

ENDORPHINMAG

.fr

N°30 Mars / Avril - 2015

DOSSIER SPECIAL

- 1er Raid La saharienne
- 10e Transmarocaine
- La place de la femme dans le raid

COURSES

- Traversée du Lac St jean à vélo
- L'Orient'Oise
- Paca Raid
- Nocti'Raid
- Endu'Rance Trail des Corsaires
- Ecotrail
- Trail de Vulcain

TESTS

- Sac Kalenji 9/14 L
- Skins nouvelle gamme A400
- Chaussures Hoka Conquest 2
- Kalenji Trail : XT5 ou RACE
- Ecouteurs Audio technica ATH Sport 3
- Ecouteurs JABRA sport pulse
- Ecouteurs Skullcandy chòps

Interview

- Jeunes raideurs Lycée Raymond Queneau d'Yvetot
- Jeunes raideurs aux Frances de Cross FFA

SANTE FORME

- Genouillère ZAMST
- Gel détente Ancey comestics
- Salade végétarienne Team Energie
- Livre "Se nourrir, marcher, courir VEGAN"
- Les médecines douces qui nous soignent
- Gel douche sport Weleda à l'Arnica
- Gamme produits Apurna

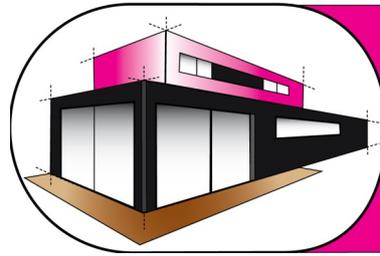
CANICROSS

- Championnats de France de course terre de Canicross, CaniVTT, et attelages.
- Course Raddon, Stage Canicross Trail et CaniVTT



NEWSFLASH
A LIRE... Pages 6 à 15

ORPI
SOLUTIONS IMMOBILIERES



INOVAH



*Merci à nos
2 nouveaux
partenaires...*

*Nos reporters
seront bien
équipés !*



EDITORIAL

n°30 - Mars Avril 2015



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

contact@endorphinmag.fr

Bimestriel gratuit ...

+ de 25 000 téléchargements par Mag !



Photo de couverture : La Transmarocaine 2015 © Béatrice Glinche

Chers lecteurs,

Après un début d'année euphorique, rythmé par 2 Lives inoubliables par leurs décors de rêve, leur ambiance très conviviale... bref, un Maroc envoûtant... (et qui depuis, nous a rendu nostalgique...), retrouvez dès à présent dans ce 30^{ème} numéro, nos pages spéciales sur la 1^{ère} édition de la Saharienne, la 10^{ème} Transmarocaine et un dossier inédit, concocté par Marion W. et Stéphanie B., nos rédactrices et raideuses... qui dévoilent tout sur « **La place de la femme dans le raid** » !!!

Ne manquez pas la rubrique interviews, où comme pour chaque Mag, notre benjamine et Championne de France des raids jeunes... (si si, on est fière chez EM!!! Alors on le redit...), Juliette C. a carte blanche pour mettre en avant les jeunes raideurs... une rubrique News avec des infos très variées... une rubrique courses avec un zoom sur l'Orient'Oise (entre autres) et surtout l'étonnant article qui mêle le récit de la Traversée du Lac St Jean à vélo et le test d'un Fat Bike, sujet signé de Patrick Lamarre... une rubrique Test avec les nouveautés chez Skins et Kalenji, un test des Chaussures Hoka Conquest 2 et des écouteurs Jabra et Skullcandy... une rubrique Santé Forme complète avec des tests gel douche Weleda, gel détente Ancey cosmetics, salade végétarienne Team Energie, des produits Anapurma, une genouillère Zamst et un sujet sur « les médecines douces qui nous soignent »... enfin, une rubrique Canicross avec un retour sur les Championnats de France de course terre de Canicross, CaniVTT, et attelages ainsi que les news de la Course Raddon, du Stage Canicross Trail et CaniVTT...



Après le **Raid Tierra Viva (ARWS)**, du 11 au 20 avril, on se retrouvera du 10 au 17 mai pour suivre en Live le **Raid Gallaecia (ARWS)**.

Merci à tous ! Waouh quelle audience pendant les LIVE (et pas que)... sur le site comme sur notre page FB (+200 Likes depuis la diffusion du dernier Mag)... Mention spéciale aux rédacteurs, qu'ils soient reporters, raideurs et qui partagent sans compter, qui donnent de leur temps, de leur énergie... et hop, 3 nouvelles recrues dans la team EndorphinMag... 2015 démarre bien...

Enfin, nous sommes fiers de vous inviter à souffler nos 5 bougies... rappelez-vous mars 2010, création de l'Association EndorphinMag.fr et premier Mag monté par des bénévoles (que nous sommes toujours aujourd'hui)... oui, étonnant comme disent souvent les raideurs rencontrés lors des Live... notre club de sport est un club de Com... au service de tous et de la pratique des raids multisports...

Bonne lecture, placé sous le signe d'un plaisir partagé depuis 30 numéros !!!!

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

Siège Social : 9 Rue Leguen de la Croix

35720 St Pierre de Plesguen

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultant sportif :

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

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Laurent Gressier, Sophie Boutbal, Sophie Laignel, Bruno Pomart, Jean-François Jobert, Christelle Gauzet, Véronique Bideau-Millon, Elodie Bernascon, Caroline Sérinet, Ly Dan, Margaux Zimmer, Cécilia Aranda, Josianne Roussier, Samantha Godart, Nadia Del Mas, Anne Verdier, Florence Lapaque, Bérangère Dubuc, Sandrine Flechet Monier, Carine Porret, Audrey Ehanno, Mia Raichon, Myriam Guillot Boisset, Sébastien Raichon, Clément Valla, Philippe Kuchnick, Pierre François, Jocelyn Vogt, Matthieu Demoncourt, Mickaël Meni, Jérôme Chesneau, Olivier Stantina, Michel Jorge, Pierre Guérin

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 approche les 3500 followers, une page complémentaire à notre site... qu'il faut liker !

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

CHALLENGE NATIONAL FRMN	Nom du Raid	Dates	Dép.
Challenge National des Raids Multisports de Nature 2015	RAID CHAMPAGNE LAC DU DER	1 et 2 /05	52
	GEVAUDATHLON	14,15 et 16 /05	48
	RAID ORIENTATION CIVRAISIEN	30 et 31 /05	86
	VENDEE RAID O'SCORE	13 et 14 /06	85
	RAID DU MERCANTOUR	20 et 21 /06	06
	ECO RAID NATURE.COM 45	28 /06	45
	JURA 4 PATTES	4 et 5 juillet 2015	39
Finale nationale 2015			
LIVE	T RAID-X	29 et 30 /08 2015	62

www.raidsmultisports.fr

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

©photos : précisé sur les articles



COURSES

- 35 - 41 TRAVERSÉE DU LAC ST JEAN À VÉLO
- 50 - 53 L'ORIENT'OISE
- 66 - 67 NOCTI'RAID
- 68 - 69 PACA RAID
- 70 - 71 ENDURANCE TRAIL DES CORSAIRES
- 72 - 73 TRAIL DE VULCAIN
- 74 ECOTRAIL



- 96 - 98 CHAMPIONNATS DE FRANCE DE COURSE TERRE DE CANICROSS, CANIVTT, ET ATTELAGES. COURSE RADDON, STAGE CANICROSS TRAIL ET CANIVTT



CANICROSS

TEST MATERIEL

- 75 SAC KALENJI 9/14 L
- 76 - 77 SKINS NOUVELLE GAMME A400
- 78 - 79 KALENJI TRAIL : XT5 OU RACE
- 80 CHAUSSURES HOKA CONQUEST 2
- 81 ECOUTEURS AUDIO TECHNICA ATH S
- 82 ECOUTEURS JABRA SPORT PULSE
- 83 ECOUTEURS SKULLCANDY CHOPS

Interviews



- 16-18 JEUNES RAIDEUR RAYMOND QUE
- 19 JEUNES RAIDEUR FRANCES DE CR



- 84 LIVRE "SE NOURRIR, MARCHER, COURIR V
- 85 - 89 LES MÉDECINES DOUCES QUI NOUS SOIG
- 90 GENOUILÈRE ZAMST
- 91 GEL DÉTENTE ANNECY COMESTICS
- 92 GAMME PRODUITS APURNA
- 93 SALADE VÉGÉTARIENNE TEAM ENERGIE
- 94 GEL DOUCHE SPORT WELEDA À L'ARNICA



RIEL

- 20 - 33 1^{ER} RAID LA SAHARIENNE
- 55 - 65 10^{ÈME} TRANSMAROCAINE
- 43 - 49 LA PLACE DE LA FEMME DANS LE RAID



SPORT 3



RS LYCÉE
NEAU D'YVETOT
S AUX
OSS FFA



DOSSIER SPECIAL

- ARDENNES MÉGA TRAIL - THE TRAIL YONNE
- GRAND RAID DE CAMARGUE - TRAIL DES LIMACES
- DÉFI DU HAUT FOREZ - 22^{ÈME} ÉDITION RAID EDHEC
- RAID ORIENTATION LA MORIDEIZ - OXY'TRAIL
- DODO TRAIL - T-RAID'X - RAID MULTISPORT DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT LANGUEDOC (RHL)
- CORSICA RAID AVENTURE
- UNSS FORUM FILLES SPORT ET MIXITÉ
- PRÉSENTATION TEAM JEUNES LYCÉE DU CLE D'HÉROUVILLE

SANTE FORME

EGAN"
NENT



6 - 13



NEWS

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



Le parcours aérien du Dodo Trail, serpentant entre bleus lagunes et rocaillieux pitons du sud-ouest de l'île Maurice, fera une nouvelle fois découvrir d'enchantés paysages à ses participants **le 26 juillet prochain**. Ce tracé unique, qui ne peut être comparé à rien de ce qui est proposé en France métropolitaine, offrira d'en découdre sur des sentiers escarpés continuellement renouvelés au fil des kilomètres, et offrant une palette de couleurs et une variété de végétation inégalée.

Les vainqueurs hommes et femmes de l'édition 2014, la sud-africaine Landie Greyling, et le britannique, champion du monde en titre, Ricky Lightfoot, qui avaient découvert l'épreuve l'an dernier, ont déjà confirmé leur présence et leur joie d'arpenter à nouveau ces vertigineux chemins.

Emmenée par Yan De Maroussem et Yannick Doger De Speville, l'organisation sera à coup sûr, comme c'est le cas depuis la création de l'évènement en 2011, des plus léchées. D'autant que la course bénéficie cette année du soutien d'un nouveau « Gold Sponsor » : la Mauritius Commercial Bank a en effet officialisé son partenariat en février dernier. Le groupe hôtelier Heritage Resorts et la marque Crystal de Phoenix Beverages restent également impliquées en tant que « Silver Sponsors ».



Crédit photos Roland Chane



4 distances sont au programme :

- ▶ l'Xtreme Dodo Trail, long de 50 km pour 3 500m de dénivelé ;
- ▶ le Ti Dodo Trail, mesurant 25 km pour 1 500m de dénivelé ;
- ▶ le Mini Dodo Trail, d'une distance de 10 km pour 500m de dénivelé ;
- ▶ et le Dodo Fun Run, course de 5km accessible au plus grand nombre.

L'Xtreme Dodo Trail et le Ti Dodo Trail feront cette année partie du circuit Sky Running Continental Championship.

L'épreuve reine extrêmement technique et accidentée, réunira comme à l'accoutumée tout ce qui se fait de mieux dans la discipline : un départ de nuit illuminée par un feu d'artifice, permettant ensuite d'assister au lever du soleil pendant les premières foulées ; des passages dans la forêt ouverts à la machette, sur des terrains privés accessibles uniquement durant la compétition, et donc totalement sauvages ; de vertigineux points de vue sur les lagons et massifs alentours ; des paysages changeant totalement d'aspect tout au long de l'avancée, allant de la forêt tropicale au roc de granit, en passant même par une prairie ressemblant à la savane africaine ; des descentes hyper techniques, aériennes, demandant agilité et félinité ; des ascensions verticales au plus droit dans la pente... Le Dodo Trail est donc à la fois un vrai trail destiné au puriste et une découverte insolite des richesses naturelles de la splendide île Maurice...

Toutes les informations sur la course sur le site officiel : www.dodo-trail.com/ ou par mail : inscription@dodo-trail.com

DES
CAPS
AUX
MARAIS
D'OPALE ...

T-RAID'X

FINALE DU CHALLENGE NATIONAL

DES RAIDS MULTISPORTS

Contact :
 Site web : <http://nordvtt.nuxit.net/t-raidx>
 Courrier : lestyrannosaures@laposte.net
 Téléphone : 06 61 51 52 87

29 ET 30 AOÛT
2015

T- RAID'X **Point pré-inscriptions :** Au 15 mars, nous comptons déjà **73 équipes** (52 masculines, 16 Mixtes et 5 féminines). Nous ne pouvons que nous réjouir de cet engouement pour notre raid. Pour l'instant, 31 départements sont représentés. Le grand centre de la France et le quart Sud-Ouest sont un peu à la traîne mais nous sommes persuadés que ça va bouger bientôt. Des noms de grandes Teams manquent encore à l'appel.

Tarif : Nous n'avons malheureusement pas toutes les subventions demandées mais nous maintenons **le tarif à 55€/pers.** En plus de ce qui concerne le raid (transports du matos et des personnes, cartes, canoës, ravitos, etc...), ce tarif comprend l'accueil et l'hébergement à partir du vendredi soir et tous les repas du samedi et du dimanche.

Inscriptions : Lancement des inscriptions le 17 mai !!!
 Juste après la 5ème manche, vous validez votre inscription en nommant le capitaine. Vous nous faites parvenir les certs ou licences ainsi qu'un chèque de 55€ (qui ne sera pas prélevé avant août). Si vous ne connaissez pas la totalité des membres de votre équipe, vous aurez la possibilité de compléter ou modifier votre équipe plus tard.

GRAND RAID DE CAMARGUE



Le Grand Raid de Camargue fait souffler un vent nouveau sur la course !
Traverser les somptueux paysages camarguais en courant !
Le 12 septembre, passez du rêve à la réalité !

La traversée du Delta du Rhône, site préservé riche d'un patrimoine naturel et culturel d'exception, se proposera pour la première fois à vous, sur une course hors normes de 106km, le 12 septembre 2015, grâce aux efforts conjugués de l'association Grand Raid de Camargue, soutenue par ses bénévoles motivés, et de tous les acteurs locaux, entreprises, institutions, manadiers, artisans...
Cet événement inédit et éco-responsable, à savourer en solo pour les plus gourmands ou en relais autonome de 3, vous ouvrira les portes d'un territoire sauvage, secret et préservé : la Camargue.

La Camargue vous ouvre grand ses sentiers, laissez-vous entraîner !

Des moments forts en perspective, en immersion totale au coeur de terres confidentielles, d'une richesse incroyable, empreintes de tradition.

Vous aurez la chance de découvrir au rythme de votre foulée la beauté infinie des paysages de Camargue, son patrimoine local (remparts d'Aigues-Mortes, Tour Carbonnière...), ses métiers, les produits authentiques qui en sont issus (sel, vin, riz, sagne...) ainsi que ses traditions (taureaux, chevaux...). Un privilège qui ne se présente pas si souvent.

Concocté par une équipe de passionnés de course à pied et de Trail, ce tracé de longue haleine, presque dépourvu de dénivelé, s'annonce d'ores et déjà superbe : la traversée du grand site naturel de Camargue, depuis Salin-de-Giraud (13) pour arriver au sein de la Costière Nîmoise, à Vauvert (30), sur chemins, plages, dunes, pistes, pontons de bois... comprenant très peu de route en liaison, de quoi combler aussi bien les amateurs d'efforts que de paysages authentiques.



Le Grand Raid de Camargue, bien plus qu'une course...

Le Grand Raid de Camargue, ce n'est pas qu'une course, c'est bien plus encore ! Les organisateurs se sont pliés en quatre pour faire de ce week-end un événement aussi sportif que festif et convivial, où tout sera fait pour laisser des souvenirs mémorables à chacun !
De nombreuses dotations et récompenses des producteurs locaux vous attendront. Et pour célébrer dignement cette **première édition**, coureurs comme accompagnants profiteront de nombreuses animations (marches, visites, musique...) ainsi que de belles surprises, et retrouveront au micro un visage et une voix bien connus et appréciés de tous : Ludovic Collet, qui descendra de son fief haut savoyard pour commenter l'évènement et vous soutenir comme il se doit !

Un village des métiers liés à la Camargue se tiendra également sur l'aire d'arrivée, de 11h à 21h, pour vous faire partager tout le savoir-faire traditionnel de Camargue comme celui d'André Calba, un des derniers sagneurs (coupeur de roseaux).
Et pour finir en beauté, le dimanche, un déjeuner et une ferrade, événement typique, seront organisés à la manade Nicollin, en plein pays camarguais, avec taureaux et chevaux. Une belle occasion de découvrir la vie et l'activité dans les manades, en toute simplicité.



Seul ou en relais, le Grand Raid de Camargue vous fend les bras, relèverez-vous ce défi ?

Les inscriptions :

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes. Attention, le nombre de dossards est limité à 1000 : 250 solo et 250 équipes de 3 coureurs.

Les inscriptions se feront uniquement par Internet via le site Endurance Chrono <http://www.endurancechrono.com/inscriptions/Grand-Raid-de-Camargue>

Tarif solo : 79 € - Tarif en relais autonome de trois coureurs : 99 €
Après le 31 mai, le tarif sera majoré de 10 €.

Le Grand Raid de Camargue, c'est aussi un Challenge Entreprise où vous pourrez venir défendre vos couleurs, en construisant votre équipe et en vivant ensemble cet événement fédérateur !

Retrouvez toutes les infos pratiques et plus encore sur le site de la course www.grandraidcamargue.fr



Crédit photos: Simon Baudouin

22^{ème} édition du Raid Edhec

Dans presque deux mois débutera la **22^{ème} édition du Raid EDHEC** ! Plus grand raid de France organisé par une association étudiante, il se déroulera du **27 au 31 mai 2015** dans les Alpes du Sud.



Notre raid multisports, d'une distance de **250 km avec 10 000 m de dénivelé positif** vous attend sur les épreuves suivantes :

- ▶ Trail en orientation
- ▶ VTT en orientation
- ▶ Via ferrata
- ▶ Canyoning
- ▶ Kayak
- ▶ Section de nuit
- ▶ Biathlon ... **NOUVEAUTE 2015**

Chaque année, par équipes de 4, mixtes ou non, des sportifs amateurs et professionnels rejoignent l'aventure **Raid EDHEC**. Reconnu comme l'un des plus exigeants, notre raid séduit régulièrement des **équipes d'envergure internationale** telles que les teams ER-TIPS, X-bionic ou Lafuma présentes lors des éditions précédentes.

Sport, passion et défi forgent le Raid EDHEC depuis plus de 20 ans. Alors n'hésitez plus, formez votre **équipe de 4 personnes** et venez, vous aussi, vivre une expérience unique !

Les inscriptions sont d'ores et déjà ouvertes en ligne ! Pour découvrir les équipes déjà inscrites, **vous inscrire** et avoir accès à toute l'information concernant le **Raid EDHEC**, rendez-vous sur notre **site internet** : <http://www.raidedhec.com/>

Enfin, n'hésitez pas à consulter la **plaquette concurrents** de cette 22^{ème} édition ou encore le **règlement**.



LA MORIDEIZ

RAID ORIENTATION

ACCROBRANCHE O'
COURSE O'
KAYAK O'
VTT O'

DIMANCHE 14 JUIN 2015
MORIEUX (COTES D'ARMOR)

2 parcours: 40km ou 26 km
Equipes hommes, femmes ou mixtes

En autonomie complète. Restauration sur place.

Contact: 06 51 53 57 26 - Inscriptions: lamorinoz.over-blog.fr
Prix par raideur: 20 euros (limité à 120 équipes)

Raid Orientation La Morideiz

L'association « La Morinoz » organise des courses pédestres d'orientation de nuit à Morieux (Côtes d'Armor, Bretagne) et des raids multisports en orientation. Elle vous propose le **samedi 14 juin 2015** un Raid en Orientation.

Au programme, du VTT, du Trail, de l'Accrobranche et du Kayak (le tout en orientation !). Le raid se fait par équipes de 2 (équipes hommes, femmes et mixtes)

2 choix s'offrent à vous :

- ▶ **26 km** : environ 3 km de sprint urbain, 13 km de VTT (en 3 fois), 6 km de CO, 3,2 km de kayak et 0,8 km d'accrobranche.
- ▶ **40 km** : environ 3 km de sprint urbain, 23 km de VTT (en 3 fois), 10 km de CO, 3,2 km de kayak et 0,8 km d'accrobranche.

L'ordre des épreuves sera donné le jour du départ.

Un lot et un repas offerts à chaque participant.

LIMITE A 240 RAIDEURS !!!!

Vous pouvez désormais vous inscrire en ligne sur le site d'IKINOA (vous y trouverez, entre autres, le règlement de l'épreuve)

Infos sur <http://raid-orientation-la-morinoz.ikinoa.com/>



OXY'TRAIL - ouverture des inscriptions

L'Oxy'Trail, c'est le Dimanche 28 juin 2015 au Parc de Noisiel et au coeur du territoire du Val Maubuée...

Dimanche 28 juin 2015 : Oxy'Trail au Val Maubuée

Organisé par la **Communauté d'Agglomération de Marne-la-Vallée / Val Maubuée** et le club de **Marne-la-Vallée Athlétisme (MLVA)**, l'Oxy'Trail est la course idéale pour découvrir le trail sur un terrain mi-urbain, mi-nature à 20' de Paris. Les courses arpentent le Val Maubuée, pôle d'excellence du « développement durable » et invitent à découvrir les lieux emblématiques, naturels ou culturels : Parc du château de Champs-sur-Marne, Cité Descartes, Aérodrome de Lognes, Totems de Noisiel, Ferme du Buisson, Cité Menier et les divers lacs, parcs et forêts.

Le programme 2015 :

- ▶ **9H00 : Oxy'5 km** (à partir de 14 ans)
- ▶ **10H00 : Oxy'13 km** (à partir de 16 ans)
- ▶ **10H30 : Oxy'23 km** (à partir de 18 ans)
- ▶ **13H30 : Marche nordique découverte** (à partir de 10 ans)
- ▶ **14H00 / 14H15 / 14H30 : 3 courses Oxy'Jeunes** (de 5 à 13 ans)

Partenariat avec RMC : RMC devient partenaire officiel de l'Oxy'Trail ! RMC est la radio n°1 sur le sport et la 5^e la plus écoutée de France. Une centaine de spots seront diffusés sur les antennes franciliennes (103.1 FM). Ce partenariat avec un média national démontre l'ampleur que prend l'Oxy'Trail, avec **pas moins de 3 000 participants attendus cette année**.

Challenge par équipe Oxy'Trail : Venez porter fièrement les couleurs de votre équipe et affrontez des « teams » dans 3 catégories : clubs FFA, entreprises/collectivités ou libre (associations, étudiants). Vous pouvez réaliser la course de votre choix par équipe (5 à 9 personnes). Le classement est réalisé en additionnant les chronos des 5 premiers de l'équipe.



Inscriptions :

- Par courrier** : jusqu'au jeudi 25 juin inclus
- Sur www.oxytrail.fr** : jusqu'au vendredi 26 juin à 12h
- Sur place** (dans la limite des dossards disponibles) dans l'Oxy'Trail Village (Parc de Noisiel) : samedi 27 juin 2014 de 14h00 à 18h00 & dimanche 28 juin 2014 de 7h45 à 10h00
- Courses Oxy'Jeunes** : Inscriptions gratuites sur www.oxytrail.fr ou sur place

Un Trail des Limaces encore plus nature !

Défi du Haut-Forez



Qu'est-ce que le Défi du Haut-Forez ?

Le Défi du Haut-Forez est un raid multisports qui se déroule dans les Monts du Forez : un terrain de jeu idéal pour la pratique des raids multisports. Il se pratique par équipe de 2 : hommes, femmes ou mixte. Le tarif est fixé par équipe : 30€ par binôme. 3 parcours sont proposés selon 3 niveaux de difficulté :

Parcours	Niveau de difficulté	Nombre d'heures d'effort	Disciplines	Kilométrage	Dénivelé+
Défi du Haut-Forez	Difficile	Entre 5h et 8 h	Run&Bike / VTT / Course d'orientation / Course d'orientation urbaine / Tir à l'arc et Trail	64 km	1615 m
Parcours Sportif	Intermédiaire	Entre 3h30 et 6h	Run&Bike / VTT / Course d'orientation / Tir à l'arc et Trail	49 km	1339 m
Parcours Découverte	Facile	Entre 2h30 et 4h30	VTT / Course d'orientation urbaine / Tir à l'arc / Trail	32 km	914 m

Renseignements et inscriptions : <http://defi-du-haut-forez.pays-st-bonnet-le-chateau.fr/>



Le Trail des Limaces, qui proposait déjà depuis 4 ans des parcours résolument nature, sera encore plus « vert » pour sa 5^{ème} édition qui aura lieu le 24 mai prochain à Blausasc.

Si les tracés des deux parcours de 15 km pour 560m de dénivelé et 25 km pour 1 100m de dénivelé restent dans l'ensemble inchangés par rapport à 2014, leur départ est en revanche modifié pour éviter d'emprunter la même piste sur les 2 premiers et sur les 2 derniers kilomètres, ce qui imposait un aller-retour sur un passage identique jusqu'à lors. La recette qui a fait le succès de l'épreuve est pour le reste maintenue : un enchaînement continu de montées et descentes dans les marnes grises de la forêt de la commune, sur des sections alternativement rapides et à très forte verticalité. Les passages cordés seront une fois de plus légion, et le final traversant de part en part la Mairie de Blausasc, marque de fabrique de l'épreuve, offrira à nouveau une arrivée en apothéose.

