d'avoir un centre près de chez vous, emmenez-y votre compagnon, il vous en sera reconnaissant.

ENDORPHIN

Photo : Centre Canemotion 32 Rue de Comboire 38130 Echirolles

Quelques adresses :

- Canemotion : 32 rue de Comboire 38130 Echirolles
- Vetokinesis : 323 St Martin 01320 Chalamont
- Osteotoutou : 68120 Chavannes sur l'Etang (Ouverture en septembre 2014)

FRANCHE -COMTE

FFST

F.S.L.C.
Fédération des Sports et Loisirs Canins

CANICROSS

A Tous Ages
Petits ou Grands
Hommes ou Femmes
Avec Tous Types de Chiens
Pour le Plaisir ou Les Podiums

http://fccanicross.wifeo.com

Contact
Haute saone:06.61.72.65.48
Territoire de Belfort:06 98 33 69 95
Vosges:06 23 91 05 34
Alsace:03 88 97 58 71

Endorphinmag

Stage course à pied/ Canicross

6jours/5 nuits de stage en Forêt d'Eawy encadré par le Champion du Monde de canicross Antony LE MOIGNE, titulaire d'un master entrainement

Date : du 26/04/14 au 01/05/14

Inscription limitée à 20 athlètes

Frais d'inscription :

- 260€ **semaine** athlète (stage 6jours, hébergement , 2 séminaires+ 3 repas soir inclus) (tarif possible sans hébergement)
- 110€ semaine accompagnateur adulte et 110€ semaine enfant (hébergement 5 nuits + 3 repas soir inclus)
- 75€ **week-end** athlète (stage 2 jours, 1 nuit, 1 séminaire et 1 repas soir inclus)(tarif possible sans hébergement)
- 20€ week-end accompagnateur (adulte et enfant: 1 nuit et 1 repas soir)

Stage avec entrainements bi quotidiens adaptés selon niveaux et distances. (travail technique, entrainements sur la plage, en forêt et sur la piste, renforcement musculaire, travail vidéo…)

Possibilité d'entrainements des chiens en vtt/trottinettes pour les canicrosseurs.

Nombreuses activités possibles en supplément (gratuite et payante): piscine (sauna, hammam), canoë/vtt, visite de la ferme de bison, accrobranche, randonnée pédestre, course d'orientation, feu de camp…

Logement au camping des Grandes Ventes en Mobil-home équipé de 4 à 6 personnes. (piscine Chauffée, chien accepté)

Pot d'accueil et soirée feu de camp offerts à tous le 1er soir.

Deux repas au restaurant Rêve de Bisons (inclus dans le tarif semaine)

Séminaire avec intervention d'une podologue, d'un expert en nutrition sportive

Avec la participation de :

S. VANDRILLE
Podologue
Formée K-taping
Ancienne sportive de haut niveau

F.BATELIER
Intervenant en nutrition sportive
Vice champion du monde X-terra
Ancien triathlète de haut niveau

Inscription jusqu'au 31/03/2014 pour les formules avec hébergement

Camping de l'Orival **

Rêve de bisons

Le Canicrosseur
Alimentation et matériel Canin
Matériel de sport

Personne à contacter pour les inscriptions:
Antony Le Moigne 06.82.18.68.37
ou par mail: antonycoaching@hotmail.fr

Informations complémentaires sur le site:
http://antonylemoigne.onlinetri.com/

Lecanicrosseur
Votre spécialiste alimentation
Et matériel canin ,animalerie
Matériel de sport,coatching
www.lecanicrosseur.fr

Prochain mag : en mai !

d'ici là... on peut se croiser ?

Nouveau !

Foulard aux couleurs du Mag...

en vente 7€ !

Endorphinmag

Transmarocaine

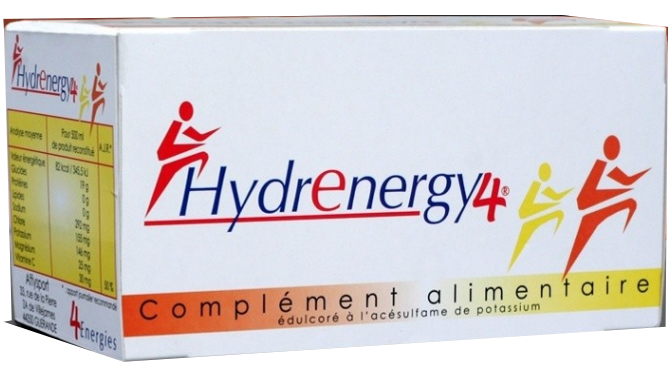
22 au 30 mars

la Transmarocaine
RAID MULTISPORTS
www.transmarocaine.org

Envoyez votre demande à contact@endorphinmag.fr

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

Endorphinmag



team ENERGIE

Nourrit vos rêves de sport

www.team-energie.com