L'handitrail des Limaces est également encore au programme. Il sera disputé sur une version adaptée du petit tracé, ramenée à 10 km, et permettra aux personnes à mobilité réduite de découvrir les richesses du site sur des jôélettes emmenées par leurs accompagnateurs. Enfin, nouveauté majeure de cette année, Speed Limaces, le 8 km qui était couru en 2 tours tracés sur routes et pistes, est totalement renouvelé et proposera une seule boucle offrant plus de sentiers monotraces. Organisée par l'association la Blausascoise présidée par Evelyne Laborde et la municipalité de Blausasc de Michel Lottier, la manifestation se déroulera pour la première fois un dimanche matin au lieu d'un samedi après-midi, et fait partie de 3 challenges Azuréens : le Challenge Trail Nature 06, le Challenge Spiridon, et le Challenge du pays des Pailons. Pour une matinée dans un écrin de verdure, à seulement 15 minutes de Nice, rendez-vous le dimanche 24 mai à Blausasc !



Crédit photos : Hugues Lelièvre
Toutes les infos sur : <http://blausasctrail.wix.com/blausasctrail>

Quand et Où se déroule-t-il ?

Il se déroulera le Samedi 4 juillet 2015. Après une première année entre les Gorges de la Loire et le village perché de Montarcher, nous vous donnons rendez-vous à Saint-Jean-Soleymieux, entre Montbrison et Saint-Bonnet-le-Château, pour vous faire découvrir un nouveau terrain de jeu : les deux villages de caractère de Marols et Montarcher, les vastes forêts, les vallons de Chenereilles, les points de vue sur la Plaine du Forez ...

Qui l'organise ?

Cette manifestation sportive est organisée par l'Office de tourisme du pays de St Bonnet-le-Château avec le soutien des municipalités locales (Saint-Jean-Soleymieux, Soleymieux, Marols, Chenereilles, Montarcher, La Chapelle en Lafaye, Estivareilles et Luriecq) et de clubs locaux : les Archers d'Usson-en-Forez, le Club cyclotouriste de St-Bonnet-le-Château, Sport Nature Gargomanois, l'Association pour le Développement Touristique du Haut-Forez ainsi que le Comité Départemental de Course d'Orientation de la Loire.

RAID MULTISPORT DU PARC NATUREL RÉGIONAL DU HAUT LANGUEDOC (RHL)



LES 11 et 12 AVRIL 2015

L'équipe Haut Languedoc Aventure vous présente la 5^{ème} édition du RHL :

Nous vous donnons rendez-vous le week-end des 11 et 12 Avril 2015 à Sorèze (81), munis de vos baskets et de vos VTT pour découvrir la Montagne Noire et son magnifique terrain de jeu au cœur du Parc naturel Régional du Haut Languedoc.

Un parcours entièrement revisité avec au programme du VTT balisé, du VTT suivi d'itinéraire sur carte IGN, de la Course d'Orientation sur carte IOF ainsi que du Trail balisé.

Le raid du Haut Languedoc est accessible à tous, vous pouvez participer au raid du dimanche avec au programme entre 28 et 45km, celui-ci fait parti du challenge Midi-Pyrénées ou vous pouvez participer au raid long (samedi et dimanche) avec au programme entre 90km et 105km. Ce raid sur deux jours fait parti du challenge national des raids.

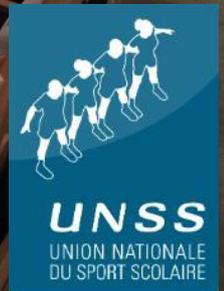
L'équipe est en ce moment en pléines reconnaissances afin de vous proposer les meilleurs tracés et la meilleure organisation possible le jour J. Alors à vos agendas, la 5^{ème} édition du RHL lancera à coup sûr votre saison de raid.

Plus d'info sur <http://raidhl.canalblog.com/>, et la page Facebook : Haut Languedoc Aventure.



RETOUR SUR LE FORUM « Filles, sport et mixité »

L'UNSS fait des propositions sur la pratique du sport au féminin



A l'occasion de la journée internationale des droits des femmes, et suite au forum de vendredi 6 mars 2015 « Filles, Sport et Mixité » au CNOSEF, l'UNSS réaffirme que le développement de la pratique sportive par les filles constitue une de ses priorités. Grâce aux échanges et aux témoignages d'acteurs et d'actrices majeures du sport mais aussi des réflexions menées par les licenciés et des animateurs d'AS, ce forum a permis d'aboutir sur des recommandations claires en matière de développement de la pratique sportive des filles.

DES INTERVENANTS DE QUALITÉ ACCOMPAGNENT L'UNSS

Denis Masegla, Président du CNOSEF et Laurent Petrynka, Directeur de l'UNSS ont inauguré le Forum « Filles, Sport et Mixité » accompagnés de nombreuses personnalités : Christine Kelly, journaliste et ancienne membre du CSA (à l'initiative des 24h du sport féminin), Edwige Avice, Présidente de la Fondation du Sport français « Henri Sérandour », ancienne ministre, Marie-Françoise Pofereau, Présidente de FEMIX'SPORTS, Laura Georges, joueuse professionnelle de football au Paris Saint-Germain et en équipe de France, ambassadrice UEFA au développement du football féminin, Marie Claire Naves, athlète français demi-fond et vice-présidente de Sport Citoyenneté (Think Tank Sport) Béatrice Barbusse, maître de conférences à l'Université Paris Est Créteil, Hamilton Sabot, gymnaste médaillé de bronze aux J.O de Londres en 2012 et Philippe Liotard, maître de conférences, chargé de mission pour l'égalité entre les femmes et les hommes à l'Université Lyon 1. Orchestré par Géraldine Pons, journaliste à Eurosport (et membre de Sport et Citoyenneté, Think Tank Sport) et Claire Kieffer, étudiante en communication, (ex-licencié UNSS et jeune officiel), ce forum fut le berceau de témoignages, de débats et d'échanges autour de tables rondes, pour plus de pratiques sportives conjuguées au féminin.

LA JEUNESSE ACTRICE AU CŒUR DU FORUM

12 jeunes officiels issus de Seine-Saint-Denis et de Seine-et-Marne furent les coordinateurs de cet après midi. Des acteurs au cœur de l'événement qui ont accueilli, accompagné et encadré les 350 personnes présentes dont près de 150 jeunes des académiques de Versailles et Besançon récompensés des Trophées Filles - Egalité.

DES PROPOSITIONS CONCRÈTES EN FAVEUR DU SPORT CONJUGUÉ AU FÉMININ

Grâce aux témoignages et expériences innovantes vécues par les licenciées, les animateurs d'AS et les intervenants présents, les débats et les tables rondes ont permis d'aboutir sur des propositions concrètes en matière de développement de la pratique sportive des filles et de la responsabilisation :

- développement de l'offre de pratique,
- accroissement de la mixité dans la pratique,
- favoriser l'engagement associatif,
- renforcement de la communication dans les établissements.

« L'UNSS, tremplin pour le développement de la pratique sportive conjuguée au féminin ».

« Enseigner l'égalité "filles et garçons" c'est une victoire que l'UNSS se doit de gagner, celle d'accompagner une jeunesse en marche, pour une mutation culturelle et vers une génération responsable » explique Laurent Petrynka, Directeur de l'UNSS.

Avec plus de 400 000 filles, soit 40% des licenciés, l'UNSS est la quatrième fédération féminine de France (fédérations unisport et multisports confondues). Des pratiquantes sportives aux Jeunes Officielles (arbitres, juges, jeunes dirigeantes Vice-Présidente d'AS, jeunes coaches ou jeunes organisatrices journalistes, secouristes, photographes...), ce sont des milliers de filles qui s'engagent dans la vie associative pour un « véritable parcours du citoyen ». Basé sur la notion d'équipe, de mixité et de projets, cet engagement représente un vecteur incontournable en faveur du développement de la pratique des filles et de la prise de responsabilités.

L'UNSS en chiffres

- 1.05 millions de licenciés soit la 3^{ème} fédération sportive française
- 400 000 licenciées soit 40% de filles (3^{ème} fédération française)
- 250 000 manifestations sportives organisées par an dont (120 championnats de France et 1 championnat du monde)
- 120 000 jeunes licenciés investis dans le programme «vers une génération responsable»
- 32 000 animateurs sportifs (tous diplômés bac+4), 9500 associations sportives et 178 cadres.



Championnat de France de Raid Nature en Guyane pour 4 lycéens et un professeur



Ils l'ont fait ! Bien que classé 49e sur... 49 équipes, nos jeunes raideurs sont allés au bout de l'aventure... Un récit de leur épopée sera diffusé dans le prochain Mag...

sont définies et assurées par les élèves et les professeurs de l'équipe éducative

Présentation du projet :

Du 21 au 29 mars 2015 se déroulera le championnat de France de Raid Nature Lycée. Les meilleures équipes scolaires françaises de Raid Nature seront présentes en Guyane à Kourou sous l'égide de l'Union Nationale du Sport Scolaire (UNSS). Cette qualification fait suite à la deuxième place que l'équipe lycéenne du Collège Lycée Expérimental (CLE) a obtenue lors de sa participation au championnat d'académie de raid nature qui avait lieu à Thury-Harcourt du 11 au 13 juin 2014. Nous avons appris cette qualification dans un courrier en date du 10 septembre 2015. Car normalement, seule la première équipe était qualifiée à ce championnat de France.

Qu'est ce qu'un raid nature ?

Un raid, c'est réussir à enchaîner plusieurs activités physiques de pleine nature en équipe de 4 mixte :

- course d'orientation
- VTT
- kayak
- ateliers de cordes
- paddle
- tir à l'arc
- run and bike
- escalade....

L'équipe doit se rendre sur les différents lieux de pratique de ces activités à l'aide de cartes d'orientation fournies par l'organisateur, en traçant parfois leur parcours, en lisant un road book. Tout se passe autour de l'orientation dans les différentes disciplines.



Que nous apporte la pratique des raids nature ?

Les valeurs que véhicule le raid nature sont :

- le dépassement de soi,
- la solidarité entre coéquipiers et entre les différentes équipes, la solidarité essentielle pour que chacun trouve sa place et donne le meilleur de lui-même, le goût de l'effort, la persévérance.

Planning des épreuves :

J1 - Iles du salut / Cocoteraie de Kourou (Lundi 23 mars)

1° Trail + C.O Historique (Ile Royale)	1,5 km + CO	40'-60'
2° C.O de nuit (Cocoteraie) Tous ensemble		30'-60'
Total estimé (hors épreuve Tir à l'Arc) : de 1h10 à 2h00		

J2- De la tour Dreyfus au camp Kalawachi (Mardi 24 mars)

1° Trail sur sable -Départ Près du kite (zone herbacée) - Retour plage	5 km	30'-50'
2° Run & bike (de la plage de kite au lac Bois Diable)	3 km	20'-30'
3° Course d'Orientation en canoë (Lac Bois Diable) une boucle de canoë avant d'attaquer la C.O en Canoë	3,5 km	25'-45'
4° Run & bike (Lac Bois Diable au Golf de l'Anse)	5 km	25'-40'
5° Course d'Orientation (Golf de l'Anse)	2 km	30'-50'
6° Epreuve de tir (Sarbacane)		10'-15'
7° Run & Bike (Du golf de l'anse au Centre Kalawachi en suivi d'itinéraire)	6 km	20'-50'
8° Epreuve de Tir (Arrêt au Centre Kalawachi/Arc Amérindien) Transfert vers départ piste Lassouraille		5'-10'
9° Run & Bike (Départ piste Lassouraille au Carbet Maripas en suivi d'itinéraire)	10 km	50'-80'
Total Estimé : de 3h25' à 5h20'		

J3 - De la montagne des singes au musée de l'espace (Mercredi 25 mars)

1° Trail n° 1 (Montagne des Singes) + boucle vers le panoramique	5,5 km	40'-60'
2° Run & bike (Route des PK)	3,5 km	20'-35'
3° Trail n° 2 (en layon)	1 km	10'-20'
4° Canoës (Fleuve Kourou + crique Passoura)	11 km	60'-90'
5° Bike & Run (RN1 au Moto Cross)	2,5 km	15'-25'
6° VTT (Terrain de moto-cross, VTT Technique en relais)	5 km	15'-30'
7° Bike & Run (Musée de l'espace par la piste de l'Arquebuse)	3 km	10'-20'
Total Estimé : de 2h50' à 4h20'		

Nos prochains rendez-vous : Tous les mercredis après midis avant le départ pour nos entraînements en orientation et en VTT avec l'ensemble des collégiens et des lycéens licenciés au sein de l'AS :

Mercredi 4 mars : Vaccination au CHU contre la fièvre jaune dans l'unité des maladies tropicales et entraînement de district organisé à Blainville en orientation et en VTT
Mercredi 11 mars : Entraînement de district en course d'orientation dans le Bois de Mondrainville

Mercredi 18 mars : Championnat départemental de VTT à Feuguerolles Bully

Jeudi 19 mars : Pour démonter intégralement deux VTT et les emballer dans des cartons spéciaux pour le transport aérien.

Vendredi 20 mars : Chargement des cartons de VTT et des bagages dans le camion des parents de Louis.

Samedi 21 mars : Départ du CLE à 2h du matin en camion avec les parents de Louis qui nous véhiculent jusqu'à Orly. 10 h 45: décollage d'Orly

La démarche et le montage financier

Après s'être occupée de l'organisation de la Journée du Sport Scolaire pour les 350 élèves du CLE avec l'ensemble des enseignants en septembre puis du cross solidaire (le solidaricross) pour les 150 collégiens en octobre avec les tuteurs et coordinateurs de cycle collège, Sophie Laignel, enseignante d'Éducation Physique et Sportive, s'est donc attelée dès début novembre avec les 4 lycéens qualifiés tous des élèves de terminales (**BASSET Emilien, ROYER Louis, MOLIERE-DESVAUX Anysia et DOUESSIN Lucas**) et leurs parents à récolter les 5000 euros nécessaires pour participer à cette belle aventure.

En effet, il m'a semblé intéressant d'impliquer fortement les élèves dès la recherche de mécènes sachant que le budget de l'association sportive (AS) n'était pas assez conséquent pour couvrir le budget nécessaire. Cela ne revêtait aucun intérêt pour moi de réunir toute seule le budget nécessaire ou que l'AS paye l'intégralité de la somme. Il était aussi envisageable pour moi que les familles paient l'intégralité de la somme. D'ailleurs, lors d'un Conseil d'Ecole, ces différents membres ont fixé la participation maximale des familles à 170 euros quelque soit le projet présenté. Nous tenions, les élèves et moi-même, à nous investir pleinement dans une recherche de partenaires afin de faire vivre l'association sportive de notre lycée, d'en comprendre le fonctionnement autour d'un projet qui nous tenait particulièrement à cœur. Cette démarche répond aux objectifs de l'AS qui tentent de permettre aux élèves de :

- se socialiser
- se responsabiliser
- devenir citoyen
- s'ouvrir vers l'extérieur
- passer des moments conviviaux
- apprendre la vie associative
- apprendre la tolérance.



Après 4 mois de recherche la plupart du temps infructueuse, au regard de la situation économique actuelle, certains mécènes ont répondu présents comme :

- Le magasin Biocoop Jonathan d'Hérouville Saint Clair dont Mr Casse, le gérant, et toute son équipe ont été sensibles à la pratique d'activités de pleine nature et qui nous ont donné 1375 euros.
- L'association "Les petits suisses normands", présidée par Mr HUET Arnaud, association de raid nature en Suisse Normande, qui s'efforce de promouvoir toutes les activités de plein air et qui nous a donné 400 euros.
- L'association "Vik'azim", présidée par Mr MARIE Loïc, association de raid nature sur Caen, qui a pris en charge les licences dans leur association de nos 4 élèves pour leur proposer des entraînements supplémentaires le week-end et qui nous a également donné 200 euros.
- Le comité départemental de course d'orientation présidé par Mr DUCLOS Gilles, qui s'efforce également de divulguer la course d'orientation auprès des jeunes qui nous a donné 100 euros.
- La société "Big Events" dirigée par Mr LEFEVRE Fabien, nous offre des T-shirts sublimés à l'effigie de notre association sportive et de tous les mécènes.
- La société Casal Sports par l'intermédiaire de son commercial Mr LE GUET Jérôme, nous offre des vestes à l'effigie de notre association sportive.
- La pharmacie d'Hérouville-Saint-Clair nous a offert une trousse de premiers soins.

Dans le secteur public :

- le Conseil Régional participe à hauteur de 1000 euros,
- le service départemental de l'UNSS dirigé par Mr BERGIN Sébastien participe à hauteur de 500 euros et nous a bien soutenu moralement,
- le service régional de l'UNSS dirigé par Mr BIDEAU Arnaud participe également à hauteur de 500 euros et nous a apporté un soutien sans faille et une aide précieuse.

Nous avons demandé au Collège Lycée Expérimental de participer à hauteur de 330 euros.

L'AS du CLE prend également en charge 330 euros.

Enfin, les familles ont versé 170 euros, donc 680 euros.

Ardennes Méga Trail



Né en 2009, l'Ardennes Méga Trail est désormais une course hautement réputée en France.

2 courses, seront disputées le **samedi 27 juin 2015** :

- l'AMT (Ardennes Méga Trail) de **93 km** avec 4800m de D+
- le RLT (Roc la Tour) de **54 km** avec 2600m de D+.

Ces courses, hormis les 200 premiers mètres "plats", sont réputées pour être à la hauteur des envies et des attentes. Elle n'offrent pas autre chose qu'un réel plaisir, dans un décor splendide où les "pitons" vous procureront un peu de sueur et le bonheur de les gravir. Si les sommets ardennais paraissent bien "arrondis", ils n'en sont pas moins taillés **pour les traileurs avides de sensations...**

Plus de 300 finishers sur le 54 en 2014 et 150 sur le 93. Et vous, en ferez-vous partie en 2015 ?

Il reste encore quelques places... ne tardez pas !

Toutes les infos sur : <http://www.ardennes-megatrail.com/>



Les épreuves de 85 et 35km offrent la possibilité aux coureurs de **se relayer par équipes de 4**.

Les départs des courses auront lieu à partir de **15h00** au cœur de la ville de Sens, et le premier arrivant du 110 est attendu vers **minuit**, le dernier le dimanche à **midi**.

14 villes et villages en fête

The Trail Yonne est un défi sportif mais aussi une grande fête populaire. De nombreuses animations (musicales, majorettes, démonstration de trial, barbecue géant etc...) attendent les coureurs tout au long de la journée et de la soirée, au travers des différents "villages étapes".

Des mètres de dénivelés qui ne sont pas factices

Les coureurs découvriront que les mètres de dénivelés proposés sur ces circuits ne sont pas factices en particulier par le franchissement d'une multitude de vallons permettant de rejoindre Villeneuve-sur-Yonne, ville étape avec animations, ravitaillement mais aussi kinés, podologues et un espace de repos pour les coureurs. Cette année, les organisateurs ont également retravaillé les parcours afin de limiter les quelques parties en bitumes au strict minimum !

Nouveautés 2015 :

- Une course pour enfant non chronométrée (8-12ans) aura lieu le samedi 2 mai, à 14h, à Sens.
- The Trail 63km est le support du challenge de l'Yonne. Seuls les habitants de l'Yonne peuvent participer à ce challenge. Un classement spécifique sera réalisé. Le titre sera remis en jeu chaque année.

The Trail Yonne 2015

A moins d'1h de Paris (au départ de Sens), sur 110km, avec plus de 2500m D+ : Irez-vous au bout de la nuit les 2 et 3 mai 2015 ?

Les 2 et 3 mai 2015 aura lieu la 3^{ème} édition de The Trail Yonne un ensemble de Trails, de course nature et de marche nordique, qui emprunte plus de 100 km de sentiers balisés et de GR dans le cadre exceptionnel du département de l'**Yonne** (89).

The Trail Yonne réunit : traileurs expérimentés en quête d'**entraînement et de performance**, traileurs plus **occasionnels et passionnés de la nature** ainsi que **les marcheurs nordiques**, autour d'un week-end de sport, d'émotion et de convivialité.

6 épreuves :

- **110 km** - environ 110 km et 2500 m D+ - 3 pts Ultra-Trail du Mont-Blanc
- **85 km** - environ 85 km et 2000 m D+ - 2 pts Ultra-Trail du Mont-Blanc
- **63 km** - environ 63 km et 1400 m D+ - 1 pt Ultra-Trail du Mont-Blanc
- **35 km** - environ 35 km et 800 m D+
- **18 km** - environ 18 km et 500 m D+
- **Une randonnée Marche Nordique** (départ de Villeneuve sur Yonne) - environ 14 km



Crédit photos : Running Photo Kit Com 2015

Pour plus d'informations : www.the-trail.fr





L'expertise nutritionnelle
au service du Sport-Santé...



Athlétisme, Aviron, Beach Volley, Boxe anglaise, Cyclisme, Duathlon, Triathlon, Escrime, Golf, L'ultimate, Marche Athlétique, Natation, Parapente, Ski de fond, Tennis, Voile ou encore VTT...

Dans chacune de ces disciplines, la Boisson Double Action Hydreenergy4 est utilisée et mise en avant par de grands noms du sport : c'est le Team H4 ! Une valeur sûre. Et vous, qu'utilisez vous pour vos entraînement et compétitions ?



www.affysport.com

FÉDÉRATION DES RAIDS MULTISPORTS DE NATURE



Rendez-vous web-conférence :

Comme explicité depuis le mois de janvier, les décisions politiques et stratégiques sur lesquelles la FRMN doit statuer cette année, vont orienter, pour de longues années, la structuration des raids. Après six années de fonctionnement, le constat est que la FRMN doit évoluer. Un nouveau statut s'impose. Après de nombreuses réflexions, il sera totalement différent de ce que nous avons imaginé au départ, nous nous devons de vous en parler.

Afin de pouvoir le présenter à chaque raideur qui se sent concerné par l'avenir de sa discipline et surtout, afin de pouvoir répondre aux multiples interrogations qui se font jour, nous vous invitons à participer à une web-conférence qui aura lieu le jeudi 18 juin à 20h30. Pensez à bloquer ce créneau sur votre agenda.

Une note d'orientation a été diffusé le 19 mars ([à lire sur CE LIEN](#)) sur laquelle vous pourrez réagir par écrit et poser des questions par mail. La réunion du 18/06 permettra en 30 mn, de présenter oralement les orientations et répondre aux questions écrites. Puis un débat de 1h30 s'en suivra avec les participants à la web-conférence.

Hervé SIMON, Président de la Fédération des Raids Multisports de Nature

TEAM

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

NIVEAU

DECOUVREURS
AGUERRIS
ELITES

FORMAT

NON-STOP
OU
PAR ETAPE



CORSICA RAID AVENTURE

5 -10 JUIN 2015

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



WWW.CORSICARAID.COM
06.73.01.84.48



Coupe du Monde des Raids Aventure

ARWC - Brésil 2015

Un LIVE



ENTER NOW



BRAZILIANS

INTERNATIONALS



POWERED BY

LIGA
OUTDOOR

PARTNERS



SUBSCRIBE TO OUR
NEWSLETTERS

E-mail

SUBMIT

SOCIAL MEDIA



CONTACT

LIGA OUTDOOR

Phone: + 55 11 4564-1171

Email: contato@ligaoutdoor.com.br



Lisa Dupont,
Héloïse & Marie Lemercier,
Aurélien Hiesse,
Thomas Rispal,
participants du championnat
de France UNSS de raid aventure !

EndorphinMag a interviewé les jeunes raideurs du Lycée Raymond Queneau d'Yvetot, participants de la finale nationale UNSS de raid aventure, en Guyane... Ils seront accompagnés par Sophie Boutbal, leur professeur d'EPS au lycée... Présentation d'une équipe de jeunes très motivés.

EM : Pouvez-vous vous présenter individuellement...

LISA : Je m'appelle Lisa DUPONT et j'ai 15 ans. Au départ VTTiste j'ai basculé vers la CO depuis 1 an et demi (Je suis licenciée au COBS). En parallèle j'ai commencé les raids depuis l'âge de 11 ans mais c'est difficile de pratiquer puisque la majorité des raids sont ouverts à partir de 16 ans voir 18 ans... hâte d'avoir 16 ans !

Commentaire Sophie : la plus jeune mais la plus expérimentée, Lisa toujours très organisée et fin stratège, elle sera un atout essentiel dans l'équipe !

AURÉLIEN : Aurélien Hiesse, lycéen en terminale S. Je suis plus orientation et run and bike... que VTT ! J'ai commencé le raid aventure en début d'année avec l'UNSS. Autrement je fais du handball en club depuis 3 ans.

Commentaire Sophie : Rien ne lui fait peur...

HÉLOÏSE : Je m'appelle Héloïse Lemercier, j'ai 17 ans bientôt dix-huit dans 2 mois. Je ne pense pas avoir de spécialité... je suis plutôt polyvalente ! On a commencé avec ma sœur Marie l'UNSS plein air avec Sophie quand on est arrivé en seconde il y a trois ans. A côté de ça je fais aussi du handball à Yvetot.

Commentaire Sophie : c'est la guerrière de l'équipe ! Elle n'abandonnera jamais. Une petite voix en tête lui répète sans cesse « le plus important c'est le Mental ! »

THOMAS : Je m'appelle Thomas Rispal, j'ai 17 ans, je n'ai pas vraiment de spécialité quelle soit en VTT ou en CO, je fais du raid depuis cette année mais je pratique le sport en plein air depuis quelques années déjà (VTT, course, voile).

Commentaire Sophie : je le considère un peu comme la sagesse de l'équipe. Toujours très posé, il saura fédérer l'équipe dans les moments de doute.

MARIE : Je m'appelle Marie LEMERCIER, j'ai 17 ans et j'accompagne les 4 concurrents en tant que jeune officielle en Guyane. Je fais du VTT, de la course à pied, du Run&Bike depuis la seconde au lycée tous les mercredis et certains week-ends (ainsi que de la course d'orientation mais mon sens d'orientation reste très limité même après de nombreux entraînements).

Commentaire Sophie : Des super qualités, elle aurait fait aussi une belle concurrente mais un seul défaut... l'orientation ou plutôt la Désorientation !!! Une très bonne JO en VTT félicitée l'an dernier aux championnats de France UNSS.

EM : Pouvez-vous présenter votre lycée, votre environnement...

Yvetot, ville de 12 000 habitants au cœur du pays de Caux en Haute Normandie. Nous sommes scolarisés au lycée Queneau, gros lycée de 1500 élèves (classes générales, technologiques et professionnelles). Grâce à l'association sportive, on côtoie plein d'élèves de sections différentes avec qui on n'aurait pas forcément pris le temps de parler ! A côté du lycée, un petit bois qu'on commence à connaître par cœur. Autour c'est la campagne, des grands espaces, des plaines et des forêts pour faire du VTT. Les professeurs d'EPS travaillent aussi sur une cartographie urbaine pour rendre plus facile encore l'accès à la CO !!

EM : Pouvez-vous présenter votre accompagnateur ? quel sera son rôle ?

LISA : Sophie tu me connais bien... l'humour c'est pas trop mon truc alors je laisse aux autres ta présentation :) Ton rôle ? Nous encourager, nous faire dépasser nos limites, nous soutenir et nous remonter le moral !

AURÉLIEN : Superbe prof qui nous accompagne tout le temps, nous entraîne en nous trouvant toujours des activités plus dures les unes que les autres et nous en fait baver. Pour résumer c'est une prof géniale.

HÉLOÏSE : Sophie est notre accompagnateur, je crois que l'on pouvait pas rêver mieux, elle est investie, passionnée, incroyable. Elle va nous booster, nous encourager, nous motiver car avec Sophie il ne faut pas oublier que « TOUT EST DANS LE MENTAL ». Elle va être notre moteur.

THOMAS : Notre accompagnatrice est Sophie Boutbal, professeur d'EPS au lycée. C'est elle qui s'occupe aussi de l'UNSS plein air le mercredi. Son rôle en Guyane sera de nous coacher sur les épreuves, nous soutenir ainsi que nous remotiver si on commence à traîner les jambes... Aussi, on compte sur elle pour nous ramer entiers !!!

MARIE : Notre accompagnatrice est notre professeur de sport, Sophie Boutbal, celle qui fait suer l'équipe tous les mercredis et même certains week-ends !! Son rôle ? Soutenir, encourager et donner confiance à chacun d'entre nous comme elle le fait depuis le début. Quand elle dit sa phrase fétiche « Tout est dans le mental », pas question de lâcher, on ira jusqu'au bout et ce, grâce à son soutien.

EM : Qu'est-ce qui vous a motivé à participer à ce raid ?

LISA : Le caractère un peu fou du projet et bien sûr l'épreuve sportive : 3 jours et une quinzaine d'heures d'épreuves dans un climat inconnu.

AURÉLIEN : Tout d'abord je viens de découvrir le raid et j'adore cette activité parce qu'elle est variée et plus longue que les autres sports que j'ai pratiqués. De plus c'est une grande compète puisque ce sont les championnats de France donc ça donne super envie et c'est en Guyane alors je vous laisse imaginer le décor splendide et de rêve !!!

HÉLOÏSE : Ce raid est un projet incroyable, déjà car ce sont les championnats de France et en plus cela se passe en Guyane.

THOMAS : La proposition de voyager aussi loin... on va découvrir un tout nouveau climat, de nouveaux paysages... Cela n'aurait peut-être pas été aussi attrayant si la compétition se trouvait en France métropolitaine.

MARIE : En ayant participé en tant que jeune officiel aux championnats de France de VTT en mai 2014, j'ai vécu une expérience très enrichissante et j'ai obtenu la certification nationale de jeune officiel en UNSS VTT. Donc, c'est avec beaucoup de chance et de bonheur, que je suis dans cette incroyable aventure en Guyane avec ma prof et mes amis concurrents !!

Lisa DUPONT

Âge : 15ans
 Classe : 1ère ES
 Résidence : YVETOT
 Qualité : déterminée et organisée
 Défaut : confond portable et téléphone fixe
 Devise : « C'est soi-même qu'il faut vaincre »



Héloïse LEMERCIER

Âge : 17ans
 Classe : terminale S
 Résidence : CROIX-MARE
 Qualité : perfectionniste
 Défaut : le nutella...
 Devise : « un pour tous, tous pour un ! »



Marie LEMERCIER

Âge : 17ans
 Classe : terminale ES
 Résidence : CROIX-MARE
 Qualité : incorruptible
 Défaut : marmotte
 Devise : « no pain, no gain ! »



Aurélien HIESSE

Âge : 17ans
 Classe : terminale S
 Résidence : LINDEBEUF
 Qualité : compétiteur...
 Défaut : compétiteur
 Devise : « chaque artisan est maître de son œuvre »



Thomas RISPAL

Âge : 17ans
 Classe : 1ère STI
 Résidence : SAINT CLAIR SUR LES MONTS
 Qualité : esprit d'équipe
 Défaut : première « grosse » compétition
 Devise : « chi va piano, va sano e va lontano »



EM : Quelle a été la réaction de tes parents quand ils ont appris ta qualification pour ce raid en Guyane ?

LISA : Euh... absolument aucune...

AURÉLIEN : Tout d'abord j'ai attendu qu'ils soient tous les deux et au début bah ils m'ont juste regardé. Puis ils ne m'ont pas cru et enfin ils étaient super fiers et contents pour moi.

HÉLOÏSE : Ils étaient super contents , ils se sont dit que c'était une opportunité, que c'était une chance incroyable de participer à ce projet.

THOMAS : Surpris au début, puis dans l'encouragement à participer par la suite. C'est une aventure à ne pas rater m'ont-ils dit.

MARIE : Ma sœur qui part en tant que concurrente et moi en tant que jeune officielle, ils furent doublement contents !! Ils sont autant excités que nous par cette aventure et ce dépassement qui nous attend.

EM : Comment avez-vous financé ce déplacement ? quels sont vos partenaires ?

De nombreux partenaires nous soutiennent dans ce projet : Notre lycée bien sûr et la Maison des Lycéens, l'UNSS de notre région, l'hypermarché Leclerc d'Yvetot, Les communes de Croix-Mare et Lindebeuf, Casal sport, L'ESAT, l'Association des Petits Suisses Normands dans laquelle Sophie est licenciée. Nous avons aussi vendu moult petits pains au chocolat aux récréés, fait une tombola de Noël, servi un repas d'anciens dans une commune... sans oublier nos familles qui contribuent aussi au financement.

Nous avons créé une page Facebook que nous vous invitons à découvrir [SUR CE LIEN](#)

EM : Quelle préparation avez-vous suivi ?

Tout d'abord notre entrainement hebdomadaire avec l'AS du lycée (Run & Bike, course, VTT, ou CO) et les copains de la section plein air qu'il ne faut pas oublier car ils nous soutiennent aussi beaucoup dans ce projet !!

- les compets UNSS
- nous avons aussi nos sports respectifs qui nous permettent aussi un entrainement physique
- Les compets le we : raid normand juniors, raidcobs, orientoise
- un entrainement spécifique Kayak grâce au soutien du club de Kayak de Caudebec en Caux que nous remercions en même temps
- nos entrainements accélérés depuis J-40 avec Sophie qui nous entraine et nous pousse à bout dans les côtes. !!!

Commentaire Sophie : arrêtez les jeun's, on se croirait dans l'Armée...

42e sur 49 équipes... nos jeunes raideurs sont allés au bout de l'aventure !

© photos : Sophie Boutbal



EM : Au retour, qu'avez-vous prévu de faire pour remercier vos sponsors... ?

Nous avons mis en place une page Facebook qui leur permettra de suivre nos exploits en direct. Articles de presse.

Nous avons prévu aussi d'inviter tous nos partenaires à un petit cocktail pour leur donner nos impressions et leur montrer photos et vidéos... nous pourrions signer des autographes !!

Nous aurons une tenue floquée aux Petits Suisses, Casal Sport et Leclerc, ainsi que le Buff EndorphinMag que nous porterons avec grande fierté ! Nous irons aussi présenter, dans les écoles des communes et à l'ESAT qui nous ont soutenu, notre aventure aux enfants... pour leur donner envie ! Au retour pour remercier tout le monde de cette aventure, on fera un énorme câlin à Sophie, car sans elle, cela aurait été impossible.

EndorphinMag vous remercie et vous souhaite de vivre de grands moments d'émotions pour cette finale unique en Guyane...

Propos recueillis par Béatrice Glinche (merci à Sophie, leur professeur d'EPS et aideuse des « P'tits Suisses Normands pour le relais avec les élèves et surtout merci à elle qui comme de nombreux profs vont permettre à une poignée de jeunes raideurs de réaliser un rêve...)

ENDORPHIN



EM : D'après toi, qu'est-ce qui sera le plus difficile en Guyane ?

LISA : Pour moi sans hésiter la chaleur... Déjà que j'ai du mal à supporter les températures du sud de la France...

AURÉLIEN : Pour moi le plus dur en Guyane sera l'adaptation au climat qui là- bas est très humide et aussi la chaleur. De plus les moustiques ont déjà prévu de venir nous taquiner je pense.

HÉLOÏSE : Je pense qu'en Guyane ce sera l'humidité et la chaleur le plus dur à gérer, ainsi que les 11 km de canoë (surtout pour les bras).

THOMAS : Pour moi ce qui sera le plus dur en Guyane sera sûrement l'épreuve de Kayak, un circuit d'environ 11km sachant que l'on a pas pu s'entraîner beaucoup dans cette catégorie. La succession d'épreuves de course à pieds risque aussi de bien se faire sentir !

MARIE : Le plus difficile en Guyane ? Ne pas me perdre dans la forêt !!

EM : Si tu devais emporter ton plat favori d'avant course, que serait-il ?

LISA : Une compote !

AURÉLIEN : Je pense que ce serait sans doute les lasagnes d'aubergines de ma mère mais ce ne serait pas raisonnable. J'opterais plus pour des pâtes pour permettre de tenir le plus longtemps.

HÉLOÏSE : Mon plat favori est un steak haché avec des pâtes !

THOMAS : Un bon gros plat de pâtes à l'italienne !

MARIE : un pavé de saumon !

EM : Quels sont vos objectifs pour ce raid ?

LISA : Déjà le finir... après au niveau du classement ça dépend des adversaires... Je ne me rends pas encore compte de leur niveau... à voir sur place !

AURÉLIEN : Tout d'abord de vivre une superbe expérience inoubliable et même se faire une place dans les 10 premières équipes.

HÉLOÏSE : L'objectif serait de finir ce raid dans de bonnes conditions et pourquoi pas une place ;)

THOMAS : Nos objectifs sont de viser la meilleure place possible et de passer du bon temps en équipe puis profiter quand même, c'est pas demain qu'on y retournera là -bas !



Mia Raichon (400team), Mathieu Delpauch (XTTR63) et Hugo Sonneck (St Just Raid Adventure) se sont retrouvés au Championnat de France de Cross FFA aux Mureaux (78) le 1er mars 2015.



Ces trois raideurs/athlètes ont réussi à se qualifier dans leurs catégories, ce qui n'est pas chose facile à ce niveau de la compétition. Ce mois-ci, nous décidons donc de poser quelques questions à ces jeunes athlètes !

Endorphinmag.fr (EM) : Qu'est-ce qui vous plaît dans le cross ?

Mathieu : Quand la course se termine ! Le cross permet de forger un mental d'acier mais surtout de travailler sa vitesse. Le cross c'est le passage hivernal obligatoire pour tout athlète voulant lancer sa saison avec une base solide. Ça permet vraiment de courir dans des courses très relevées avec les meilleurs coureurs de la génération toute spécialisation confondue, c'est très intéressant de pouvoir se situer en course.

Hugo : Ce qui me plaît dans le cross c'est que c'est la seule épreuve d'athlétisme qui se déroule en pleine nature avec des parcours gras et quelques fois avec un peu de dénivellé. Et comme habituellement je fais des Trails et beaucoup de courses nature c'est mon épreuve préférée !

Mia : Le cross est pour moi la seule épreuve d'athlétisme qui me plaît vraiment, c'est le plus long, le plus dur, le plus éprouvant. C'est une course qui mélange vitesse et endurance, c'est complet ! On a le temps de bien se situer, faire sa course ou préférer la jouer tactique, il n'y a pas deux cross que j'ai vécu à l'identique et c'est ça qui fait de cette épreuve celle qui me correspond vraiment. Il faut avoir un mental de « fou » et les jambes qui suivent, quand tu as les deux, le cross c'est un régal ! Un peu moins quand il manque une des deux conditions...



EM : Avez-vous un programme d'entraînement spécifique ?

Mathieu : Bien sûr le cross demande beaucoup de travail spécifique. J'ai mis un moment un peu de côté le VTT et le Raid pour concentrer mes entraînements autour du cross.

Hugo : Oui bien-sûr mon entraînement est devenu de plus en plus intense au fur et à mesure de la compétition tout en laissant une semaine de repos pour faire du jus et être en forme le jour J !

Mia : Là est la difficulté du cross ! Il ne faut pas faire d'écart dans le plan d'entraînement ; ne jamais faire de pauses, dès qu'on a un moment il faut aller courir et c'est parfois difficile de s'y tenir à cette saison d'hiver. Je me suis beaucoup entraînée mais ce n'est jamais suffisant, on commence un peu à regretter nos quelques après-midi de flemmardise à une semaine de la compétition... ;)

EM : Quels sont vos points forts lors de la course ?

Mathieu : Trailleur d'origine, j'apprécie les parties qui cassent le rythme et la monotonie de certaines lignes droites, je suis plus à l'aise sur un terrain proposant des petites bosses ou pentes.

Hugo : Personnellement je préfère les parcours difficiles dits "moins roulants" car la vitesse de la course est moins élevée. La course devient donc plus tactique et donc faite pour les athlètes plus endurants !

Mia : Pour moi, plus c'est long et avec des bosses, mieux c'est ! J'aime les parcours en forêt, je me sens un peu comme sur un raid et j'arrive à aller plus vite que sur un vieux hippodrome plat et monotone. Sinon, mes points forts lors d'une course sont donc la durée et le départ.



EM : Pensiez-vous aller si loin dans la compétition ?

Mathieu : Cette année je passais en junior, je savais que la qualification aux « France » ne serait pas facile mais restait atteignable car j'ai déjà pu saisir mon ticket en 2014.

Hugo : L'an passé j'ai loupé la qualification au championnat de France à deux places alors que c'était un de mes gros objectifs hivernaux, donc cette année j'ai fait tout mon possible pour avoir cette qualification et je l'ai eue !

Mia : J'ai pris ma licence FFA en début d'année civile justement dans l'unique but de faire la saison de cross ; les championnats de France étaient donc mon grand objectif ! Il y avait deux moyens pour moi de me qualifier : en arrivant dans les 3 premières aux championnats régionaux ou encore par l'intermédiaire des « inter-régions ». Ce n'était pas une certitude mais je savais que j'avais de grandes chances d'y parvenir, et je suis très heureuse d'avoir atteint mon objectif !

EM : Quels points pouvez-vous encore améliorer ?

Mathieu : Tout est perfectible en course, rien n'est jamais parfait ! Je pense que mon plus grand manque se situe au niveau de la vitesse.

Hugo : Pour moi, pour ce genre de course il me manque encore de la vitesse pour mieux faire ! Tout en gardant des entraînements plus longs et plus durs !

Mia : Ce qu'il faut absolument que j'améliore est le sprint final. Alors que toutes mes adversaires arrivent bien à accélérer à la vue de la ligne d'arrivée, moi j'y parviens à peine.. J'essaie donc d'accélérer progressivement bien avant elles mais ce n'est parfois pas suffisant lorsque le niveau est élevé.

La saison est terminée, ils sont tous satisfaits de leurs parcours et ce fût pour eux « une bonne expérience », en espérant se qualifier à nouveau l'an prochain bien évidemment ! Voici les résultats de ce championnat de France, de très belles performances, bravo à eux !

- Mathieu, junior : 104ème / 7460m / 28'11"
• Hugo, cadet : 212ème / 5970m / 23'23"
• Mia, cadette : 158ème / 4400m / 20'38"



1er RAID LA SAHARIENNE

Jamais un raid féminin (et solidaire) n'avait été organisé au sud Maroc, aux Portes du Sahara, dans la région de Dakhla, ville où subsiste la trace d'une époque de pionniers déterminés, les pilotes de l'aéropostale... d'où l'engouement des médias locaux pour un événement placé sous le Haut Patronage Royal... tout un symbole pour cette édition de pionnières...

Retrouvez dans ce dossier spécial, l'article de notre reporter complété par le récit de notre rédactrice raideuse, Virginie... des témoignages et 4 interviews de teams dont So Fun (photo), vainqueur de cette 1ère édition qui comme les autres équipes, aura apporté son lot d'émotions à chaque arrivée....

Un raid féminin, c'est une ambiance unique comme ce fil rouge (rose) « [du courage](#) » à écouter sur ce lien... rien à voir avec les équipes mixtes, les raids longs ou autres... la performance, c'est déjà de finir la course, de partager ce moment avec sa coéquipière, de se battre contre soi-même, de repousser ses limites...

Pari gagné !





1er RAID LA SAHARIENNE # ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice GLINCHE



©Photos : Béatrice GLINCHE



Retrouvailles au Sahara...

Orly 10H mardi 17 février 2015. Direction Casablanca puis Dakhla pour les 72 raideuses du raid La Saharienne... Certaines se connaissent déjà et saluent chaleureusement les membres de l'organisation comme s'ils s'étaient vu la veille... Il y a comme un fantôme, qui plane sur ce 1er raid féminin et solidaire, organisé par Bruno Pomart et son équipe... Ce fantôme est le point commun d'un grand nombre d'athlètes et d'organisateurs... Chacun se remémore les précédents raids, les pays visités à l'occasion... Une atmosphère joyeuse et dynamique unis tout ce petit monde, comme des pionniers prêts à partir pour vivre une nouvelle aventure, loin de son quotidien, de ses proches mais rassemblés autour d'un objectif commun : terminer et inscrire son nom au palmarès de la 1ère édition de la Saharienne !

Alicia, team 29, RUNCHIC précise : « chacun va à son rythme et se dépasse dans ses propres limites... l'ambiance est chaleureuse, le principal est de se faire plaisir quelque soit l'objectif ! »

Entre l'orga (environ 40 personnes, médias compris) et les 72 raideuses, on ne passe pas inaperçu dans l'avion de Royal Air Maroc, les passagers « en parlent », c'est plutôt bon signe et un point de marqué pour Bruno et ses partenaires... Même le fameux « Georges de GK », partenaire officiel qui a engagé 5 équipes, fait parti du voyage ! Un voyage sans encombres, mis à part 3 ou 4 athlètes, stoppés quelques minutes devant le comptoir d'embarquement, en raison de billets d'avion non conformes...

Aurélié, team 19, les DECAT'Nénettes déjà en repérage par le hublot, est impressionnée par le désert : « c'est carrément grand, on n'imagine pas tant qu'on ne l'a pas vu... on ne dirait pas qu'il y a une ville au bout... »

1H avant l'arrivée, fini les plaines herbeuses bien vertes (il pleuvait à Casablanca), on survole le désert... Ca y est, les dés sont jetés, on rentre dans le vif du sujet, dès demain avec le prologue orientation de 4Km, court, mais une mise en bouche (en jambes) indispensable pour un certain nombre de teams dont l'unique expérience est le raid fantôme qui fait escale dans l'océan indien chaque année ou presque... Bienvenue à Dakhla, sud Maroc !

LA SAHARIENNE JOUR 1 : Un prologue à travers Dakhla, découvertes, rencontres et plus...

Réunies sur la plus grande place de la ville, le départ fut donné en présence des autorités et notamment le gouverneur de la région, Lamine Benomar et devant une population curieuse d'un tel déploiement d'oriflammes et surtout d'athlètes bien équipées et colorées de rose, le code couleurs de 1er raid La Saharienne...

Les équipes partirent à compte à rebours de leur numéro de dossard, direction le Musée de la Ville pour collecter des infos en vue des 4 questions posées en fin d'étape par l'orga... Passage dans la vieille ville, puis au travers du souk local, histoire d'acheter du parfum et du thé, objets indispensables pour obtenir quelques points bonus... **Que de vent s'est exclamée Fabienne des Sister carpe Diem, team 20, ça va être chaud sur les étapes canoë et vtt... une vraie mise en jambes ce prologue !**

A l'arrivée des 6 kms, terminés face au vent, la sensation était plutôt d'avoir lutté face aux éléments, annonçant un raid pas forcément facile... mais les sourires sur les visages traduisaient une satisfaction, celle d'être au sud Sahara, ravies d'être embarquées dans un raid et surtout de le partager avec sa coéquipière... **Florence des Drôles de Dianes, team 24, ravie de sa première journée, elle sait pourquoi elle est venue et elle n'est pas déçue, prête à relever toutes les épreuves concoctées par l'équipe de Bruno Pomart, fin connaisseurs des attentes de ce genre de raid 100% féminin et solidaire, d'autant que Fabienne aura 50 ans le 9 mars (lendemain de la journée de la femme) !**

Demain, bike & Run & canoë (changement de programme en raison du vent très fort) avec arrivée au camp.

Sans oublier... les boulettes de chameau, la prière du chauffeur en plein désert (vécu avec Alex), les Huitres du Lagon, les saveurs du couscous, du tajine...

JOUR 2 : Les Portes du désert...

Rendez-vous donné en bord de lagon... Après 30mn de marche pour rejoindre le lieu de départ, « Camp océan Vagabond », les raideuses entament un petit dèj de rêve (comprendre « copieux dans un cadre idyllique »)... puis, le ventre plein, direction le parc à vélo où 18 montures n'attendaient que de'être chevauchées les cheveux au vent (oh là, je m'emballer mais comprenez que le décor est sublime et non, on ne rêve pas et pourtant...)
Laurence du team Les Z'Aliné (15) confirme : « Journée de rêve commencée par une marche longeant la mer couleuvre émeraude, puis parcourus dans le désert et fin superbe sur le lagon, je suis vraiment ravie d'être là ! »

Après quelques réglages, le départ était donné comme hier, par numéro de dossard à compte à rebours, les N°1 partant les dernières... Face au vent, direction plein Nord, et là encore, pas facile de lutter contre le vent et la côte qui mènera au plateau dominant l'Atlantique « mais que c'était magnifique s'est exclamée Elène, Team Les Bronzées (7) à l'arrivée, nous, on avait fait le choix que j'allais courir tout le bike & Run et Stéphanie resterait sur le vélo... stratégie payante car on était super bien à l'entame du canoë »...

A chaque équipe sa stratégie mais se profilent déjà les grosses écuries qui ont avalé entre 10 et 15 équipes en remontant la course à un rythme bien soutenu comme GK Original (5), GK Dunes (2), ou encore les Happy Feet (26)... le classement de ce soir nous le confirmera (ou pas)... demain, Trail canoë Trail avec nuit au bivouac (l'orga attend le bulletin météo du soir pour confirmer le programme) pour nos 35 teams (abandon du team 30, très en difficulté sur le canoë) menu de la 3e journée... **tant qu'il n'y a pas de canoë précise Elodie des Têtes de Mère (10), moi ça me va ! ».**

JOUR 3 : Du SABLE en veux-tu, en voilà... avec une vraie lutte pour le podium du jour !

Direction la célèbre « dune blanche », avec un Trail de 13km le long de la côte puis à travers le désert sans oublier une rude bataille en tête de course, entre celles qui veulent monter sur le podium, celles qui ont lutté pour y rester... bref, le spectacle a été de toute beauté (et je ne parle pas que du paysage)...

Même si l'ambiance est très chaleureuse (les filles se connaissent pour la plupart ou on vite fait connaissance, le nombre de 36 teams favorisant la convivialité), le raid reste une course et dès le matin, chacune y va de son commentaire « le top 10 se tient en 10mn et reste très ouvert », et de sa stratégie... « garder ses chaussures de running à la sortie du canoë pour enchaîner direct avec le Trail ou pas »...

Un changement de programme dû à la météo (vent) obligea l'équipe de Bruno Pomart à changer le programme du jour, prévu en canoë et Trail, devenu Trail de 13km... **« j'aurai préféré une section canoë précise Peggy, du team GK Originals (5), j'aime la variété, c'est pour cela que je fais un peu de raid »...**

Un départ groupé et très rapide avec le vent dans le dos où les teams GK Dunes (2), Happy Feet (26), Europa (28) se fixaient de suite aux avants postes... très vite étiré, le peloton entamait une longue ligne droite aux pieds des falaises, en bord de mer, avant de grimper sur un plateau et entamer une boucle dans le désert... Imaginez le tout avec du vent fort qui soulevait le sable au point de fouetter les mollets... Le sable s'infiltrait partout, les raideuses vont en rapporter en souvenir pour quelques semaines encore...

Dans les derniers kilomètres, les leaders d'hier GK Dunes (2) et Happy Feet (26) rétrogradaient à l'arrivée, respectivement à la 3^e place et autour de la 10^e place... Lucile (26) avouant qu'elle devra travailler la course à pied en rentrant...

En tête, les GK Originals (5) passaient la ligne juste devant Europa (28), une centaine de mètres devant GK Dunes qui ont limité les dégâts pour conserver la tête de course à l'issue de cette 3^e journée... en 4^e position, se classe So fun (6) suivi de Sennheiser (25)... Le classement général devrait bouger pour la 2^e et 3^e place... Comme ressenti ce matin, on sent que le raid est bien lancé, le podium est convoité par au moins une dizaine de teams et ne parlons pas du top 10 qui lui aussi fait parler pas mal d'équipes qui aimeraient bien marquer l'histoire de ce 1^{er} raid féminin et solidaire organisé au Sud Marocain !

Un nouveau bivouac accueille nos raideuses pour 2 nuits, avec nuit en tente du désert, au sommet des falaises face à la mer... ça va souffler cette nuit ! Nous ne sommes pas à « la Saharienne » pour rien...

Phrases du jour à l'arrivée :

Ce soir les teams Les Z'Aline (15) et Terres Océanes (16) rassemblés pour l'occasion, ont une grosse pensée pour leurs 2 « pottoks » (petit cheval basque très valeureux) qui les ont tiré dans ces paysages lunaires...

Les drôles de Dianes (1) trouvent le sable bien mou à leur goût, « la course est très rapide avec un vent fort, sans oublier la chaleur du jour dans des paysages magiques où nous étions seules au monde... »

Les 67 d'Angers (8) se sont exclamées : « Horreur et que du bonheur »...

Le team Les bronzées (7) ont la phrase du jour : « T'as voulu le désert, tu l'as ! »

JOUR 4 : Epreuves multisports, un cocktail d'explosivité, d'adresse et d'orientation...

Après une nuit bien fraîche aux dires de certaines, le départ des épreuves a été donné dès 8h depuis le bivouac « Dune blanche »... les raideuses ont entamé cette 4^e journée du Raid la Saharienne par 3 sections, toujours sous le soleil et surprise, sans vent !!! Avantage certain pour le groupe qui a commen-

Et aussi...
Bravo à Aude (23) et Fabienne (20) pour leur ténacité, leur courage et leur détermination... vous avez gommé votre handicap chaque jour un peu plus... [\(vidéo descente du phare à voir...\)](#)

La Course d'Orientation (à l'azimut seulement) aura permis à quelques raideuses (marocaines notamment) d'apprendre à se servir d'une boussole... bien obligées quand les départs étaient échelonnés et que l'azimut suivant était sur la balise à pointer... Cette section technique et endurante, les a emmenés à côtoyer de nouveau le désert, vaste terrain de jeu dont on ne se lasse pas...



L'équipe GK Girls (4) composée de 2 marocaines a relevé le défi, une vraie découverte dont elles se rappelleront longtemps mais une épreuve réalisée sans perdre le sourire (voir vidéo) !

Epreuve originale et ludique, le parcours du combattant était composé de tir à l'élastique et parcours cardio avec des verbes d'action très variés, tels que tirer, courir, ramper... Section très appréciée des raideuses, le tir à l'élastique a remporté un franc succès côté ambiance avec des records de distance battus régulièrement... jusqu'au 15m60 de Rachel, team Nunca 64, qui a surclassé tout le monde !

Le Tir à l'arc, épreuve classique des raids féminins de ce type, se déroulait à l'abri d'une dunette (comprendre petite dune) avec en arrière-plan des cibles, un panorama à couper le souffle... 6 des 8 meilleures flèches ont été retenues pour le classement... le vent allait perturber certaines... dommage quand on connaît la valeur d'une flèche (en général 5mn), le classement général pourrait bien être bouleversé ce soir...

A 19h, sera donné le départ du Trail de nuit, environ 14 km à la frontale qui devrait offrir des sensations uniques, courir en plein désert et de nuit... certaines attendent cette section depuis le début ! Demain départ du bivouac pour revenir au camp Dakhla Attitude en Run & bike, à moins d'un changement de programme de dernière minute en raison des conditions météo...

JOUR 5 : C'est juste magique !

Départ donné du bivouac vers 10H30 avec une arrivée au camp de base, Hôtel Dakhla Attitude, le tout en Run & bike, soit 18 km au menu du jour, épreuve remportée au scratch, en 1H40, par le team Office du Tourisme du Maroc - Happy Feet (26) - et certainement aussi vainqueur de l'épreuve après décompte du temps (départ donné à rebours du classement)... soit 27 teams remontrés en 17 km !



Réveillées par 4/5 averse matinales (et oui, il pleut dans le Sahara !!), le soleil est vite apparu, qui, combiné au vent toujours très présent, allait donner le LA de conditions météo toujours très favorables sur ce terrain de jeu sud marocain à la beauté exceptionnelle... (il n'y a pas que moi qui le dit)...

Florence, du team Office du tourisme du Maroc - Le Corossol bleu (27) ne trouvait plus les mots à l'arrivée, l'émotion était palpable comme souvent à chaque arrivée d'étape : « ce matin encore, juste magnifique, la lumière, le contraste entre nuages et soleil... je n'ai pas de mots pour décrire ce que l'on vit »... (-voir interview pages suivantes).

Arrivé après 3H30 de course, le team Sister Carpe Diem (20) était chaleureusement applaudi au passage de la ligne, les raideuses étant toujours présentes sur la ligne, histoire de faire durer le plaisir (entre le soleil, le décor naturel et l'ambiance... les esprits sont plutôt disponibles pour encore plus de partage entre équipes)...

Comme Bruno Pomart l'a précisé sur l'interview vidéo, une semaine réussie, tous les ingrédients étaient réunis pour que ce 1^{er} raid soit inoubliable, juste magique !

Impossible de se prononcer pour le classement général qui sera annoncé ce soir après la journée d'hier (multisports et Trail de nuit) et le bike & Run de ce matin... Interview vidéo des teams Les Sennheiser Aubriotes Bragardes (25), Les Drôles de Dianes 1 (23) et Happy Feet (26) à voir...

PODIUM 2015

1 ^{ère}	06 - SO FUN
2 ^{ème}	28 - EUROPA
3 ^{ème}	05 - GK ORIGINALS
4 ^{ème}	02 - GK DUNES
5 ^{ème}	25 - LES SENNHEISER AUBRIOTES BRAGARDES
6 ^{ème}	09 - LES VOLCANIQUES
7 ^{ème}	26 - Office du Tourisme du Maroc Happy Feet
8 ^{ème}	29 - Run chic
9 ^{ème}	14 - Courir pour Liv
10 ^{ème}	15 - Les Z'Aline



©Photos : Béatrice GLINCHE

JOUR 6 : Altitude et zénitude...

Le phare d'Arcipres - Dakhla, aura été le départ de la dernière étape du Raid La Saharienne 2015, une descente en rappel de 56m et surtout un baptême du genre pour une majorité de concurrentes !

Sensations fortes (voir très fortes pour un petit nombre) qu'il aura fallu surmonter, avec un temps bonus étant accordé pour toutes celles qui descendraient le phare ! Alors elles l'ont fait !!! ... et quelle joie à l'arrivée, le vertige vite oublié, l'angoisse de la descente avec... 281 marches pour rejoindre le sommet puis les consignes de sécurité et la descente a semblé longue pour certaines tandis que d'autres ont fermé les yeux et enfilé la corde dans le descendeur le plus vite possible comme **Margaux, team GK's Angels (3)** « arrivée au sommet du phare, j'ai craqué... un flot d'angoisse très fort, JP (orga) a tenté de me rassurer puis Thierry (orga) m'a annoncé qu'il me restait 10 secondes pour passer la jambe et amorcer la descente... j'ai fermé les yeux, pour oublier ma peur du vide... je suis descendue le plus vite possible... » la suite ne se raconte pas mais se vit, l'arrivée de Margaux a été applaudie, elle aura repoussé ses limites encore plus loin...

Le phare aura fait parler, avouons que c'était plutôt unique et original comme site d'escalade... Florence team Office du Tourisme du Maroc - Le Corossol bleu (27), « on est descendu comme des James's bond girls »... 2è section du jour : un Coastering de 6 km sur la plage, a clôturé le raid (encore et toujours) par un panorama exceptionnel, la mer étant presque à marée haute (enfin de l'eau, des vagues...) et ne parlons pas de l'ambiance à l'arrivée comme tous les raids féminins, musique, encouragements et ola endiablées ont accueilli les teams...

Déjà une semaine de raid... Mis à part quelques ampoules, pas de blessures majeures, juste de la bobologie... une team organisation rodée qui connaît bien les attentes des concurrentes de ce type de raid... un climat en février, chaud et beau, qui va nous faire déprimer au retour (blague à part, on a pris des couleurs qui resteront encore quelques jours et feront du bien au moral)... une ambiance du tonnerre où le mot solidarité aura été le fil rouge (rose) du raid, une fois encore... 36 équipes auront inscrit leur nom au palmarès de cette 1ère édition du Raid La Saharienne, un raid dans un environnement exceptionnel, un raid solidaire par son volet soutien aux associations présentées chaque soir par les teams... un raid avec des femmes enthousiastes, volontaires et sympathiques !
Un dernier après-midi à partager, relâchement, zénitude... et ce soir, place à la fête !!!

Merci à toutes les concurrentes, merci à l'orga (et ses supers bénévoles), merci à l'équipe médicale, merci aux Marocain(e)s, merci à Driss pour son accueil chaleureux dans son Hôtel Dakhla Attitude, merci aux journalistes internationaux et nationaux... encore de belles rencontres, de chouettes moments partagés... et un dernier mot pour remercier tous ceux qui ont porté nos couleurs.... Les photos en témoignent, il vous va très bien ce buff EndorphinMag ! Vivement le prochain en 2016 !

Photos et vidéos à revoir sur <http://live.endorphinmag.fr/lasaharienne.php>

ENDORPHIN

**Interview Team 03
GK's Angels**



©Photos : B. GLINCHE

Endorphinmag (EM) : Qu'est-ce qui vous a motivé à participer à ce 1er Raid La saharienne ?

Notre première motivation : repartir à deux sur un raid MAIS avec des super copines comme Ninie, Chris, Hélène Evraud, Peggy, Marine... Repartir sur un raid authentique et nature, sain et avec une orga qui nous plait : Bruno, Pierre, Marc et Rapha, Thierry et Jean Marc, les docs, et Jérôme et Alex, des anciens, des vrais.. Et surtout pour notre sponsor Georges, ami de Cécilia, une joie sincère de porter ses couleurs ! En résumé, une recherche de sensations fortes, de limites mais ensemble et pour Georges grâce à une orga béton que nous aimons !!

EM : Comment s'est passée la course ?

Cécilia pas trop fan de course ni très entraînée mais avec un moral d'acier, moi très entraînée pour le canoë, pour la course avec un moral d'acier mais un manque d'endurance car j'ai été obligée d'arrêter le sport pendant un an (opération du dos) donc reprise au 1 décembre. Mais moral d'acier et force d'aller toujours plus loin ! Donc la première course, on était heureuse, du canoë pour sublimer tout ça, activité dans laquelle on est très bonne, on a rattrapé 7 équipes et on a fait le trajet en à peine 16 minutes !! L'éclate ! Mais c'était ma dernière épreuve de canoë... Restait plus que la course et le vélo dans le sable... avec le vent !



Cécilia l'a maudit souvent, le vélo n'avancant pas... En course à pied j'ai souvent tracté et motivé Cecilia qui avait de grosses douleurs, en bike and Run je préférerais courir et laisser Cécilia me tracter car on allait plus vite. Bref, 4 doigts de pieds brisés plus tard nous avons fini ce raid plutôt heureuses des efforts fournis, de l'entre-aide, du soutien donné aux efforts de Fabienne et d'Aude, ainsi qu'aux championnes, et de toujours nous porter plus moins, motivées par ces équipes d'organisateur géniaux !!

EM : Le vent aura été un élément perturbateur, obligeant l'organisation à modifier les parcours... Quelle a été l'épreuve la plus difficile ? La plus facile ?

L'épreuve la plus difficile aurait sûrement été le Canoë annulé !! Mais la course qui a remplacé ce canoë, le long de la route puis de l'eau, puis la traversée du bivouac et du désert, où nous avons été emportées d'abord par cette ligne droite de 4 km où il ne fallait pas se griller (quel bonheur de courir vite sur du sable dur !!) puis par le vent de face qui nous a offert un beau peeling du visage des bras et des jambes, et enfin, nous avons relativisé avec la rencontre en haut de la dune avec Jérôme puis Alex, qui eux étaient dans cette tempête, une soufflante tournoyante de 60 km/h depuis plusieurs heures, mais que c'était dur !!!! Je parlerai pour moi même de l'épreuve du phare, qui a été la pire appréhension de ma vie, se lâcher dans le vide ainsi, mais la plus grosse motivation : Aude et Fabienne y étaient arrivées en rigolant à tue tête, je ne peux pas flancher ! Mais c'est en pleurs que j'ai effectué 55m de descente ! Ceci dit je recommencerais volontiers juste pour voir la vue, car je n'ai rien vu, j'avais les yeux fermés ! Pour Cécilia, la pire épreuve a sûrement été la course de nuit, démarrage avec crampes dans les mollets et arrivée 15 km plus loin avec deux fois plus de crampes : elle a vraiment beaucoup souffert, mais elle a réussi à courir et à tenir ! Seulement, elle a été malade toute la nuit tellement les douleurs l'ont anéanties..

EM : D'après vous, quels sont les points forts de ce raid ? Quelles épreuves aimeriez-vous avoir pour une prochaine édition ?

Points forts de ce raid : amitié, entre aide, écoute, gentillesse, petit comité on connaissait toutes les filles et toute l'orga, nature, retour aux sources, joie, accueil des marocains, et des équipes marocaines, super nourriture, épreuves de course difficiles, course d'orientation trop géniale avec entre aide super, bivouac d'enfer, réveils matins inoubliables, toilettes oubliées déjà tellement atroces, vent, décors superbes !! Mais il faut OBLIGATOIREMENT une épreuve de Canoë ou une épreuve où les coureuses ne sont pas les meilleures :) pour celles qui courent moins, un équilibre entre épreuves de bras et de jambes : quand on a des bras et moins de jambes...

EM : Pour quelle association couriez-vous ?

On courait pour l'association Aux noms des petits anges : association qui vient en aide et soutient les parents ou familles qui souffrent d'un deuil périnatal, qui ont perdu un bébé pendant une grossesse ou juste après l'accouchement. C'est un deuil si difficile à faire, si délicat que ce genre d'association, qui nous touche de près, doit être soutenue !!

EM : Un dernier mot ?

Merci et encore merci à Bruno et Georges, de cette sublime invention et organisation, d'avoir réussi à faire revenir les anciens de l'orga, à créer un Raid nature sain et exceptionnel ! Merci à Georges pour sa générosité et son enthousiasme sans limites, sa force et ses sourires, ses coiffures berbères ou non :)

Merci à Pierre pour ses photos, à Rapha et Lauranne pour leur soutien. Encore plus d'amitié, de liens tissés grâce à cette semaine d'épreuves, de limites atteintes et de barrières repoussées, de besoin de revenir, encore un Raid, encore une découverte, encore plus d'endorphine créée et de plaisir retrouvé !!!!! **La saharienne, c'est l'endorphine pour l'année à venir, c'est les rencontres et le bonheur, c'est un besoin !**

EndorphinMag vous remercie et souhaite vous revoir pour une prochaine édition !
 Propos recueillis par Béatrice Glinche

ENDORPHIN



©Photos : Béatrice GLINCHE

Impressions de raideuses, recueillies par Virginie Sénéjoux...

Margaux ZIMMER, équipe GK's Angels : « Un peu angoissant au début car je ne savais pas à quoi m'attendre, mais j'ai vite été emportée par la solidarité des filles et l'adrénaline du dépassement de soi, par l'amitié et le soutien des autres dans les épreuves comme les premières équipes GK, ma Ninie (Virginie SENEJOUX) adorée, que je souhaitais soutenir et encourager le plus possible, les marocaines, et Aude et Fabienne (personnes handicapées). Aude a été un modèle de force pour moi, avec qui j'ai partagé beaucoup après chaque épreuve, j'avais besoin de savoir comment elle avait géré. Aussi, sur chaque épreuve de course j'ai été portée par le fait de ne jamais lâcher, de positiver pour Cécilia et de la tracter dès qu'elle n'y arrivait plus, de lui laisser le vélo le plus possible. La descente en rappel du phare a été un exploit, j'ai craqué au moment de me lâcher dans le vide, Thierry (directeur de course) a été exceptionnel et rassurant, et j'ai pleuré pendant toute la descente que j'ai fait le plus rapidement possible les yeux fermés. En résumé, ce raid a été très humain, on a parlé et partagé avec toutes les équipes car nous étions peu nombreuses, on a été très proches de l'organisation, qui a anticipé nos besoins et a préparé chaque épreuve avec soin, en nous encourageant à chaque CP. Nos organisateurs Bruno et Georges ainsi que Pierre ont réussi à nous pousser vers nos limites mais dans la joie et l'amitié, dans un cadre sauvage et venté, ils nous ont offert des expériences hors du commun comme le bivouac dans le désert et l'escalade du phare, et nous ont permis de vivre une semaine de déconnexion comme je n'ai jamais vécu.

Ly DAN, équipe RunChic : « La team RunChic x la saharienne = un raid magique... Une semaine incroyable où se sont mêlés plaisir et souffrance, compétition et solidarité, mais surtout partage et amitié. Notre équipe, inscrite à la dernière minute, ne savait pas ce qui l'attendait. Nous ne savions pas non plus comment nous allions vivre notre binôme sportif. Et au final, tout est allé au-delà de nos espérances. Nous avons découvert un site sublime à Dakhla. Nous avons été une équipe très complice et complémentaire. Les parcours étaient durs mais magnifiques. Quelle émotion de courir entre l'océan et les dunes blanches qui s'étendaient à l'infini devant nous... Avec le Trail de nuit en point d'orgue pour nous. Nous gardons un souvenir très fort de cette course dans le désert, sous une pluie d'étoiles... Nous avons dû parfois aller chercher loin, très loin, au fond de nous-mêmes pour avancer. Mais nous l'avons fait ! Nous revenons de ce raid plus riches, plus fortes et nous souhaitons à tous de vivre une aventure sportive et humaine aussi exaltante ».

Caroline SERINET, équipe Les Mulhousiennes : En tant que membre de l'organisation de cette 1ère édition du Raid La Saharienne, je ne m'attendais pas à être dans la peau d'une saharienne. Et pourtant, la veille du départ, une des concurrentes est contrainte d'annuler sa participation pour raison médicale. A quelques heures du départ, impossible de trouver une remplaçante et là, encouragée par mes proches, je propose à Stéphanie Grotzinger de faire équipe avec elle. Plus que motivée à vivre ce raid féminin et solidaire, Stéphanie accepte. A ce moment là, je n'avais pas encore conscience de l'aventure inoubliable que j'allais vivre ! Aujourd'hui, les mots me manquent pour décrire les innombrables moments forts que j'ai vécus, riches en dépassement de soi, en émotion et en solidarité. Le tout dans un décor de rêve où le dépassement est assuré ! Merci aux marocains de nous avoir accueillis si chaleureusement et d'avoir largement contribué à notre bien-être dans cette belle région de Dakhla ! Aussi, ce Raid nous a offert l'occasion, pour Stéphanie et moi-même, de représenter l'association « Les Mulhousiennes » organisatrice de la course rose contre le cancer à Mulhouse. Un vrai message de solidarité dans ce monde de brut !!! A l'année prochaine...

Elodie BERNASCON, équipe Happy Feet : J'ai découvert le monde du raid mais surtout le monde du raid féminin dans un cadre magique : le désert saharien. Des plaines à perte de vue, du sable, du vent, l'océan,...

Se retrouver qu'entre filles n'est pas coutumier chez moi puisque je m'entraîne essentiellement sur des épreuves faites par des hommes... Cette fois ci, je me suis adaptée. Au départ pas facile d'intégrer un groupe où tout le monde se connaît. Mais les filles sont plutôt ouvertes et j'ai rapidement réussi à me faire une place. Concernant pour les épreuves, je pense qu'elles correspondent à des femmes qui font du sport occasionnellement et sont donc accessibles à toutes, la volonté de l'organisation. Il ne faut donc pas venir sur place pour chercher la compétition ou la performance. Composer avec son binôme n'est pas chose aisée. Le partage et la communication sont indispensables. J'en garde un excellent souvenir et saurait composer différemment sur un prochain raid féminin. Une super ambiance régnait et une équipe d'encadrement super sympa et accessible.

Véronique BIDEAU-MILLION, équipe Avec Europa tout va : « Il nous a fallu 10 jours pour se trouver, boucler nos valises et chausser nos baskets, pour partir relever ce défi du raid de la saharienne. Et quelle belle aventure humaine et sportive nous avons vécu ! Des rencontres, de beaux parcours et paysages. Au final une réussite, des moments forts de partage et un podium totalement inattendu !! Nous sommes rentrées heureuses, fières de nous, le cœur chaud et surtout prêtent à rempiler pour 2016 !... »







Récit de course



©Photos : Béatrice GLINCHE

Malgré mon état d'esprit d'avant départ qui n'était pas réellement serein au regard des événements passés de Charlie Hebdo, je me suis laissée embarquer par Bruno Pomart, ex-policier du Raid, je me suis dit qu'il s'avait ce qu'il faisait. Du coup le jour J était venu et Dakhla nous attendait. Avec ma co-équipière, Christelle GAUZET, nous étions très fières de représenter l'association LES DUNES D'ESPOIR mais également d'être sponsorisées par GK Pro (Georges Kumuchian). Je n'ai bien entendu rien regretté, au contraire ce fut une semaine magique. Retour sur notre semaine unique :

C'est une semaine de dingue qui s'annonce, car une bonne partie des filles se connaissent et l'ambiance est survoltée. Mon objectif est, avant tout, d'emmener Christelle à dépasser ses limites et si possible faire un podium, même d'étape.

Du 1^{er} Run & bike aux épreuves de la journée multi-activités mais aussi au Trail de nuit, Christelle a réussi à se dépasser pour que nous nous positionnions sur la plus haute marche du podium, malgré la concurrence accrue. Le top 10 était dans un mouchoir de poche.

La récompense du Trail, qui reliait Dakhla attitude au bivouac berbère aux portes du Sahara marocain, était l'arrivée sur la Dune Blanche. Nous passions deux nuits en bivouac dans une ambiance tel les milles et une nuit. C'est lors du Trail de nuit sous un ciel magnifiquement étoilé que Christelle commençait à « souffrir » par le rythme que je lui imposais. Même avec la corde qui nous reliait, elle a eu du mal mais elle s'est une nouvelle fois accrochée.

Lors du second Run & bike, de 18 km, je me mettais dans le rouge, il s'agissait d'un jour de moins bien pour Christelle, pas de jambes, trop de sable mou pour elle. Malgré tout elle allait dans ses retranchements, elle ne lâchait rien. Je la pouvais alors qu'elle était sur le vélo, la tirais quand elle était à pied, mais le tout dans une très très bonne entente, notamment grâce à notre grande amitié qui nous lie.

C'est à partir de là que nous perdions notre 1^{ère} place et rétrogradions à la 3^{ème}, mettant au avant-poste une autre équipe GK (GK Original's) et des amies de chez EUROPA, et à la 4^{ème} les So fun, qui n'était pas loin.

La dernière épreuve fut la plus audacieuse : Descente en rappel du phare de Dakhla (56m), puis un Trail de 6km, qui fut endiablé ! La descente en rappel était un exploit pour moi qui ait le vertige mais ravie de l'avoir fait.

Nous avons fait toutes les épreuves dans un cadre idyllique et avec une impression de bout du monde qui faisait largement oublier la difficulté du violent vent de face et du sable parfois très mou. Que nous soyons des habituées de ce genre d'épreuve ou bien des néophytes, nous avons toutes souffert à un moment.

Je remercie toute l'organisation, Bruno, Pierre, Georges et vivement la prochaine édition !

Récit de Christelle GAUZET : « Ma co-équipière Virginie SÉNÉJOUX dit ninie m'a fait me dépasser, me découvrir dans l'effort... Sa force tranquille et sa gentillesse m'ont permis de faire mieux que ce que je pensais pouvoir faire ! Elle m'a principalement tractée ou aidée en me remplaçant sur le vélo dans le sable quand j'étais à bout de souffle... Jamais un mot plus haut que l'autre alors que parfois j'ai pu pester contre le sable, mais surtout contre moi-même en fait, de ne pas être à la hauteur ! J'ai souvent la place de celle qui aide dans mon quotidien, avec ma co-équipière j'ai vécu la place de celle que l'on aide. C'est une situation nouvelle pour moi qui a été un peu frustrante, attachante mais surtout épanouissante ! Alors je dis un GRAND MERCI à ma Ninie !

Dakhla, c'est aussi un peu de chez moi puissance avec ses dunes du Pyla ! Ses excellentes huitres, cette baie bleutée, ces kites surfeurs... en ajoutant la touche d'exotisme du Maroc et la convivialité des marocains, une alliance parfaite qui ne rend pas insensible et qui donne envie d'y repartir.

Les raideuses, parlons-en ! Une solidarité naturelle, une cohésion parfaite, l'envie commune de vivre le présent dans la joie et la bonne humeur et le dépassement, un bonheur à l'état pur ! L'organisation sans qui rien n'aurait pu être possible... un énorme merci et continuez car nous sommes toutes déjà accro ! »

ENDORPHIN



Interview Team 06 So Fun vainqueur de la 1^{ère} édition...



De retour du Sahara, à l'occasion du 1er Raid féminin et solidaire, La Saharienne, EndorphinMag a interviewé Samantha Godart et Josiane Roussier, raideuses du team So Fun Sam et Jo, qui ont remporté cette 1^{ère} édition sur 36 équipes engagées...

Zoom sur un raid aventure unique aux portes du désert saharien, près de Dakhla (sud Maroc, en direction de la frontière de la Mauritanie) se déroulant sur 6 étapes, un raid 100% féminin, par équipe de 2...

©Photos : Béatrice GLINCHE

EM : Tout d'abord, bravo pour cette belle performance... Qu'est-ce qui vous a motivé à participer à ce 1^{er} Raid La saharienne ?

Merci pour vos félicitations ! Le résultat a été un suspens jusqu'au bout ! Beaucoup d'autres équipes étaient vraiment de bon niveau et la lutte pour la victoire a été acharnée ! Mais ça reste un esprit bon enfant ; on ne gagne que la gloire !

Samantha Godart : Pour moi ces raids sont tout ce que j'aime : tout d'abord parce que le sport résonne en moi comme un équilibre entre mon corps et mon esprit ! C'est LA façon de me sentir vivante ! Et puis dans ces raids d'une semaine il y a la découverte d'un pays, d'une culture, de paysages, de saveurs à chaque fois différentes : cette fois-ci c'était celle du désert !!!! Féérique et magique, avec ses côtés inhospitaliers loin de tout... Je dois quand même avouer qu'il m'a fallu du temps pour me décider à partir à seulement 40 jours des attentats de Paris... Ma peur me retenait et puis je me suis lancée ... Aujourd'hui TRÈS HEUREUSE !

Josiane Roussier : J'ai déjà vécu une fois ce type de raid. C'était une expérience unique en son genre, un mélange assez particulier de découverte d'un pays, de sport, d'amitié. J'avais bien envie de recommencer. Quand Samantha m'a demandé de remplacer une amie à elle, je n'ai pas beaucoup hésité !

EM : Comment s'est passée la course ?

Samantha Godart : C'était le pied total grâce à la complémentarité de notre binôme : on connaît nos forces et nos faiblesses ; un exemple pour le long et éprouvant bike and Run lors duquel j'ai géré le vélo dans le sable infernal tout en tractant (en corde) Josiane qui prenait le relais en poussant ma selle dans les passages délicats... On a dû s'encourager mutuellement à peu près toutes les 5 minutes, c'était dingue : impossible donc d'avoir de coup de mou pour l'autre !!!! Lors des Trails elle me tractait donc là aussi je n'ai jamais lâché pour elle : je me faisais la plus légère possible dans son dos... La communication et l'union entre nous ont fait notre réussite : nos actions valaient de longues discussions ! Partir avec Josiane a été un régal : elle est formidable !

Josiane Roussier : Vraiment trop bien !! Au niveau des résultats, ça a été un peu crescendo pour nous. Etant du même club de triathlon, au TCSQY, on se connaissait bien avec Samantha, mais je crois qu'on s'est découvertes un peu plus encore ! Elle m'a poussée à me dépasser, à croire en nous jusqu'au bout ! Et le mental joue énormément au fur et à mesure des jours. En plus, à chaque course, toutes les équipes se soutiennent et s'encouragent, les 1^{ères} acclament les dernières. Ça aide à supporter le vent, le sable, la fatigue de la course... et à ne garder que d'inoubliables souvenirs.



Plus d'infos sur www.lasaharienne.fr



Interview Team 12 Les Improbables



EM : Le vent aura été un élément perturbateur, obligeant l'organisation à modifier les parcours... Quelle a été l'épreuve la plus difficile ? La plus facile ?

Le vent... et surtout le sable ! Courir et pédaler dans le sable est difficile. On n'a pas trouvé qu'une épreuve était plus facile, par contre on a apprécié la variété des épreuves : c'est basé essentiellement sur la course à pied, mais il y a aussi du vélo, une épreuve nocturne, du tir à l'arc, des énigmes, du canoë, de l'orientation, une descente en rappel, un parcours du combattant... il faut être une équipe polyvalente pour gagner !

EM : D'après vous, quels sont les points forts de ce raid ? Quelles épreuves aimerez-vous avoir pour une prochaine édition ?

Josiane Roussier : Le gros point fort c'est l'ambiance. C'est un raid de filles, ouvert à toutes, et en plus ce raid est... confortable !

Samantha Godart : ah oui il est confortable : lits durs, douches chaudes et repas soignés... J'ai tendance à parler de « raids de princesses » parce que je m'y sens choyée... pour l'année prochaine un seul mot d'ordre : ENCORE !!!!! Vous nous entendez applaudir et en redemander ? Encore ! Encore ! Encore ! Et bien voilà... On en veut encore ! Servez-nous la même s'il vous plaît ;-)

EM : Pour quelle association couriez-vous ?

Nous soutenons l'association « **Loisirs Pluriels** » de Grenoble. Cette association s'est donnée pour mission l'accueil loisirs des enfants en situation de handicap avec des enfants valides, les mercredis et pendant les vacances. Intégrer les enfants handicapés aux valides pour être « tous ensemble, tous différents » : tel est le credo de l'association ! Cela permet aussi aux parents de ne pas modifier leur rythme professionnel comme c'est souvent le cas avec un enfant handicapé. Plusieurs centres existent déjà dans le nord de la France. L'association souhaite créer un centre à Grenoble et recherche donc des dons pour boucler son budget. Mais au-delà de ce projet, le but était que les jeunes puissent s'identifier à notre équipe et suivre nos aventures jusqu'au suspens final !

EM : Un dernier mot ?

Des tas de mercis ! En premier lieu à notre sponsor Michel Lehaziff de la base de loisirs So Fun Village ! Un endroit que l'on vous conseille de découvrir ! Nous sommes vraiment heureuses de lui offrir cette première place pour la première édition ! Mais aussi bien sûr à Bruno Pomart et Georges Kumuchian pour l'organisation et leur sympathie, à toute l'équipe d'organisation, à la sécurité policière mise en place, à la logistique, à la gestion de la course, aux médecins, aux journalistes et aux photographes qui rendent notre aventure inoubliable, et créent une histoire au jour le jour pour notre entourage en France ; et enfin à toutes les femmes aideuses qui prouvent que l'âge, la maternité ou les handicaps n'empêchent pas d'être sportives ; c'est une joie de les soutenir, elles ont toute notre admiration ! Enfin n'oubliez pas que toute l'année nous recherchons des partenaires et des sponsors pour la multitude de projets sportifs qui alimentent nos rêves et nos cœurs... Venez donc à notre rencontre, nous sommes prêtes à partager nos aventures !

EndorphinMag vous remercie et souhaite vous revoir pour une prochaine édition !
Propos recueillis par Béatrice Glincche

ENDORPHIN



De retour du Sahara, à l'occasion du 1er Raid féminin et solidaire, La Saharienne, EndorphinMag a interviewé Nadia Dal Mas et Anne Verdier, aideuses du **team « Les Improbables »** qui ont terminé **25ième** sur 36 équipes engagées...

Zoom sur un raid aventure unique aux portes du désert saharien, près de Dakhla (sud Maroc, en direction de la frontière de la Mauritanie) se déroulant sur 6 étapes, un raid 100% féminin, par équipe de 2...

EM : Qu'est-ce qui vous a motivé à participer à ce 1er Raid La saharienne ?

Nadia : J'ai déjà participé à 2 raids multisports en 2012 et 2013, et j'ai pris goût à cette aventure. Pas réellement sportive à la base, j'aime tout de même me dépasser et me lancer des défis. Lorsque Bruno a lancé ce raid, j'ai tout de suite appelé Anne qui m'avait beaucoup soutenu les années précédentes, ce raid était fait pour nous. Des équipes de 2, un budget raisonnable, et surtout un raid solidaire où l'organisation promettait de soutenir financièrement 4 associations représentées par les sahariennes.



Anne : J'en rêvais en secret en suivant les aventures précédentes de Nadia et quand elle m'a proposé de la suivre cette fois, je n'ai pas hésité une seconde !... C'était là l'occasion de retrouver notre complicité passée puisque nous étions pas mal absorbées chacune par notre quotidien. Ensuite, je viens d'une famille de sportifs et j'ai fait le choix à un moment de ne pas m'éparpiller et de me consacrer à mes études ce qui m'a valu d'être considérée comme la « non sportive ». J'ai toujours eu le regret de ne pas avoir su lier les 2... Alors, « mieux vaut tard que jamais » ! C'est chose faite, j'ai bien retrouvé le goût du sport désormais ! Enfin, je voyais là l'occasion d'apporter encore plus à l'association pour laquelle nous courrons toute l'année. Le tout est un beau modèle de solidarité, de dépassement de soi et de positivisme que je souhaite transmettre à mes enfants en particulier et à toutes les personnes qui veulent croire que tout est toujours possible !

EM : Comment s'est passée la course ?

Nadia : Finalement pas si mal que ça au vu des épreuves. Mon activité favorite est le VTT et mon chat noir la course à pied. Pour le canoë, je ne me débrouille pas trop mal en général. Les conditions climatiques ont obligé l'organisation à modifier les épreuves, et du coup nous avons couru tous les jours à mon grand désespoir. Heureusement, j'ai pu prendre le vélo de temps en temps pour me « reposer ». Nous aurions peut être pu grappiller quelques places au classement avec le canoë, mais nous n'étions pas là pour faire du classement alors ce n'est pas très grave. L'essentiel est que nous nous soyons fait plaisir, nous nous sommes dépassées et beaucoup motivées l'une et l'autre. Anne m'a tractée sur certaines épreuves de course à pied ce qui m'a bien aidée.

Anne : Bien. Comme je l'ai déjà dit, c'était une première pour moi après une longue période sans sport qui plus est ! J'appréhendais le sable évidemment, et surtout, d'enchaîner les épreuves mais j'ai su me gérer avec l'aide de Nadia et je suis satisfaite et même fière de notre parcours au final. Nous avons su nous motiver et nous soutenir l'une et l'autre... Même si mon corps m'a parfois joué des tours, nous étions toutes dans la même galère donc difficile de s'en plaindre.

EM : Le vent aura été un élément perturbateur, obligeant l'organisation à modifier les parcours... Quelle a été l'épreuve la plus difficile ? la plus facile ?

Nadia : Comme je le disais, pour moi, le plus difficile aura été la course à pied. J'ai beaucoup aimé les Run and bike, et même allier Run and bike et canoë, ça dynamise la course, ainsi que le classement. Vu que nous avons des niveaux différents sur une course où il y a les 3 activités, on s'aperçoit que les classements sont bien différents de ce qu'on aurait pensé au final, je trouve ça sympa.

Anne : la plus difficile, le Trail de nuit. Plus par rapport au ressenti qu'à la difficulté. Je suis quelqu'un qui a besoin d'anticiper et de « voir loin » et pour le coup, je ne me sentais pas du tout à l'aise d'avancer dans le noir et de ne pas voir au loin ce qu'il se tramait... Pour autant, j'ai su profiter du moment présent et observer la splendeur du ciel étoilé ! Le fait de tracter Nadia et de la savoir à mes côtés m'a donné du courage et la force d'avancer... comme quoi, dans le Trail, on se retrouve un peu comme dans la vie !... L'épreuve la plus facile a été la descente en rappel ! C'était une première fois, et j'ai adoré ! J'ai suivi les conseils de mon mari : « profite bien de la vue et des sensations, ne stresse pas »... un peu de stress quand même, mais ça n'a pas duré !

EM : D'après vous, quels sont les points forts de ce raid ? quelles épreuves aimeriez-vous avoir pour une prochaine édition ?

Nadia : J'avoue que je ne serais pas contre un peu moins de Trail ;) ou peut-être en y intégrant une course d'orientation qui change bien la donne. Après, j'aime beaucoup les activités annexes... la journée multi-activités nous permet de découvrir d'autres choses et de se dépasser différemment. Personnellement, je me suis vraiment dépassée en descendant les 56m du phare en rappel, j'ai le vertige et il est certain que je n'aurai jamais fait ça sinon. Je suis ravie de l'avoir fait, même si j'avoue avoir versé toutes les larmes de mon corps avant d'y parvenir.

Anne : Les points forts ? Le bike and Run and canoë, en première épreuve qui nous a bien mis dans le bain de l'aventure ! Le retour en bike and Run du bivouac qui marquait le début de la fin, j'en ai pleuré !... Le Trail de nuit, même si je n'étais pas à l'aise...et toute la journée multi-activités car on a beaucoup partagé avec les autres équipes ! J'aimerais bien une épreuve à part entière « course d'orientation » ! J'étais également un peu frustrée de ne pas profiter d'avantage de l'eau, même si je suis novice en canoë ; donc, un peu plus d'épreuves aquatiques ce serait parfait !

EM : Pour quelle association couriez-vous ? et que va apporter le chèque de 3000€ offert après tirage au sort, par l'orga tout comme 3 autres associations (Dunes d'Espoir via le team GK Dunes, Les chevaux du Cœur via le team GK Originals et Association pour les femmes battues via le team Europa) ?

Nous soutenons l'Association Française des Sclérosés en Plaques (AFSEP). Nous avons choisi de soutenir cette association il y a 3 ans maintenant lorsque l'une de nos amis a déclaré cette maladie. De plus, c'est une maladie qui touche énormément de femmes de nos âges, entre 30 et 40 ans. Elle atteint les capacités physiques des malades. Il n'existe pas de médicament qui guérissent cette maladie, seulement des traitements qui l'empêchent de se développer. Le sport est bénéfique aux malades qui le pratiquent alors quoi de mieux que de faire parler de cette association au travers d'événements sportifs pratiqués par des femmes ?

Nous sommes vraiment très fières de pouvoir apporter en plus de l'argent que nous avons récolté nous-mêmes toute l'année, ce chèque de 3000€. Nous le remettrons directement au représentant de l'AFSEP de notre région, comme nous le faisons chaque année. Cet argent est utilisé par l'association pour une aide directe aux malades, pour leur permettre de vivre mieux avec la création de structures adaptées, mais aussi pour un soutien moral et une aide sociale. Une autre partie des dons est fournie pour la recherche.

EM : Un dernier mot ?

Nadia : Nous avons passé une très belle semaine dans un cadre enchanteur avec une équipe d'organisation au top. Mais nous n'aurions jamais pu vivre tout cela sans l'aide de tous nos sponsors et partenaires. Sans l'appui de nos familles et amis qui nous poussent toujours plus loin. Mais je voudrais aussi remercier Anne qui n'a pas hésité à me suivre dans cette folle aventure et avec qui j'ai partagé des moments d'émotion très forts.

Anne : Je suis ravie d'avoir relevé le défi lancé par Nadia, nous étions entourées de femmes toutes aussi formidables les unes que les autres de véritables modèles de force et de courage ! J'ai vécu une belle leçon de vie tout au long de cette année de préparation et lors de cette semaine en particulier. Je tiens donc à remercier ma coéquipière en toutes épreuves, Nadia, d'avoir attendu encore un peu avant de passer à d'autres projets personnels et de nous avoir accordé cette parenthèse... Merci à tous nos sponsors pour leur générosité et leur véritable implication, à nos familles et nos amis pour leur soutien au quotidien, en particulier à Arnaud, Clothilde et Jean mes Amours, ma force, mes soutiens... Merci les Improbables d'hier d'avoir ouvert la voie et donner à d'autres l'envie de tenter l'aventure ! Enfin, Merci à Bruno, Pierre, Georges et tous les autres d'être assez fous pour monter de tels projets ! Vive « les Improbables » et longue vie à « La Saharienne » !

EndorphinMag vous remercie et souhaite vous revoir pour une prochaine édition ! Propos recueillis par Béatrice Glinche

ENDORPHIN



Interview Team 27 Office du Tourisme du Maroc Le Corossol Bleu

De retour du Sahara, à l'occasion du 1er Raid féminin et solidaire, La Saharienne, EndorphinMag a interviewé Florence Lapaque et Bérangère Dubuc, raideuses du **team Office du Tourisme du Maroc Le Corossol Bleu**, qui termine **17^{ème}** sur 36 équipes engagées...

Zoom sur un raid aventure unique aux portes du désert saharien, près de Dakhla (sud Maroc, en direction de la frontière de la Mauritanie) se déroulant sur 6 étapes, un raid 100% féminin, par équipe de 2...

EM : Qu'est-ce qui vous a motivé à participer à ce 1^{er} Raid La saharienne ?

T27 : L'envie de se dépasser mais c'est surtout par amitié pour les organisateurs et en particulier, Bruno Pomart, qui est une personne d'une humanité rare que nous avons souhaité faire partie de cette aventure. Avec Bruno, tout le monde est sur un même pied d'égalité, les premières équipes comme les dernières, les personnes dans l'ombre comme celles au premier plan. Cette première édition était immanquable pour nous !

EM : Comment s'est passée la course ?

T27 : On en a bavé dans le sable mou, dans le vent de sable mais nous sommes allées au bout de notre aventure sportive. Là encore au delà, c'était aussi et surtout une aventure humaine, il y avait beaucoup d'encouragement entre les équipes.

EM : Le vent aura été un élément perturbateur, obligeant l'organisation à modifier les parcours... Quelle a été l'épreuve la plus difficile ? la plus facile ?

T27 : Le premier Trail dans le vent de sable était assez costaud. La préparation des pieds et les chaussures sont clefs car le sable est très abrasif. Notre partenaire technique, Tecnica, nous a fourni des chaussures très légères, les « Rush », et le choix était bon. En effet, le Tecnica Rolling System permet d'avoir un meilleur déroulé de pied et un meilleur amorti. Les épreuves de Run&Bike étaient également difficiles car le vélo était un vrai boulet dans le sable ! L'épreuve, la plus facile pour notre équipe ? heu... le danse floor lors de la soirée finale !? Non plus sérieusement, le canoë mais nous n'avons pas pu en faire beaucoup à cause des conditions de vent musclées.



EM : D'après vous, quels sont les points forts de ce raid ? quelles épreuves aimeriez-vous avoir pour une prochaine édition ?

T27 : Les points forts, assurément l'ambiance, c'est unanimement ce qui nous donne l'envie de revivre une telle aventure, rares sont les moments dans la vie où l'on sent autant d'amitié, de chaleur, de solidarité dans un groupe aussi nombreux. Un vrai bonheur ! Sur le plan sportif, la journée multi-activités (tir à l'arc, parcours du combattant, élastique, course d'orientation) qui est venue couper les épreuves plus « traditionnelles » était un super moment car on venait d'enchaîner deux belles journées d'épreuves et bien entendu, la descente en rappel du phare de 55 mètres de Dakhla ! Sont fous ces organisateurs ;) !

EM : Pour quelle association couriez-vous ?

T27 : Le Corrossol Bleu, c'est une association caritative qui vient en aide à des personnes en détresse, l'association est marrainée par la cinéaste Euzhan Palcy (réalisatrice de « Rue case Nègre », « Une saison Blanche et sèche », ..) et dont je suis le Secrétaire Général. La première action de notre association : nous mobiliser en partenariat avec l'association Kiamvu-le Pont d'Agnès Polet, afin de venir au secours de Nadine Milentesa, une fragile jeune femme congolaise, mère de deux enfants, condamnée à une mort certaine par étouffement du fait d'une horrible tumeur qui défigurait son visage. Le professeur Hervé Beneteau et son équipe, du CHU de Caen, se sont battus pendant 13 heures pour lui retirer sa tumeur le 13 août 2014. Si Nadine a été sauvée, il reste beaucoup à faire et donc beaucoup à payer le reste de la facture de l'hôpital, la reconstruction dentaire de Nadine (implants), deux mois d'hébergement et de restauration spécifique et le voyage pour l'opération de Contrôle après son retour au Congo : 19 000 euros sont encore à trouver. Chèques à l'ordre de Le Corrossol Bleu - 17 rue du Colisée 75008 Paris VIREMENT : IBAN: FR 58 20041 00001 6996395H020 50 CLE : 58 Le Corrossol Bleu - LA BANQUE POSTALE Paypal : dons@lecorrossolbleu.org. Merci pour votre générosité.

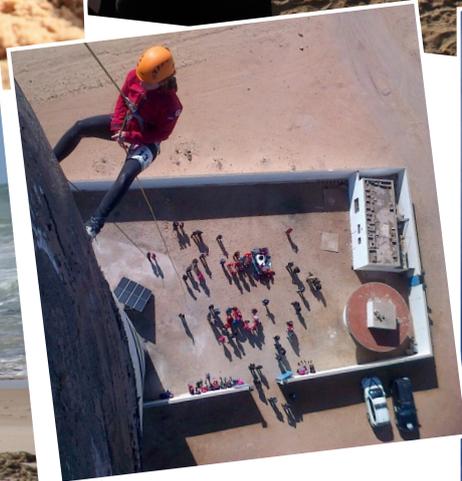
EM : Un dernier mot ?

MERCI à nos partenaires qui nous ont permis de vivre cette aventure et qui nous ont fait confiance, l'Office du tourisme du Maroc et Tecnica. Et à l'année prochaine !

EndorphinMag vous remercie et souhaite vous revoir pour une prochaine édition !
Propos recueillis par Béatrice Glinche.

ENDORPHIN





EXPLORE SWEDEN MONSIEUR SUNDSVALL / AVE 7



ARACER
with spirit.fr



FRANKE
Back to nature!

outdoor
traveller



Marmot

BIMBACHE
ES
ismocas

CASTILL

ADRENALIN RUSH

40

La Ruta
www.routadventurer.com

DOOR SPORTS

CHALLENGER

9

estoril

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

Quoi de mieux qu'un beau voyage au cœur d'un pays où le **Fat bike** explose pour proposer une approche différente des magazines VTT classiques, qui s'obstinent à vouloir faire du Fat bike, un « enduro » pour la neige. A vouloir faire des images qui riment avec dérapages et dévaler des pentes raides et faire des jumps, on en oublie, à mon humble avis, l'essence même de ce type de vélo.



Le Fat, s'il a une bonne gueule de baroudeur, avec ses gros pneus, ce n'est pas juste pour épater la galerie dans les stations branchées mais bel et bien pour nous inviter à la découverte.

C'est pour cela que j'ai tenté l'approche de ce drôle de "bestiau" dans son milieu naturel, au Québec, où les ventes de vélos fat ont explosé cet hiver, où les fournisseurs et fabricants n'ont pu satisfaire tous les clients potentiels. Tout le monde n'a pu avoir son fat au pied du sapin, malgré l'offre grandissante de nombreux constructeurs.

Les Canadiens, qui connaissent un hiver plus long et plus rude que par chez nous, attendaient avec impatience cette alternative hivernale, ce moyen de continuer à faire du vélo toute l'année, hiver compris, et d'être ainsi plus rapidement « en cannes » quand la saison de vélo débute au printemps.

Toujours au fil de mes rencontres, j'apprends que le Fat leur permet de pratiquer un sport alternatif quand la neige n'est pas encore tout à fait au rendez-vous ou quand elle n'est pas assez abondante pour couvrir les racines et pierres, et que sortir les skis de fond ou les raquettes est encore risqué.

Me voilà donc au Québec, pays de grands espaces et de grands froids, où l'accent prononcé et agréable de nos cousins nous dépayse complètement mais où la francophonie nous facilite néanmoins grandement la vie.

©photos : **Martin Gaudreault, Charles-David Robitaille, Olivier Béart (Vojomag).**

La Traversée du Lac Saint-Jean



Mon « fat tour » aura commencé à Chicoutimi, sur les sentiers du Panoramique. En remontant d'Ottawa, où j'ai pu rendre visite à des amis raiders de l'équipe Team Canada AR, je transite par la ville de Québec, pour récupérer mon outil indispensable, un **Specialized Fatboy SL**, une série limitée pour le marché nord-américain, d'à peine plus de 10 kg, en mono-plateau et roues carbone HED.

La finalité de ce voyage initiatique et le but premier de cette aventure, est de participer à la **Traversée du Lac St Jean à vélo**, une épreuve givrée, issue de l'imagination d'un cerveau tout autant givré, de David Lecointre. Ce dernier avait fait un coup d'essai l'an dernier avant de réussir un coup de maître cette année.

Mon petit voyage "fat bike discovery" s'est tout simplement préparé sur les réseaux sociaux, me permettant de faire connaissance avec les « cousins » Québécois, en apprendre un peu sur leurs pratiques, leurs goûts et leurs spots favoris. J'ai ensuite eu la chance d'être invité par Jérôme, un rider du groupe social Fat Bike North-East, qui m'a gentiment offert gîte et couvert, ainsi qu'un de mes plus beaux souvenirs, avec d'emblée, une virée initiatique, en groupe, de nuit, sur les sentiers du Centre de Vélo de Montagne du Panoramique. Un pur moment de bonheur et de rigolade avec les premières sorties de trace où l'on se retrouve englouti sous la neige à côté de la trace tassée, ou « tapée » comme disent les Québécois. Une sortie glaciale de 5 riders, sous l'éclairage de nos frontales où j'ai pu entamer les premiers tests matériels.



©photos : Patrick Lamarre, Olivier Béart (Vojomag)



©photos : Martin Gaudreault, Charles-David Robitaille, Olivier Béart

Oui, c'est bien cela, une sortie glaciale ! Cette tournée initiatique l'était bien également sur ce plan là, car faire du vélo sur la neige est une chose, mais pratiquer par des températures de -20° C avec un -35° ressenti est une toute autre affaire, le défi était donc double, et doublement intéressant pour savoir comment s'habiller. Sachant que si je trouvais la bonne recette, étant un français « du Sud » et souffrant d'un syndrome de Raynaud doigts et orteils, normalement, tout le monde devrait être capable d'affronter ces conditions avec les bons équipements et les bons conseils.

Me voilà donc à Chicoutimi, en escale, avant de monter plus au nord, sur les terres du Lac Saint Jean.

L'accueil est formidable et l'apprentissage du fat débute. Pneus de section 4.6, cintre large, pédales plates, sol neigeux, adhérence à rechercher avec la bonne pression des pneus, voilà beaucoup de paramètres à gérer pour piloter sereinement. Le ride de nuit me vaudra quelques gamelles mais la virée de jour le lendemain se passera beaucoup mieux. La maîtrise du Fatboy SL et du milieu neigeux est déjà mieux appréhendée, la pratique de jour permet de profiter encore mieux des paysages et de plus anticiper le pilotage, c'est donc avec un grand plaisir que je retourne sur les sentiers de Saguenay avec Mathieu pour une rando vraiment sympa, sur de belles traces, au milieu des cotéaux boisés. Nouveau vélo, nouveau milieu, ces moments là se vivent comme des rêves et je suis radieux, comme un gamin qui débarque à Disney Land...



Je prends ensuite la route vers Saint-Félicien, où je vais enfin rencontrer, David Lecointre, l'organisateur et ses proches du staff course, Olivier Béart et Bernard Dejaeghere, les Belges en mission pour VojoMag. Il s'installe rapidement une très belle ambiance et la bière locale, excellente, peut être dégustée avec mes nouveaux compagnons, et c'est encore meilleur.

Pour la course du Lac Saint Jean, que j'ai découverte grâce à Olivier Béart, créateur de VojoMag, les paramètres sont différents. Dénivelé inexistant, une large trace sur un immense lac gelé, un rythme de course et une trajectoire quasi-rectiligne, exposée au vent.

Une reconnaissance s'impose, à Péribonka, lieu de départ, la veille de la course, pour découvrir l'état de surface de ce grand glacis, comme un footballeur bien tâter la surface de son prochain match.

Nous en profitons pour faire quelques beaux clichés et profiter de ce site, dans ce paysage majestueux et intimidant. C'est juste magnifique, je ressens l'appel du grand large et j'ai les jambes qui s'agitent, le regard qui porte loin, l'horizon qui m'attire, l'envie pressente de partir me dégourdir dans ce désert blanc... Mais David, l'organisateur, me rappelle à l'ordre, nous devons rentrer pour la soirée organisée. Je retiens mon Specialized Fatboy qui était prêt pour lâcher les amarres et je me range derrière les pots, nous rentrerons vers Péribonka.

La soirée est très agréable, avec un repas typique, à base de pommes de terre, spécialité de Péribonka, la rencontre des habitants, des « fateux » venus de tout le Canada, des US ou d'Italie et de l'équipe d'organisation. Nous aurons même le privilège de nous voir interviewés par une équipe de télévision, curieuse de savoir pourquoi nous avons décidé de participer à un tel événement.



LA COURSE...

La nuit passe, j'assiste au lever du soleil sur cet espace immaculé avant de déjeuner avec tous les coureurs, organisateurs et bénévoles, puis vient l'heure du briefing. La tension monte un petit peu. En effet, il s'agit là d'une course atypique et je ne domine que très peu d'éléments. Serais-je assez habillé, que faire si le froid me saisit, quel rythme prendre, combien de temps vais-je mettre, comment dois-je m'alimenter, boire ... ? J'ai bien quelques pistes mais jamais confirmées en condition de course.

Équipement : Je me suis habillé comme lors d'un test de nuit, avec le complet Vaude, comprenant collant hiver épais, sur-short Minaki avec doublure Primaloft, 2 couches techniques dont le sous-vêtement « résille » Brynje et la veste Vaude Minaki Primaloft. J'avais prévu d'enfiler le pantalon imperméable Specialized Deflect H20 terriblement efficace et confortable, mais les bonnes conditions climatiques et surtout une piste « préparée » m'ont fait préférer la solution collant + sur-short. Pour les extrémités, j'ai choisi un équipement encore plus spécifique, avec du matériel 45NRTH, que l'on trouve en France sur withspirit.fr. Chaussures typées bottes 45NRTH Wölvhammer, données pour -18°C, et des gants Sturmist 4. Pour la tête, toujours une cagoule 45NRTH en mérinos, portée sous un casque KONG KOSMOS, ainsi qu'une paire de masque de ski.

Ces éléments et équipements vous seront présentés en détail dès l'automne 2015 sur votre magazine EndorphinMag.

Pour l'hydratation, j'ai opté pour un camelbak très simple, qui permet de porter la poche à eau discrètement sous la veste, limitant ainsi le risque de gel de la boisson. Le tuyau est maintenu, par l'intérieur et reste à portée de bouche, sous la cagoule. Après chaque gorgée, il faut souffler dans l'embout pour refouler la boisson et éviter qu'elle ne gèle dans le tuyau.

Pour l'alimentation, si besoin, quelques fruits secs dans une pochette de cadre Vaude. L'avantage des fruits secs est de ne pas avoir d'emballage, car avec des gros gants 45NRTH, cela pourrait être très fastidieux de débaler, et croyez moi, il est difficile de rester ne serait-ce qu'une minute sans gants avec un - 40°C ressenti. La sacoche Vaude Carbobag, permet un accès facile et direct aux denrées.

Une astuce personnelle issue du raid qui a inspiré quelques canadiens pratiquant le fat bike. J'ai beaucoup appris là bas, je leur devais bien ça (smile).

L'échauffement m'inquiète un peu, il fait vraiment très froid et ça commence à piquer sous les gants. Mes amis belges, Olivier et surtout Bernard, ont les mêmes impressions. Puis approche l'heure du départ, je croise à nouveau Serge, monsieur Specialized au Canada et qui m'a fourni mon Fatboy "de compète". Il est aussi sur la course avec un Fatboy SL, on s'encourage mutuellement, le stress disparaît, on sait déjà que cette traversée sera belle et inoubliable.

Le coup de feu retentit, j'appuis sur les pédales plateformes. Ah oui, c'est vrai, c'est du fat bike, c'est compliqué et difficile de démarrer en trombe sur cette surface.

Devant, je devine entre deux coureurs, un petit groupe qui se détache et qui part très fort. J'accélère progressivement, je pars dans l'inconnu soit 32 kilomètres sur la neige.



Découvrez le récit de la course d'Olivier (Vojomag):

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

©photos : Martin Gaudreault, Charles-David Robitaille



Je roule au train, il faut trouver le bon développement, le vent est présent, avant droit et plombe encore un peu plus la vitesse de croisière. Le départ prudent ne m'asphyxie pas les jambes, j'ai toujours une bonne réserve de watts. Je suis bien, très bien et j'ai le souci de profiter un maximum du paysage avant de me soucier du résultat. J'en profite un max, je me gave de cette beauté et de ce site original, la trace est bonne et me permet de balayer l'horizon du regard sans trop me pénaliser.

Je ne m'intéresse aux kilomètres parcourus qu'au dixième kilomètre, en voyant par hasard le chiffre 10 sur un drapeau balisant le parcours. Tout va bien, un tiers de la distance parcourue quand je me fais doubler par un concurrent. Cela a pour effet de réveiller en moi mon esprit de compétition et je m'attèle au biker pour le doubler peu après et me donner un nouveau point de mire.

Arrive le kilomètre 17, je m'arrête pour me débarrasser de mes moufles de guidon qui m'embarrassent un peu. J'en profite pour avaler un bouillon au point de ravitaillement et repartir de plus belle.

Les berges du lac, en face, à Roberval, se font plus précises et plus contrastées. Les traces sont plus difficiles, beaucoup de cyclistes ont été doublés et il n'y a plus grand monde devant pour faire la trace.

Sur les dix derniers kilomètres, le vent est à plus de 30 km/h de face, j'ai pour objectif de déboîter 2 bikers à 300 mètres devant moi, tout seul, face au vent, je reviens péniblement, je m'abrite derrière quelques dizaines de mètres avant de dépasser.

Je me retrouve à nouveau seul, face au vent, sans trace, le vent balayant les empreintes laissées. Le vent est vraiment pénalisant, il est difficile de maintenir la vitesse, il faut être concentré sur les traces que l'on devine, d'une largeur de pneu, et rester un maximum au-dessus, sous peine de se voir freiné, voire arrêté. Un peu comme si vous montiez un col, si vous arrêtez de pédaler, le vélo s'arrête de suite et vous posez le pied.

Après le passage d'une crevasse, la piste est remuée par les motoneiges et je dois mettre pied à terre, je cours à côté du vélo, balayant du regard pour retrouver une trace roulable.

Les derniers kilomètres sont très physiques, en roulant sur le dos des vagues, figées par la glace, de quelques centimètres de hauteur, je dois me mettre en danseuse pour maintenir la vitesse.

Je devine enfin le village sur glace à Roberval, je devine aussi les clameurs, la piste devient meilleure, la vitesse augmente et mes jambes répondent. Je suis aspiré par les spectateurs amassés au bord du lac, je laisse ce désert blanc derrière moi pour rentrer dans les quelques serpentins qui mènent sous la banderole.

Je lève le pied sur la dernière ligne droite pour profiter de l'instant, pour penser « j'y étais », pour humer cet air glacial et tellement vivifiant, bref, pour vivre cet instant magique.

Au passage de la ligne, je suis accueilli par la mascotte pingouin et j'entends que le speaker m'annonçait troisième coureur, belle surprise, c'est juste cool !

Je me rends sur le stand Specialized retrouver mes « parrains Spé » et effectuer une entrevue avec la télévision où je dis mon bonheur d'être ici puis j'accueille ensuite mes amis belges qui arrivent peu de temps après.

L'épreuve, la découverte, le débouillage sont réalisés, l'expérience, courte mais intense a été très positive, je sais désormais qu'il me sera possible de m'allier sur ce type de course, plus longues, plus difficiles, sans trop pâtir des conditions extrêmes quant à mon syndrome de Raynaud.

©photos : Martin Gaudreault, Charles-David robitaille, Olivier Béart (Vojomag)



Concernant l'organisation de la course, rien n'est laissé au hasard, la sécurité était optimale. David Lecointre, l'organisateur, nous explique que quand le blizzard se lève, il ne prévient pas et si les coureurs sont dispersés sur une bonne longueur, les soucis de sécurité sont alors primordiaux. J'ai compris l'intérêt de ces nombreux bénévoles, soit plus de 100 personnes pour 75 candidats à la traversée, un ratio inconnu sous nos latitudes.

L'épreuve ayant connu un grand succès en fréquentation avec une liste d'attente conséquente et une très belle couverture médiatique, elle sera sans doute reconduite l'an prochain, avec une centaine d'inscriptions ouvertes, et peut-être un peu plus. En tout cas, les places seront comblées et l'épreuve le mérite.

Si vous devez pratiquer ce type d'épreuve, et je vous le conseille, il faudra un équipement vestimentaire adapté, voilà quelques pistes :



Les mains : vos extrémités doivent avoir toute votre attention. Mains et pieds sont les plus exposés au froid et vent relatif. Sur la course, j'ai utilisé les gants 45NRTH (withspirit.fr), conçus pour la pratique du vélo extrême. Vous pouvez également utiliser des « poggies », des moufles de guidon qui restent la meilleure protection (45NRTH Cobrafist).

Les intérieurs des cuisses (au sens large) sont très exposés au froid, l'option short additionnel est une bonne solution. Ici le short Vaude Minaki avec protection Primaloft, très bien coupé, chaud et confortable.

La protection des pieds a été confié à un produit très spécifique, les chaussures 45NRTH Wölvhammer (withspirit.fr). Ces bottillons, semelles Vibram et cales adaptables sont donnés pour des températures de -18°C. Si vous avez des guêtres, il vous est possible de les porter, très utiles pour les passages en neige molle. Je vous conseille les chaussettes en laine Mérino Specialized, chaudes et confortables, sans trop d'épaisseur pour ne pas être serré dans vos chaussures.

La tête : pensez à protéger votre crâne mais aussi vos yeux. Ici un casque KONG KOSMOS, homologué pour le ski et le vélo, avec protections amovibles contre le froid. Pour la course, avec une température de -25° et -40°C ressentis, j'avais opté pour une cagoule laine Mérino avec protection bouche et nez.

Le buste : comme tout sport par grand froid, garder le système 3 couches. Ne pas trop se protéger, n'oubliez pas que vous allez fournir un effort et que vous devez garder votre liberté de mouvement. Ici la veste Vaude Minaki avec isolant Primaloft, une veste très efficace et bien pensée. Chez Vaude ou Specialized, vous trouverez des vêtements vraiment bien adaptés et parfois conçus pour la pratique Fat.



©Photo: Olivier Béart - Vojomag

VITRINE : Nous vous présentons succinctement quelques vêtements et équipements que nous avons testés et qui ont retenus notre attention. Nous ferons un test plus intense et plus complet à l'approche de l'hiver prochain.



Le casque KONG Kosmos et ses protections amovibles. Conçu pour le ski alpinisme et le vélo, il reste léger, aéré et permet une sécurisation facile et rapide des masques de ski ou encore bandeau de lampe frontale.



Grand choix de gants chez Specialized mais j'ai retenu la paire imperméable, doublure WindStopper, les Element 3.0 et leur coupe 3 doigts permettant une bonne préhension du guidon, des freinages faciles et un bon maintien de la chaleur.

Veste imperméable et coupe-vent Deflect par Specialized. Belle et fonctionnelle, ce haut respirant est bien coupé et très efficace. Un astucieux système de poches arrières avec accès latéral permet de garder quelques accessoires au sec. Dans la même matière, il existe un modèle Commuter, aux couleurs flashies (orange ou jaune) qui lui confèrent une excellente visibilité. J'ai adopté le Commuter pour mes trajets vélotaf.



Chez l'allemand **Vaude**, l'intérêt pour le fat bike est réel, avec là aussi des vêtements de plus en plus techniques et adaptés. Ici un **collant hiver** de la collection 2015-2016 qui inclut des protections contre le froid aux parties les plus sujettes au refroidissement. Un test sera réalisé dès le début de l'hiver prochain par votre magazine.



Toujours dans la **gamme Specialized**, le **collant Mud-pant et le surpantalon H2O**. Testés dans des conditions et températures extrêmes, la paire de pant est vraiment très agréable et efficace. Le Mudpant, avec ses protections aux genoux, a été aussi testé sur une sortie raquettes physique et engagée. C'est un pantalon chaud, déperlant et polyvalent, que vous pourrez porter sur vos sorties froides en course à pied par exemple. Le surpantalon Specialized DeflectH2O est très léger, reconnaissable avec ses surchaussures jaune fluo.

Chaussures Specialized Defroster, imperméables, avec un système de serrage Boa très efficace et pratique. Elles offrent une coupe permettant au pied et orteils de ne pas être compressés, et d'avoir une bonne circulation sanguine pour lutter contre le froid. Cependant, si elles sont adaptées à la pratique en France, elles s'avèrent un peu juste pour les conditions extrêmes. Ne pas hésiter à ajouter des surchaussures en cas de froid intense.



Un Scoop EndorphinMag : A suivre avec intérêt pour l'hiver prochain, l'association de Specialized avec la marque de vêtements de snowboard 686 qui nous promet une belle collection. Ici une veste proto que j'ai eu la chance de porter au Canada. C'est beau, fonctionnel, coupe ajustée pour la pratique du vélo ou tout simplement en sportwear...

Specialized a eu le bon goût, sur sa marque de vêtements, de rester discret sur l'affichage de sa marque ou logo et je trouve cela très appréciable. Si vous pratiquez le fat bike ou le vélo l'hiver par conditions difficiles, l'avènement et la croissance du fat bike permet désormais de trouver des vêtements adaptés, pratiques et beaux.



Flip Belt.fr
Système de portage unique

La place de la femme dans le raid

ENDORPHINMAG.FR

by Marion Wojtkowski
et Stéphanie Buisson



© photo : Christophe Aubonnet

Quand une équipe de raid se lance dans une grande aventure comme une manche de championnat du monde ou d'Europe entre autres, quelle que soit son niveau, elle doit se poser plusieurs questions. La première concerne la logistique pure et dure ainsi que le coût de l'inscription non-négligeable, mais la deuxième encore plus cruciale est de **trouver LA fille. Oui, LA fille, pas n'importe laquelle ... celle qui va pouvoir se libérer de sa vie personnelle et professionnelle, celle qui a le niveau pour tenir sur la longueur et l'intensité d'une épreuve non-stop de plusieurs jours et aussi qui suivra sans trop de mal ses trois coéquipiers.**

Considérée il y a quelques années comme **faisant partie du « matériel obligatoire »**, recruter la fille, peut s'avérer être un vrai parcours du combattant. Il est vrai qu'elles sont rares les raideuses qui acceptent de se lancer dans un raid de grande envergure, d'autant plus que quelquefois elles ne connaissent pas leurs futurs coéquipiers.

Peut-être aussi ont-elles peur d'être « le boulet » de l'équipe, souvent tractées, le nez dans le guidon et donc en sursis. Qu'on ne se méprenne pas, cela s'explique et reste logique, aucun machisme dans ses propos, de plus c'est du vécu !

En effet, les femmes ont des performances physiques généralement inférieures aux hommes (mais le raid est un milieu d'exceptions !) qui s'expliquent physiologiquement par une masse musculaire plus importante chez les hommes (due à une plus grande production de testostérone). Cela dit, les raideurs/euses le savent bien, **le physique n'est qu'une infime partie dans un raid long**, et sur les épreuves d'endurance, les femmes font leur preuve et rivalisent avec les hommes.

Selon des études récentes (Bosquet L. Ultra-endurance : la femme dépassera-t-elle l'homme ? 4^e Forum européen Cœur, Exercice et Prévention), la différence hommes-femmes est nettement moindre dans des disciplines d'endurance plus récentes comme le trail et l'ultra-trail, le raid en fait partie. De plus, **le raid est avant tout un « combat » contre soi-même**, la douleur ou encore le sommeil, le physique et l'endurance ne sont alors pas suffisants, le psychologique et la force mentale sont primordiaux. Et là les femmes ont leur rôle à jouer, notamment pour « rebooster » les troupes lors des coups durs, prendre des décisions, rester lucide quand il le faut ou encore être la « voix de la sagesse » et de la raison parfois.



© photo : Marion Wojtkowski

Enfin, on ne peut négliger les qualités organisationnelles que peuvent apporter la féminine d'une équipe de raid, parce qu'elle est capable de gérer beaucoup de choses avant, pendant et après la course ! Rachel Lecoute Laralde (Team Aquitaine Safety) rejoint ce dernier avis, la fille dans l'équipe c'est un peu **la « maman »**, qui s'occupe du matériel lors des transitions, recadre parfois ses coéquipiers, « est-ce que vous avez mangé ? » ... malgré la longueur et la difficulté de l'épreuve, « la fille a tendance à garder sa lucidité et à intervenir plus fréquemment pour prendre des décisions, comme quand il est nécessaire de s'arrêter et dormir, avant que l'un des orienteurs ne chute de son vélo » selon cette dernière.

De plus en plus, des équipes exclusivement féminines (Happy Feet, Team Euraxia les belettes, XTTR 63 O'féminin etc...) voient le jour pour se lancer sur des raids longs de plusieurs jours comme le Corsica Raid, ainsi que des événements et raids réservés seulement aux femmes, Raid Amazone, Rallye des Gazelles, ou plus récemment La Saharienne sont mis sur pied et font le plein. Les femmes entre elles se sentent sûrement plus à l'aise, l'écart de niveau physique étant réduit, on ne se sent plus « le boulet » de l'équipe. De plus quand on est « dans le rouge » derrière ses coéquipiers, on prend rarement la carte en main, alors qu'entre filles on se responsabilise, on y arrive toutes seules comme des grandes et on force l'admiration ! Et on aime ça nous les filles !

Marion Wojtkowski ENDORPHIN



© photo : Béatrice Clinche

Stéphanie Buisson (Happy Feet) :

« Courir en filles c'est pouvoir être maître de sa course et pas uniquement suivre l'orienteur, on oriente pas mal à deux ou trois pour se sentir toutes moteur pendant la course.

Ça permet aussi d'avoir un niveau plus homogène dans l'équipe sans avoir à se faire tracter la moitié du raid.

Certes toutes les filles ne se font pas tracter mais bon...

Et pour nous surtout c'est le plaisir de partager ce sport outdoor entre copines et de vivre des moments très sympas ensemble sans trop de pression, ça permet de commencer le raid en douceur il faut être honnête en féminines il y a peu d'équipes et c'est dommage.

Il y'a donc moins de concurrence et on prend plus de plaisir je pense ».

Sandrine Flechet Monier

« Mon rôle dans l'équipe de raid et plus généralement le rôle des femmes... je pense ! En début de course, mon rôle est plutôt de tempérer les « ardeurs » des gars qui partent toujours (trop) vite ! Ils partent pour un raid de plusieurs jours de la même façon que si le raid durait seulement plusieurs heures...

J'ai le souvenir d'une coupe du monde au Costa Rica en 2010 qui débutait par une descente en raft de 4 heures... les garçons ont payagé comme des malades pour finir cette section dans le top 3... ils n'ont pas pris le temps de boire ou de manger (il fallait



© photo : Laurent Valette

s'arrêter de pagayer pour ouvrir les sacs...), ensuite transition vtt rapide pour rester au contact des autres... et en fin de journée, plus personne !!! Les 3 gars en même temps ont souffert de déshydratation (je pense)... je leur ai alors « cuisiné » une bonne soupe de nouilles chinoises... ils étaient couchés dans l'herbe au bout d'une journée de course, plus capables d'avancer... Tout ça pour gagner 1/4 d'heure sur la section raft ! J'ai alors décidé de plus m'imposer lors des débuts de course, ce qui me permet aussi de moins subir ces 24 premières heures qui sont je trouve assez difficiles pour les filles ! Les garçons partent à un rythme qui n'est pas le mien (trop élevé), ils m'aident, mais je me trouve quand même dans le dur alors que nous partons pour plusieurs jours !!!

Rapidement au fil des courses, j'ai pris à ma charge la « logistique » de la course, c'est-à-dire le road book ! Plusieurs raisons : d'abord pour savoir ce qui m'attend... j'aime bien anticiper et savoir l'enchaînement des activités, quel va être le matériel nécessaire... c'est peut-être le côté mère de famille qui a l'habitude de gérer les enfants et la maison...

Alors rapidement j'ai pris à ma charge ce rôle : « on va arriver à tel endroit... on va repartir dans telle activité... il faut penser à prendre tel matériel... penser à vider vos déchets... à remplir vos poches à eau, pensez à mettre un cuissard on part en vtt... etc... en gros, mettre en mot, verbaliser des actions qui paraissent simples, mais qui ne sont plus automatiques avec le manque de sommeil et la fatigue ! A ce moment, le moindre « geste » demande un effort de réflexion et c'est dans ces moments que je me suis rendue compte que j'arrivais à garder une certaine « fraîcheur » et à aligner mes neurones !

Ensuite, il fallait aider le capitaine orienteur... c'est lui qui prend les décisions, mais il a aussi besoin d'être secondé, épaulé grâce à la lecture voir même à l'interprétation du road book qui peut s'avérer très importante dans certains raids comme le RIF. Je suis donc bien moins rapide que les garçons, mais sur la durée, avec le manque de sommeil ou même parfois le manque de nourriture, mes performances ne vont pas beaucoup évoluer... alors que les garçons connaissent de fortes variations ! Le sommeil ou le manque de nourriture peut les coucher, au sens propre ! »



© photo : Christophe Aubonnet



© photo : Christophe Aubonnet

CARINE PORRET

Endorphinmag (EM) : Peux-tu retracer en quelques lignes ton expérience en raid ?

Carine Porret (CP) : J'ai commencé les raids par la CO et les raids orientation en 2000, puis je suis venue aux raids multisports petit à petit, avec d'abord des raids d'un jour ou deux, puis j'ai pris goût aux aventures plus longues et parfois plus exotiques ! J'ai pu ainsi faire le Réunion d'Aventures (La Réunion), Oman Adventure (Sultanat d'Oman), Raid Canéo, de nombreux Raid in France...

EM : Appartiens-tu à une équipe en particulier ? Si oui laquelle ? Si non, comment as-tu connu tes partenaires ?

CP : Non je n'appartiens pas à une équipe, souvent l'équipe pour un raid se monte car c'est une histoire de copains, mais parfois aussi c'est avec des coéquipiers que je ne connais pas mais que j'ai croisé sur d'autres raids et c'est toujours une belle aventure.

EM : Comment vois-tu ta place dans une équipe d'hommes ? Quels sont les avantages et inconvénients quand on est une fille dans une équipe de raid selon ton expérience ?

CP : Je crois que la place de la féminine a bien évolué au fil des années, auparavant souvent associée au "matériel obligatoire" ; aujourd'hui je crois que les hommes voient aussi ce que la féminine peut apporter dans l'équipe. Il faut reconnaître les différences et bien sûr souvent elle reste moins "physique" que les hommes, mais sur la longueur il me semble que la féminine présente une meilleure gestion de l'effort et complète ainsi bien le côté plus fougueux des hommes ! Elle peut être d'une grande aide dans l'organisation du matériel et dans le mental, pour moi l'équipe mixte est vraiment intéressante car on apprend à optimiser au mieux les atouts de chacun !

EM : As-tu déjà eu des mauvaises expériences en raid au niveau du relationnel avec tes partenaires ?

CP : Le raid long nous pousse à montrer tout ce que nous sommes, pas de faux semblants, on se serre les coudes et on essaie de garder la bonne humeur même dans les coups durs, globalement j'ai toujours été agréablement surprise de découvrir des équipiers au top et pour qui l'esprit d'équipe était le plus important, donc non je n'ai pas eu de grosses galères sur le sujet !

EM : As-tu déjà collaborer avec une équipe de filles exclusivement ? Si non, pourquoi ? Si oui, quels sont les avantages/inconvénients de cette formule ?

CP : Oui pendant une période j'ai fait pas mal de raid en équipe 100% féminine, je trouve ça aussi très sympa et il y a un côté particulier à n'être qu'entre filles, et peut être "prouver" qu'on y arrive même si le mot est un peu fort, et on ne s'ennuie pas faut avouer une équipe de filles ça passe son temps à papoter, sans pour autant oublier d'avancer ;-)

EM : As-tu des projets sportifs en 2015 ? Si oui lesquels ?

CP : Pour l'instant je suis encore en mode "hiver", donc surtout des envies de ski de rando et un projet de course de ski de fond en Mars (Grande Traversée du Jura). Par la suite, j'espère faire quelques beaux raids bien sûr, et je pense de nouveau au Raid in France pour Septembre, à voir !

AUDREY EHANNO (400 team Raidlight)

Endorphinmag (EM) : Peux-tu retracer en quelques lignes ton expérience en raid ?

Audrey Ehanno (AE) : 20 ans de pratique (...) ! Les débuts en Bretagne, en famille, sur les 1ères épreuves de masse des défis verts, ensuite des épreuves par étape comme Transmassif avec des amis. Un 1^{er} RIF en 2008 et maintenant les formats internationaux aux côtés de différentes équipes...

EM : Appartiens-tu à une équipe en particulier ? Si oui laquelle ? Si non, comment as-tu connu tes partenaires ?

AE : J'aime ma liberté et ai souvent intégré des équipes manquant de féminine. Mes engagements tiennent à l'affinité et au projet du groupe. Cela m'a permis d'engranger de l'expérience avec à chaque fois de très belles aventures sportives et humaines. Les équipes que je connais ne fonctionnent pas forcément de la même façon et cela a toujours été un plaisir et/ou un challenge de prendre part au groupe. J'ai intégré 400team Raidlight dans cet esprit, le feeling est passé et, ... nouveauté... je suis très heureuse de m'engager pour une seconde saison avec eux : ce qui me plaît entre autres c'est de pouvoir concilier avec les mêmes équipiers une saison de raid long et quelques raids au format court, épreuves que je ne courais plus depuis longtemps !

EM : Comment vois-tu ta place dans une équipe d'hommes ?

AE : J'aimerais dire que **ma place est là où on ne m'attend pas** !! Mais en fait, cela dépend de l'équipe : je m'adapte et prends la place que l'on me donne ... avec plus ou moins d'aisance et de plaisir ! J'apprécie les relations faites de confiance et sans à priori : **quand le meilleur de chacun est au service du groupe c'est parfait** ! Macho s'abstenir. Sérieusement, je pense pouvoir accomplir différents rôles, mais bien souvent les garçons le font bien mieux que moi... je pense à l'orientation notamment. Ce n'est pas une frustration parce que j'ai la chance de courir avec des génies ! Dans la plupart des cas **je donne le rythme** (tracté ou pas !) et **motive l'équipe** ; techniquement, je pense être polyvalente et mets de l'engagement, de ce fait je crois apporter de la confiance et du calme souvent nécessaire au bon fonctionnement du groupe.

EM : Quels sont les avantages et inconvénients quand on est une fille dans une équipe de raid selon ton expérience ?

AE : J'ai du mal à répondre à cette question parce que mon approche du raid ne se fait pas en terme de féminin/masculin mais plutôt en terme d'objectifs et philosophie de pratique... **je me suis toujours considérée, peut-être à tort (!), comme co-équipier parmi d'autres...** chacun avec sa personnalité et compétences au service du groupe...ok, un brin utopiste la fille !!!
....Qu'apporte la relation homme/femme dans une équipe ? Je pense de la sérénité (ou pas !!!), un rythme qui permet d'aller loin et souvent une force mentale. L'entraide est peut-être mise en place plus spontanément dans les équipes mixtes (portage, tractage, encouragement, attention portée).
...Qu'est ce qui est sympa et pénible quand je cours en mixte ?
Côté positif : en préparation les mecs trouvent toujours le matos que je n'ai pas !!! Il y a toujours un équipier qui répare plus vite et mieux, ils tractent comme des débilés... quel bonheur !!!



© photo : Sébastien Raichon

Côté négatif : ce qui peut m'exaspérer, ce n'est pas tant la différence de niveau mais la façon de la gérer. Je vous déconseille fortement l'enchaînement des élastiques sans qu'on vous adresse la parole = quand les garçons comprennent que le tractage c'est un peu comme une cordée de montagne... ça va tout de suite mieux (!!!) ; communications, communiquons !! C'est difficile de tracter sans se cramer et c'est aussi difficile d'être tracté toujours en surrégime... tout un art de trouver le bon dosage et au bon moment dans la cordée de traction !

Allez, encore du négatif pour mieux construire : j'ai parfois rencontré quelques égos masculins délicats à négocier (rarement) mais les **à priori négatifs** quant aux compétences techniques des filles notamment en cordes, kayak et descentes VTT existent... entraînez-vous les filles, je suis convaincue qu'on vaut bien un paquet de garçons sur les épreuves techniques !!!! Sur l'aspect physique, en début de raid nous ne rivalisons pas forcément mais sur la longueur et sur la technique nous pouvons apporter au groupe !

EM : As-tu déjà eu des mauvaises expériences en raid au niveau du relationnel avec tes partenaires ?

AE : Plutôt très rarement mais oui cela m'est arrivé ! Un coup de gueule notoire et quelques passages où on se sent très seule !! Mais nous avons su réagir rapidement avec intelligence pour passer au-delà. Le manque de confiance en l'autre et **le manque de communication ont été à chaque fois les grains de sable.**

Les situations de début de course n'ont pas toujours été faciles à vivre quand le tractage est abusif à mon goût !

L'humour sauve souvent la vie du groupe dans ces moments de tension !

EM : As-tu déjà collaborer avec une équipe de filles exclusivement ? Si non, pourquoi ? Si oui, quels sont les avantages/inconvénients de cette formule ?

AE : A mes débuts j'ai souvent couru avec ma sœur... quel bonheur de partager tant d'émotions et de galère avec elle ! Il m'est arrivé de courir avec des copines, mais cela reste très ponctuel. Pas de saison planifiée, pas de suivi... dommage !

J'en garde à chaque fois une expérience très ludique et n'ai jamais connu de contextes de tension notoire ; peut-être parce qu'à chaque fois la concurrence n'était pas importante et/ou que je courais avec des amies.

Par ailleurs j'apprécie cette formule qui permet de m'exprimer notamment en C.O. ; côté gestion matos, je galère un peu plus.

Je ne cours pas plus que ça en féminin parce qu'à vrai dire je cours peu et de ce fait privilégie le mixte en préparation des objectifs de saison. J'avoue également qu'être le métronome dans un groupe me plaît et pour l'instant seules les équipes mixtes me l'ont permis.

EM : As-tu des projets sportifs en 2015 ? Si oui lesquels ?

AE : La saison avec 400team Raidlight : Vallon Pont d'Arc, le Haut Languedoc, les Dentelles et puis l'étape en Australie et la finale au Brésil.

ENDORPHIN



© photo : Béatrice Glinche

**MIA RAICHON,
15 ans, championne du monde
de raid jeunes en mixte**

Endorphinmag (EM) : Peux-tu retracer en quelques lignes ton expérience en raid ?

MR : Je n'ai pas une très grande expérience étant donné mon jeune âge, mais les gros raids que j'ai fait sont sans aucun doute mes plus belles expériences sportives. J'ai débuté au collège et j'ai d'abord enchaîné les petits raids scolaires, puis je suis allée un cran au-dessus en attaquant les raids jeunes et découvertes type raid des Dentelles (raid qui m'a d'ailleurs permis de me qualifier à la première coupe du monde de raid jeune). Alors justement, si je ne devais retenir qu'un seul raid dans ma courte expérience, ça serait sans aucune hésitation la coupe du monde, que nous avons d'ailleurs gagné en mixte avec mon partenaire de choc Nathan Guillot !

EM : Appartiens-tu à une équipe en particulier ? Si oui laquelle ? Si non, comment as-tu connu tes partenaires ?

MR : Je fais partie de l'association 400team où sont également inscrits la plupart de mes partenaires. Je n'ai pas d'équipier attiré, je navigue entre mes amis raiders, même si je fais généralement toutes les grosses courses avec Nathan.

EM : Comment vois-tu ta place dans une équipe d'hommes ?

MR : Je cours le plus souvent en équipe mixte et c'est la formule que je préfère. Je pense qu'en tant que fille j'ai une place importante dans l'équipe, parce que considérée comme la plus « lente », c'est moi qui **donne le rythme**. Et je suis aussi là pour redresser les troupes quand le moral est au plus bas chez les mecs. Comme dirait mon père (Sébastien Raichon), je suis le « chien qui aboie » !

EM : Quels sont les avantages selon toi quand on est une fille dans une équipe de raid d'après ton expérience ?

MR : Quand on est une fille on est considérée comme la plus fragile, alors les autres équipiers sont aux petits soins avec nous et avouons qu'on n'est pas à plaindre ! On peut se faire tracté sans problème, on est aidée moralement comme physiquement ! Par contre, à notre âge, je ne pense pas qu'il y ait une différence de niveau physique flagrante.



© photo : Marion Wojtkowski

Personnellement, je suis souvent tractée sur les premières heures de course mais plus ça dure et plus c'est les gars qui ont besoin d'être tractés, et là intervient un gros problème. Par fierté et parce que je suis une fille, les garçons refusent catégoriquement que je les tracte en course à pied alors qu'à ce moment-là de la course je suis beaucoup mieux physiquement qu'eux. Les gars ont encore un gros travail mental à faire avant d'accepter qu'il est humain d'avoir besoin de l'aide d'une fille pendant un raid. Avant ça, je pense que l'équipe ne fonctionnera pas bien sur un raid long. **Pour moi la place de la fille dans l'équipe de raid est une place importante.**

EM : As-tu déjà eu des mauvaises expériences en raid au niveau du relationnel avec tes partenaires ?

MR : Jamais ! Un raid c'est un long moment de partage et je fais attention à bien choisir mon partenaire. Je préfère ne pas partir que prendre le départ avec quelqu'un qui ne me correspond pas un minimum. Ce que je ne supporte vraiment pas chez un partenaire c'est lorsqu'il s'énerve en course. »



© photo : Marion Wojtkowski

EM : As-tu déjà collaborer avec une équipe de filles exclusivement ? Si non, pourquoi ? Si oui, quels sont les avantages/inconvénients de cette formule ?

MR : J'ai déjà fait des raids avec une fille par équipe de deux. Mais comme les copines avec qui j'ai couru n'orientent pas, c'est moi qui m'occupe de cette tâche et je n'aime pas la pression que j'ai quand j'oriente seule. Ce que j'aime par contre c'est qu'on ne se prend jamais la tête et que je passe de la tractée à la « tracteuse ». »

EM : As-tu des projets sportifs en 2015 ? Si oui lesquels ?

MR : N'ayant pas de Coupe de Monde cet été, le gros objectif de l'année est les Championnats de France de raid UNSS en Guyane fin mars. La course promet d'être magique et le séjour inoubliable ! J'ai hâte ! »

ENDORPHIN



© photo : Marion Wojtkowski

SOPHIE BOUTBAL (LES PETITS SUISSES NORMANDS)

Endorphinmag (EM) : Peux-tu retracer en quelques lignes ton expérience en raid ?

Sophie Boutbal (SB) : J'ai découvert le raid il y a 6 ans, sur le remplacement de dernière minute d'une équipe blessée ! J'y ai embarqué Hélène (toujours là !) et nous voilà partie dans l'aventure. On a tout de suite adhérées et multipliées les expériences (on a récupéré Esthel entre temps) jusqu'au jour où la FRM nous annonce qu'on peut envisager une finale du Challenge (qu'on ne connaissait pas encore). Avec notre culot habituel et notre envie de compété, départ pour l'Orient'Raid en 2012 : un podium (vice-championne de France) et surtout une magnifique expérience malgré une météo apocalyptique ... On renouvelle en 2013 la finale en Ardèche, toujours avec la même météo (la pouasse!) mais un abandon. Puis j'enchaîne avec mes débuts en mixte supportée par Tibo des Petits Suisses Normands, pars pour l'Aventure Aveyronnaise (avec Arno, Tibo, Xavier et notre assistante Natacha), et juillet prochain The Beast of Ballyhoura (Irlande). Au fur et à mesure les kilomètres s'allongent, l'envie perdure... aussi bien en équipe féminine que mixte.

EM : Appartiens-tu à une équipe en particulier ? Si oui laquelle ? Si non, comment as-tu connu tes partenaires ?

SB : Mes coéquipières actuelles sont celles du départ : Hélène ADAM et Esthel LEMERCIER, 2 copines avant tout. Nous formons jusqu'en 2012 l'équipe des Caux Rageuses. Notre bonne humeur (hi!), notre élégance en compétition (hihi!!), nos origines bas-normandes et surtout le partage d'une même éthique sportive sont remarquées par les Petits Suisses Normands avec qui nous sympathisons assez vite sur les compétitions. Naturellement, nous tombons sous leur charme (cela leur fera plaisir...) et devenons « Petites Suisses Normandes ». Ce rapprochement m'offre mes premières expériences en mixte même si je poursuis les raids en féminine.

EM : Comment vois-tu ta place dans une équipe d'hommes ?

SB : Evidemment je ne suis pas le leader physiquement au milieu des avions de chasse !! J'ai même dû apprendre à mettre ma fierté dans ma poche en Aveyron avec mon premier tractage VTT sur un moment de grosse fatigue (les cuisses de Tibo s'en souviennent encore...). J'essaie d'apporter mon avis sur les stratégies à adopter (mon expérience en raid féminin m'a appris à faire des choix car les parcours ne peuvent souvent pas être réalisés dans leur totalité par les équipes féminines), je participe aux choix d'orientation (ok les copains sauf en labyrinthe!!!). De toute façon, c'est dans ma nature de toujours donner mon avis... au grand désespoir de certains ! Je pense sincèrement être une **guerrière et mon moral est certainement ma plus grosse qualité** (pour supporter les garçons déjà !).

EM : Quels sont les avantages selon toi quand on est une fille dans une équipe de raid d'après ton expérience ?

SB : De mauvaises expériences non jamais et heureusement car c'est avant tout le plaisir partagé d'une aventure sportive qui me plaît. Mais plus les kilomètres augmentent avec le manque de sommeil, la souffrance physique... et plus les susceptibilités de chacun sont mises à rude épreuve. Cela fait partie intégrante du jeu : l'important est de **bien se connaître pour justement réussir à faire avancer l'équipe dans la meilleure sérénité possible...** Alors oui un souvenir d'une tension avec Arno sur une liaison à l'Aventure Aveyronnaise... on n'a pas tous un caractère docile, je sais de quoi je parle (sans rancune mon Arno !!) En équipe féminine, jamais, on se connaît bien trop toutes les 3 ...

EM : As-tu déjà collaborer avec une équipe de filles exclusivement ? Si non, pourquoi ? Si oui, quels sont les avantages/inconvénients de cette formule ?

SB : Ouiii ! J'ai commencé et continue d'ailleurs en équipe féminine. Plein d'avantages : moins dans le rouge physiquement pour mener les orientations car notre niveau est plus homogène. Du coup on alterne davantage les rôles, cela nous permet de prendre plus de responsabilités... et puis on papote beaucoup plus !!! Les inconvénients : un engagement physique plus raisonnable je pense et surtout encore trop peu d'équipes féminines sur les raids.

EM : As-tu des projets sportifs en 2015 ? Si oui lesquels ?

SB : En féminine, encore une ou deux manches du Challenge National et bien sûr la finale qui me tient particulièrement à cœur. Obiwak que nous aimons particulièrement avec Hélène (sur le parcours B cette fois), ma première aventure à la MB Race début juillet. En mixte, des victoires à renouveler avec Tibo sur des raids régionaux, The Beast of Ballyhoura qui voit le jour (ouff!!) après quelques péripéties pour former l'équipe. En tant que « 1ère Fan »: le championnat de France UNSS Raid Lycée en Guyane du 20 au 28 mars prochain : une aventure hors du commun que je vais avoir la chance de vivre avec mes élèves ! Merci beaucoup à Endorphinmag, comme diraient mes élèves « le mag qui donne le souag !! » (traduction locale de souag : bonheur, plaisir...).

ENDORPHIN



© photo : Marion Wojtkowski

MYRIAM GUILLOT BOISSET

Myriam a elle une autre vision de la place de la fille dans l'équipe, parce que le raid c'est avant tout une équipe et que chacun a son rôle à jouer à un moment donné de la course, sa vision donne à réfléchir :

J'ai une vision un peu différente. Je sais que c'est super important de valoriser la femme dans le sport et de soutenir les actions en notre faveur car on est si peu mais pour moi la place de la femme en raid est juste **imposée par le règlement** et que malheureusement sans ces règles je ne suis pas sûre que nous aurions vraiment notre place dans une équipe.

Je sais c'est un peu pessimiste de dire ça, mais pour être honnête tant que les raids prendront cette orientation je ne vois pas trop comment ils pourraient encourager les femmes à participer à des raids aventures.

Je sais aussi que c'est vrai que finalement **on tire vraiment notre épingle du jeu**, et qu' à ma grande surprise parfois aussi, on se retrouve à tenir l'équipe à bout du bras, ou à la rebooster... mais il faut être réaliste notre sport n'est pas vraiment prévu pour la délicatesse, et reste quand même à l'avantage des "bourrins", car quand tu dois porter pendant des heures ton vélo, kayak... ou faire du bushwalking (marcher dans la brousse)... en tant que femme il faut débrancher le cerveau !

Je vais encore être la rebelle car je pense que ça ne se dit pas ce que l'on fait personnellement pour l'équipe, pour moi l'équipe est l'équipe et tout ce qui se passe reste au sein de l'équipe, **on est tous complémentaires et on apporte tous quelque chose à un moment, et c'est notre rôle en tant que coéquipier, car pour faire avancer une équipe on doit être 4 avec nos temps de faiblesses et de "prouesses"**.

Et pour nous c'est ça la clé de réussite d'une équipe, de 4 identités on doit faire 1, avoir totale confiance en ses coéquipiers et se laisser porter ou s'effacer en fonction de notre état de forme. Donc oui bien sûr il y a eu des moments où j'ai été sûrement plus lucide que mes coéquipiers mais ça c'est fait naturellement.

ENDORPHIN



© photo : Béatrice Glinche



Et les hommes dans tout ça ? voici l'oeil de nos raideurs sur les perles rares, les féminines...

© photo : Béatrice Clinche

Lorsqu'on leur demande qu'elle est la place de la féminine dans une équipe de raid, ils vous diront tous qu'elle joue un rôle important :

Sébastien Raichon 400Team : « Le raid aventure nécessite une grande polyvalence technique, un mental d'acier, un esprit d'équipe hors du commun. Des qualités pas forcément masculines. »

Erwan Passion Raid Nantes : « Elle apporte souvent le côté raisonnable dans l'équipe ce qui permet de prendre plus de temps pour se poser les bonnes questions et pour le coup prendre les bonnes décisions. »

Philippe Kuchnick Cap Opale : « La féminine a un rôle très important car c'est elle qui fera le classement final. Il faut savoir la préserver. J'ai hâte de pouvoir courir en mixte cette année pour partager cette expérience. »

Pierre Passion Raid Nantes : « Ce qu'on pourrait prendre comme une contrainte pour certains, peut au contraire se révéler comme un atout ou une opportunité ! »

Le principal atout d'une féminine c'est :

Clément Valla Xbionic : « c'est le pacemaker de l'équipe, c'est elle qui va gérer les tensions de l'équipe. Les filles sont dures au mal. »

Sébastien Raichon 400Team : « Elle apporte une lumière différente, une fragilité positive bien qu'elles soient toutes différentes. »

- **Sandrine Béranger** a un mental d'acier, quand tu coures avec elle, tu sais que tu ne peux jamais l'arrêter, jamais... En 2010, sur le Bimbache, j'ai eu une grosse défaillance sur une section VTT le dernier jour, elle m'a ramené à bon port sans l'aide des garçons. Une force de la nature qui garde le même rythme du début à la fin. Une capitaine dans l'âme.
- **Céline Dodin**, tu lui laisses la carte et puis très rapidement... tu lui dis de ralentir !!! Une compétitrice hors pair. La voir orienter à cette vitesse-là, c'est exceptionnel.
- **Sonia Furtado**, c'est un gros moteur dans un tout petit corps fragile. Avec elle tu peux partir très très vite sur un raid. Elle rebondit après les moments difficiles d'eaux vives et repart à toute allure. Elle a des ressources qu'on n' imagine pas.
- **Audrey Ehanno**, elle a presque le mental et la force de Sandrine, elle oriente presque comme Céline, elle va presque aussi vite que Sonia... Et elle a toutes les compétences techniques. Dire qu'elle était plus ou moins libre sur "le marché de la femme l'an dernier !!!" Elle n'est plus libre... »

Jocelyn Vogt Xbionic : « Les femmes gardent la tête froide, savent bien gérer l'effort, notamment quand les épreuves commencent à durer longtemps, où le déclin de l'homme se distingue de la constance féminine. Leur mental est à rude épreuve, leur détermination inébranlable, et leur sourire remplace bien des gels coup de fouet ! »

Clément Valla Xbionic : « En stratégie la féminine est très déterminante, elle apporte beaucoup car elle est plus constante, plus déterminée et plus stratégique. Elle apporte de la sérénité et facilite la gestion de la course. »

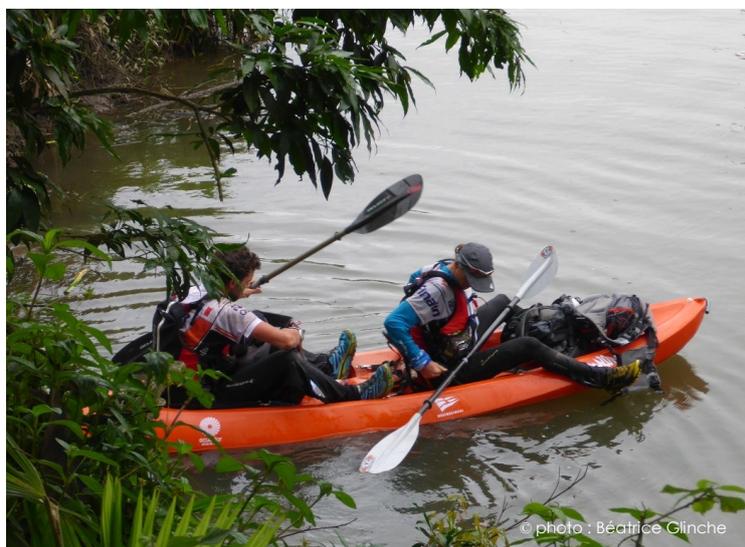
Pierre François Passion Raid Nantes : « Si on devait donner une qualité propre à la féminine, que les hommes n'ont pas, c'est qu'elles vivent probablement mieux la douleur, ou l'adaptation à la souffrance que nous les hommes. »

Philippe Kuchnick : « La féminine apporte de la sérénité dans l'équipe et elle nous permet de rester zen envers elle, c'est très important pour une bonne cohésion de l'équipe. »

Qu'en est-il de l'écart de niveau physique qui peut exister entre un homme et une femme ?

Sébastien Raichon 400Team : « Dans notre équipe, la différence de niveau physique est faible. Sur les raids longs, cela permet de ne pas partir trop vite. Après on utilise la laisse pour compenser un peu. Malgré tout j'ai bien plus souvent tracté mes coéquipiers que mes coéquipières... »

Clément Valla Xbionic : « Même si au départ les filles sont moins rapides que les hommes, au bout de 24 heures elles reprennent souvent la tête de la course et font avancer l'équipe. »



© photo : Béatrice Clinche

Mathieu Deroncourt Cap Opale : « Sur les formats courts on sent surtout l'écart de niveau en vélo, mais dès que l'on passe sur un format ARW l'écart de niveau n'existe plus. »

Philippe Kuchnick Cap Opale : « L'écart de niveau ne me pose pas de problème au contraire, je prends beaucoup de plaisir à me sentir utile et pouvoir aider mes coéquipiers qu'ils soient hommes ou femmes, cela me tient vraiment à cœur de pouvoir les soutenir dans les moments durs. »

Erwan Passion Raid Nantes : « La féminine donne le tempo et l'équipe doit s'organiser autour d'elle pour progresser le plus efficacement. Le fait de courir en mixte donne une équipe réfléchie avec plus de hauteur, la stratégie devient essentielle, ça rend la course plus intéressante, cela évite les combats de muscles... »

Jocelyn Vogt Xbionic : « L'allure de l'équipe est calée sur celle du maillon le moins fort, c'est la même histoire que lorsque l'on court avec un homme au niveau inférieur. Il faut tout mettre en œuvre pour améliorer et homogénéiser le niveau général de l'équipe. »

Pierre Passion Raid Nantes : « Ce qui compte c'est l'état d'esprit du groupe, ce n'est pas toujours facile de constituer un bon collectif. Pour donner envie à une fille de venir courir avec 3 gars, nous devons être plus ouverts, plus tolérants et plus respectueux aussi. Quand la complicité est là et que le groupe fonctionne bien ensemble, alors il ne reste plus qu'à profiter et prendre un max de plaisir dans l'aventure. »

L'avenir de la femme dans le raid ?

Clément Valla Xbionic : « Le format idéal pour moi serait des équipes de 2 filles, 2 mecs. Je ne vous cache pas que j'aimerais énormément gagner un jour le championnat de France en finissant 1^{er} au scratch en mixte. »

Pierre François Passion Raid Nantes : « Je répondrais en disant que j'aime beaucoup le concept d'imposer une équipe mixte sur les raids longs notamment, la donne est la même pour toutes les équipes. J'aime le format unique car cela rend la course plus homogène et l'expédition plus humaine. »

Sébastien Raichon 400team : « Elle a toute sa place et je trouve bien que le format mondial soit en mixte, car cela favorise vraiment la pratique féminine dans notre sport. Toutes les compétitions scolaires de sports de plein air ont une formule mixte actuellement. Ça va aussi dans le bon sens. Si on continue comme cela, dans 15 ans, il sera moins difficile de constituer des équipes pour participer au circuit mondial. Actuellement, de nombreux teams sont encore à la recherche de la perle rare... »

« Elles sont encore trop rares et pourtant si... indispensables ... »

Les hommes ne diront pas le contraire, la femme à toute sa place dans le milieu du raid, et elle pourrait bien prendre de plus en plus de place à l'avenir. Il reste maintenant à faire venir de plus en plus de féminines dans le milieu du raid, et à s'imposer de plus en plus comme un atout dans une équipe. La génération montante a une très belle place à prendre.

Le seul message à faire passer aux féminines est **OSEZ tenter l'expérience**, vous ne serez pas déçues du voyage **et surtout n'ayez pas de complexe** ! Affaire à suivre ...

Propos recueillis par **Stéphanie Buisson**
ENDORPHIN



© photo : Christophe Aubonnet

©Xtof - RIF2012



© photo : Béatrice Glinche



Crédit photos : M. Wojtkowski



Ce 7 & 8 mars 2015 avaient lieu l'**Orient'Oise**, support du championnat national de raid jeune, organisée par St Just Raid Aventure et Noyon CO en Picardie. Bien que ce soit au « pôle nord » d'après certains sudistes, le soleil fut au rendez-vous tout au long du week-end ! Par contre, la boue était bien présente, faut pas rêver non plus... Une vingtaine d'équipes jeunes se sont donc affrontées sur les terres picardes, avec une ambiance au top !

Noémie Bucamp et moi-même ou plutôt « les Pétolettes » étions prêtes à relever le défi, enfin à notre allure quoi ! Le raid commençait par une **CO de nuit** avec un parcours d'une dizaine de bornes à faire en 2h maximum, ¼ en forêt et ¾ en ville. Le départ est donné à 19h, nous galopons donc pour récupérer les cartes, avec les fumigènes dans la tronche, et nous décidons de démarrer par la ville, chose que quasiment personne n'a fait. Mais finalement ce fut une bonne idée de commencer par le plus simple pour bien entrer dans la carte et ainsi ne faire aucune erreur. Nono prend le temps de faire une petite pause « technique », je prends le temps d'avoir quelques crampes sur la fin mais nous arrivons tout de même en 1h28 avec la totalité des postes et un sourire jusqu'aux oreilles ! Nous arrivons 2^{ème} féminine sur ce prologue avec 15sec de retard. Petite soupe, petite douche et minuscule dodo dans le dojo avec les amis raiders jamais fatigués... On aura bien rigolé avec les gugusses du Sud ou du moins Sud qu'on aime tant voir sur chaque événement (gros big up les gars) !

Réveil à 6h30 le dimanche puis convoi en bus jusqu'au départ à Rethondes (pour ceux qui ne sont pas au courant la date de l'armistice c'est le 11 novembre 1918...), pas de fumigènes dans la face ce coup-ci mais un départ plutôt précipité ! **Mini trail** et nous prenons les **VTT** pour une petite section de 6km, grosse boulette dès le début qui nous fait perdre un peu de temps mais nous sommes avec des concurrentes donc pas de panique.

On arrive sur le PC3 où nous décidons de shunter le **run&bike**, pour une question de temps mais aussi de points ! Cette section rapportait moins de points qu'une **CO pédestre** un peu plus loin que nous préférons. Par conséquent, au PC3, nous sprintons telles des gazelles sur la CO de 6km (à la limite de l'hypo pour ma Nono) puis nous échouons royalement au **tir à l'arc** (1 flèche validée sur 6) du coup, on prend la pénalité qui est une petite côte désagréable à monter. Grâce à notre décision, nous partons les 1ères (féminines) du PC3 pour enchaîner sur une **VITO** mais ne savons absolument pas où en sont nos concurrentes.

Cette VITO m'a beaucoup plu et pas vraiment de problèmes techniques pour une fois, ah si ! Nono a eu le malheur de voir que son tube de selle avait été graissé avant la course, il descendait donc à chaque mini bosse, elle en a pété des câbles, j'vous le dis ! Ensuite, place au **roadbook VTT**, très rapide et vraiment sympa, là on était vraiment dans la course, un vrai plaisir !



Départ CO Nuit



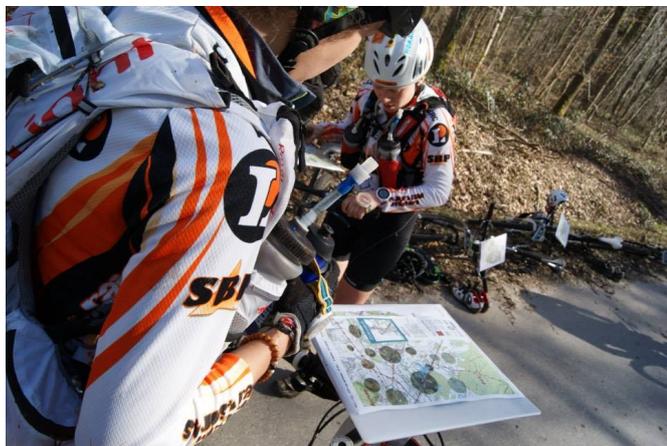
On arrive au PC4, je commence à changer mes chaussures pour mettre mes trails mais on décide finalement d'enchaîner le VTT par manque de temps. On se rend donc au PC5 où nous récupérons la totalité des points avec une **CO score** bien marécageuse où nous trainons un peu les pieds et du **tir à la sarbacane** (toujours aussi nulles en tir -> 1 validée sur 6 ; mini CO mémo en pénalité...).

On n'a plus de temps à perdre, on doit maintenant rentrer, il nous reste 1h pour faire la **dernière section VTT** un peu plus longue et une **petite CO**. On se rend tout de suite compte qu'on va assez vite rentrer, on fait un peu de piste cyclable qui nous donne une allure bien rapide (surtout quand on fait des relais comme les pros du Tour de France avec les équipes de 400team), avec Nono on se dit donc qu'on va sûrement avoir le temps de grappiller quelques points sur la dernière CO score de 800m... Et bien pas du tout ! La fin du VTT est assez fatigante, on pousse nos VTT dans un champ ce qui nous ralentit un max, et heureusement qu'on avait prévu assez large, nous n'avons absolument pas le temps de faire la **CO** et rentrons 3min avant la fin ! Un raid très bien géré avec un peu de chance aussi, ça fait plaisir ! Nous attendons donc les résultats, ça s'est pas mal joué sur la stratégie et nous ne savons pas trop ce que les autres équipes ont décidé de faire.

C'est finalement avec grand plaisir que nous apprenons notre **1ère place à ce championnat national de Raid Jeune**, et en prime, 4ème au classement général derrière des grosses machines de guerre ! Trop contentes les pétroleuses et bonne revanche sur le projet de championnat de France UNSS en Guyane que nous ne pouvons pas faire...

Un grand merci à Noémie, on fonctionne vraiment bien ensemble, la bonne équipe j'vous dis, on a été « assez sérieuses » sur ce raid, ce qui nous a permis de vraiment bien le gérer !

ENDORPHIN



Mickaël Meni, jeune orienteur licencié au club de Noyon CO nous raconte l'Orient'Oise d'un point de vue différent, en effet, en temps qu'organisateur de l'événement il nous explique comment ça s'est passé pour lui :

L'Orient'Oise, course nocturne et raid multisport, du point de vue Orga.... Je manque de superlatif pour décrire tellement c'était génial. **Les coureurs nous vendent du rêve par leur performance sportive**, et nous on leur a vendu une orga bien huilée (5ème édition quand même) avec 50 bénévoles du Saint Just Raid Aventure et du Noyon Course d'Orientation.

J-8 mois : « Cette année l'orient'Oise c'est un championnat de France de Raid jeune, on balance au moins 2 ou 3 équipes jeunes de notre club sur le raid, pas un mot sur le Raid .. »

J-6 mois : « Eyh Patrice, tu as déjà entendu parler de GeRaid un logiciel de chrono (GEC) pour les raids et courses d'orientation ? »

J-4 mois : « Eyh les gars ça vous dit d'être responsables d'une zone à l'Orient'Oise, vous aurez gloire, reconnaissance et le droit de taper dans les ravits des coureurs à la clé » « Bon bah si y'a du ravito, pourquoi pas !!! »

J-2 mois : « Bon vous, les responsables de zone, voilà comment le raid se déroule... »

J-1 mois : « Voilà on a tracé, pré-balisé la zone du Mt St-Mard et celle de Pierrefonds avec Chrystelle », « Ok on te colle la Schtroumpfette comme binôme »

Dans la nuit de vendredi à samedi : J'ai rêvé de notre organisation qui se déroulera le lendemain.

Samedi 10h : Début des festivités ... pour l'orga : installation du gymnase, préparation des lots, des zones de repos, et du chronométrage (pour les néophytes, on dit la GEC pour gestion électronique de course. « Eyh Micka, tu sais pas comment on fait ça sur GeRaid ? » (à prononcer avec l'accent Québécois) Et me voilà parachuté au poste d'Assistant Gecman !!

13h : L'heure de manger, on reste des Hommes et des sportifs avant tout. L'après-midi, ce fût des intermittences entre pose de balise en forêt, travail sur la GEC, préparation des dossiers pour les coureurs, installation du gymnase, pose de balise en ville.

15h : Pendant ce temps-là, à Rethondes, les Élités et Jeunes posent leur bicloune. « Punaise, on va devoir faire tout ça en VTT pour rentrer ? »

BOUM 19h : Départ annoncé, on espère tous que nos jeunes St Justois/Noyonais vont déchirer leur course (et pas leur carte). 2h pour les courageux, 4h pour les dingues, on voyait des lumières de lampes frontales dans Noyon, un peu partout dans le Centre, la ZUP et la forêt. Une équipe de cycliste à VTT tournait pour la surveillance en ville, une équipe restait au départ pour l'arrivée des coureurs et le ravito d'arrivée (humm le ravito).

21h : Premier Rush à la GEC, les coureurs sur le circuit court reviennent avant de manger des pénalités, gestion de bug de puce électronique, ou de pénalités, un peu d'arbitrage avec la GEC et Jérémy pour des cas particuliers ; autant d'occasion d'exploiter ce logiciel dans les abysses des fonctionnalités.

23h : Deuxième Rush à la GEC, les circuits longs rentrent, la course est jouée, les podiums sont connus, les récompenses remises dans la foulée, et une bonne avance pour nos jeunes, des pros de l'orientation.

00h : (C'est quand qu'on dort): consigne pour le lendemain, et préparation du matos nécessaire, une bonne partie des raideurs s'endorment, ils ont raison ça sera dur le lendemain.

01h : Décollage du gymnase pour rentrer dormir dans son lit et se coucher qu'à 2h du matin.

4h : Les premiers organisateurs ouvrent un œil au gymnase.

5h : Les raideurs Élités sont debout.

6h : « Quoi déjà? Je viens juste de fermer l'œil ». Chaud patate le déjeuner dans le ventre, le vélo dans le coffre, le binôme "Mt St Mard" décolle à 6h30. Pendant ce temps, Chrystelle est déjà sur la première zone de course pour la pose en forêt et en ville à proximité du départ (secret). Les élités chopent le bus pour aller au départ (secret).

6h45 : Début de la pose des 6km de Course d'orientation sur le Mt St Mard.

7h : Départ des Élités, oui mais où ? A Pierrefonds Pardi. « On espère qu'il vont en chier ». Enchaînement de course à pied, d'orientation en ville, en forêt et de roller/trotinette sur la piste cyclable.

7h30 : Fin de la pose au Mt St Mard, on a croisé une harde d'une dizaine de biches. On va rejoindre nos copains à l'arrivée de la section roller/trotinette.

8h15 : Première team qui a fini la section Roller, ils ont poussé sec sur les trotinettes, les pieds fument.

9h15 : Dernière équipe du roller, on retourne au Mt st Mard.

10h : On débalise le Mt St Mard, le temps est de mieux en mieux, un début de printemps en avance.

11h15 : Arrivés au PC5 pour le renfort en sarbacane. Tranquille, il n'y a que les premiers du raid Découverte. Ah !! On m'annonce à l'oreillette que le gros des troupes est encore en forêt de Laigue, et qu'ils décollent de là-bas à cause de la barrière horaire.

Plein de coureurs, Plein de coureurs, tiens les premiers élités, des coureurs, tiens les premiers jeunes, tiens les St-Justois-Noyonais, tiens les St-Justois-NoyonaisES, tiens nos derniers jeunes : les plus jeunes. Plein de coureurs, plein de coureurs, Tiens un pote Samuel Tillium et d'autres coureurs, je commence à plus trop avoir de notion du temps, je ne regarde plus trop l'heure... le début de la fin.



Retour au départ, et on reprend la place à la GEC, les coureurs arrivent, nos raideurs aussi et plutôt en bonne position, puis la remise de récompense : Première place féminine pour Juliette et Noémie, 3ème place masculine pour Hugo et Vincent et un raid Entier terminé pour Julien et Romain, les deux plus jeunes.

Je peux vous dire qu'à partir de là je sais plus trop ce que les autres ont fait, j'étais trop occupé, puis trop fatigué pour m'en préoccuper, je peux juste vous dire que quand j'ai levé la tête pour aller manger, bah ils remballaient déjà la bouffe, J'AI FAILLI RATER UN REPAS !!!

Bon et puis après re-comptage des doigts Sport-Ident, il en manque 5... non 3... non 7 ouuuuh punaise. (On en a retrouvé 5 sur 7, les 2 autres sont repartis avec une équipe).

Bon au final c'était bien, mais crevant, je le referai 50 fois si je pouvais, mais pas tout de suite, faut que je mange un peu plus et que je dome. Pour l'histoire le lundi, j'étais dans le gaz jusque 11h à l'école.

Merci à nos jeunes d'avoir gagné sur notre terrain, Merci à Saint Just Raid Aventure, merci à ma famille du Noyon Course d'Orientation, merci à Rémi, Jérémy et William, à ma binôme Annaïk. Merci à nos sponsors Julbo et Sigvaris, et nos autres sponsors dont je n'ai pas la connaissance. Merci à M. Deguise et la ville de Noyon et particulièrement à Frédéric Praquin de s'intéresser à nos activités d'aussi près.

Prochaine échéance de grosse organisation : Championnat de VTT orientation en fin d'année, et Utc Raid SU, mais une chose est sûre, je signe une fois de plus pour l'orga de l'Orient'Oise 2016.

Je suis pas un pur raideur, je fais pas de perf, je laisse ça à des jeunes qui en ont plus que moi, mais l'organisation d'évent' sportif, c'est mon dada.

Mickaël Meni ! ENDORPHIN





Voici **les podiums** de ce challenge national de raid jeune :

Féminin :

- 1° Noémie Bucamp et Juliette Créte (St Just Raid Av – Les pétrolettes)
- 2° Pauline Fautrat et Lou Garcin (Bol d'air Meyrié)
- 3° Héloïse Lemerrier et Marie Lemerrier (Les futurs guyanais)

Masculin :

- 1° Mathieu Delpuech et Thomas Defer (XTR63 – Haut Languedoc Av)
- 2° Julian Expert et Samson Deriaz (Melteam Pot's)
- 3° Vincent Poulet et Hugo Sonneck (St Just Raid Av – Noyon CO)

Mixte :

- 1° Ethelle Lecharpentier et Simon Seguin (400team)
- 2° Lisa Tilly et Guillaume Fatticci (400team)
- 3° Lison Tinguely Hezard et Rodolphe Genitoni (LDN)

Bravo à l'ensemble des équipes !

Plus d'infos sur : <http://orientoise.e-monsite.com/>

29 ET 30 AOUT 2015



MAIS C'EST AUSSI

SAMEDI 29

Formule junior
 Equipe de 3
 2 jeunes + 1 adulte
 2h30 d'effort
 VTT
 Canoe
 Bike & Run
 Orientation

Formule Orientation
 Individuel
 Course au score
 1h30 d'effort
 Parcours urbain & parc

DIMANCHE 30

Formule Sport
 Equipe de 2
 6h d'effort
 VTT
 Canoe
 Bike & Run
 Orientation
 Tirs

Formule Découverte
 Equipe de 2
 3h30 d'effort
 VTT
 Bike & Run
 Orientation
 Tirs

CONTACT

www.lestyrannosaures.fr
Lestyranosaures@laposte.net
 06 61 51 52 87



Faites le déplacement en famille ou en team



10e TRANSMAROCAINE

Les Mistral Gagnants...

Une édition remportée
par le team Mistral
Adventura en 14H11'25



Paysages somptueux, ambiance conviviale... un raid à découvrir !

©Photos : Jérôme Chesneau

Marrakech, Lundi 16 mars

JOUR #1 TRANSMAROCAINE 2015

Une Course d'Orientation urbaine a lancé la 10^{ème} édition de la Transmarocaine au cœur de la Médina de Marrakech ! Originale, elle restera comme l'un des meilleurs moments du raid...

9H00 - 35 équipes de 2 raiders (6 nationalités) se sont lancés dans une CO de 5,4 km (sauf erreurs d'aiguillages) au milieu des commerçants, habitants et autres touristes ébahis de voir courir dans tous les sens, des athlètes, carte en main et ultra motivés (pas de place pour le shopping !! bien que les étals soient attirants de couleurs, odeurs... olives, citrons confits, cuirs, tapis, vaisselle... et j'en passe...)... Tout au long des 14 balises, l'excellent travail des traceurs a permis de découvrir des lieux insolites, tel que l'ancien marché aux esclaves... il fallait même monter sur la terrasse d'un restaurant pour poinçonner la balise #1, bien récompensé par une très belle vue aérienne de la Place Djama El Fna !

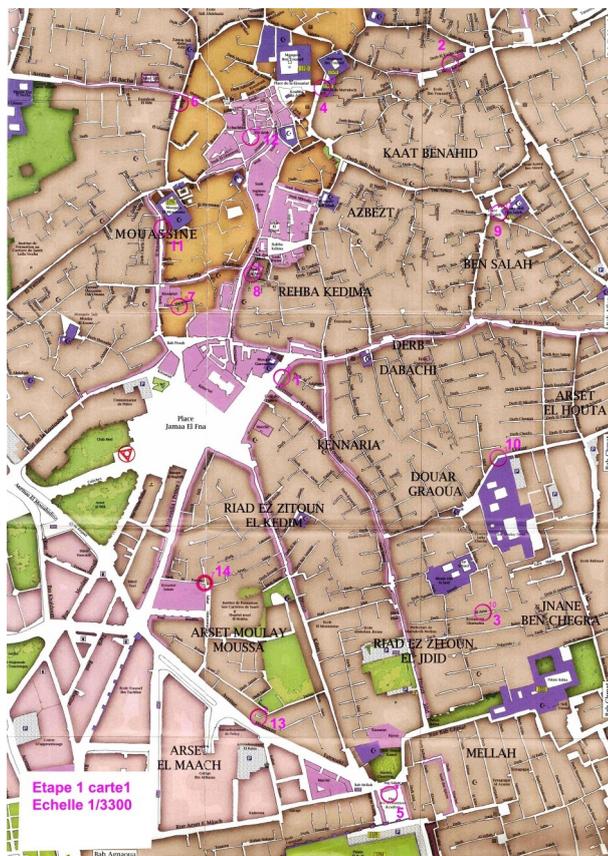
Paroles de coureurs :

Team Km555, Yann : Pour une 1^{ère}, c'était marquant, pas compliqué, avec des gens ravis de nous voir dans la Médina !

Team Mistral Adventura : « On a profité de la CO pour se mettre dans l'ambiance locale... il y avait des gens qui nous aidaient, qui nous guidaient... mais pour nous orienter dans leurs échopes !

Team Trail Touraine : Une super carte pour une chouette CO... c'est bien plus facile que d'être touriste dans la Médina... les balises étaient parlantes, souriantes (comprendre : les gens nous guidaient), les passages étaient parfois très serrés entre les gens, les mobylettes, les charrettes... mais tout s'est bien passé !

La température est vite montée sur la Ville, la Médina s'animant peu à peu, les rues se remplissant de flots de touristes et habitants... juste le bon moment pour monter dans le car de l'orga (20mn de route pour aller sur la 2^e section du jour et ainsi, sortir de la ville sans encombres)...



12H Départ du VTT'O de 45km (785mD+) par groupe de 5 équipes toutes les 2mn... Après quelques erreurs d'orientation, un groupe de 8 équipes s'est vite formé pour atteindre le CP19 (ravito) et malgré la chaleur, les teams sont repartis rapidement, puis une fois le sommet atteint, direction l'arrivée sur des pistes caillouteuses mais très roulantes...

En chemin, une majorité des équipes aura pris les balises en option, sur une piste passant au milieu des cactus et autres maisons abandonnées... une ambiance western digne d'un décor de films !
Ce bivouac en plein désert, qui restera le plus beau de tous...

A l'arrivée dans le désert d'Agafay, tous étaient ravis de leur 1^{ère} journée comme en témoignent certains :

Team Raid O Cazelles 2, Sébastien : Bien que malade à l'arrivée (souci digestif du à la chaleur à 5km de l'arrivée), Seb explique qu'ils ont fait une grosse boulette 10mn après le départ du VTT'O, après « on a appuyé, c'était mieux ! Vraiment sympa de rouler avec la chaîne de l'Atlas en visu... »
Team Cap Opale Coyotte, Pascal : Étape très roulante, on a fait une bonne orientation, nous sommes plutôt satisfaits et en bonne forme pour attaquer la 2^e journée !
Team Les Louloutes, Christelle : « J'ai chuté lourdement sur un devers, cassant mon porte carte dans le ravin mais heureusement, je m'en sors bien, pas trop de bobos, prête à repartir demain ! »

Merci à Philippe du team « Les déboussolés » pour ses impressions / rédacteur du jour de la Newsletter #1 à lire sur <http://live.endorphinmag.fr/transmarocaine2015>

la 10^{ème}
Transmarocaine
RAID MULTISPORTS
www.transmarocaine.org

la 10ème Transmarocaine

RAID MULTISPORTS
www.transmarocaine.org





© Paul Vilcot

©Photos : Béatrice GUILCHÉ

JOUR 2 : Une CO au décor de western, aride et magnifique !

Lancés sur un VTT'O au cœur du désert d'Agafay, les 7 premiers kms ont vite été avalés pour laisser place à une CO de 13km. Encaissé au milieu d'une vallée, le décor a emmené les raidillons de canyons arides, en raidillons, pentes fortes sur un sol sablonneux et rocaillieux à souhait... Ce fut un vrai plaisir, partagé par tous, 11 balises sur une carte assez précise bien que tous les chemins ne se soient pas toujours terminés comme indiqué... mais en pointillés, au sens figuré comme au sens propre !

Paroles de coureurs :

Team Passion Raid Nantes 2, Pierre : ce fut une belle journée dans un décor incroyable... on a pris beaucoup de plaisir à faire cette étape... c'est une découverte du raid pour mon coéquipier Benjamin et après nos déboires d'hier avec la tige de selle cassée, on développe de plus en plus d'entraide et de solidarité, bon signe, non ?!!

Bien que certains n'aient pas pris toutes les balises, les teams ont repris les vélos direction le lac (barrage) Lalla Takkerkoust pour l'arrivée d'étape... Le team « les plus faibles du monde » n'ont pas manqué la crevasse du jour, 10m après être repartis de la CO...

Arrivés comme des furieux, les teams Vaucluse Adventure Evasions, X Bionic, Mistral Adventure ont joué la victoire au scratch, 15 équipes arriveront en moins de 10mn...

Le canoë ayant été annulé en raison d'un vent fort, les équipes sont restées sur leur faim, espérant un plan B, et quelques kilomètres de plus à avaler... L'après-midi a été réservée aux massages, réparations vélos et surtout discussions, échanges entre équipes... les conversations n'ont pas manqué, l'ambiance est vraiment bonne et incite au partage...

Paroles de coureurs :

Le team Villeneuve off course, radieux à l'arrivée explique « on s'est refait un gros moral après l'étape d'hier (très grosse erreur d'orientation, ils avaient été ramenés par l'orga)... nous sommes traileurs à la base, aussi, on s'est associés à une équipe d'orienteurs pour cette CO, on a aidé à notre façon... une bonne entente, très solidaire !

Team Leman : c'est clair, on va bosser pour améliorer notre orientation, en attendant le cadre était magnifique et on est mieux coordonné qu'hier car faut savoir que c'est notre 1^{er} raid et c'est la 1^{ère} fois que l'on fait un sport ensemble !

JOUR 3 : Un cocktail varié, rythmé et coloré !

4 sections : VTT'O, Bike and Run, CO, Bike & Run étaient au programme de cette 3^e étape, partis du lac Lalla pour une arrivée en montagne à Tougramane, avec un parcours VTT technique comme a expliqué Jean-Claude du team St Just Adventure 3 : « **D'entrée, on a eu quelques difficultés d'orientation, ce fut une section technique avec des singles, pas mal de montées et descentes, un vrai casse jambes...** »

Partis sous le soleil, le ciel a vite gagné quelques nuages, puis la température a fraîchi à l'approche des montagnes... mais heureusement, pas la pluie annoncée sauf en début de soirée !

La section VTT a emmené les coureurs, directement sur le lieu d'arrivée de l'étape à Tougramane (bivouac). Ils sont repartis illico en run & bike, via une liaison creusée au flanc de la montagne qui a conduit les raiders sur 2,3km jusqu'à la CO...

Bien calibré, X Bionic a avalé la CO (et 17 balises) en 1H01, bien qu'ayant commencé par les balises les plus basses... **Guillaume de Mistral Adventure, partis directement sur les sommets ajoute :** « hier, on a fait une grosse boulette en CO, on avait vraiment une envie de mieux faire, aussi hier soir, on a fait une bonne prépa de cartes, en notant tous les ruisseaux par exemple... on a donc pas jardiné en vélo, puis enchaîné avec une bonne stratégie en CO, c'est-à-dire commencer par les balises les plus hautes, on est content de notre journée ! »



© Paul Vilcot



By Jérôme Chesneau

Retour rapide en run & bike et place au bivouac avec un accueil musical du groupe local en attendant la remise des dons à l'école du village... qui cette fois encore, resteront dans les mémoires, comme en témoigne la malice lue dans les yeux des enfants ! Ce soir là, le team Africa qui court le Challenge du cœur pour SOS Villages d'enfants, gagnera le buff EndorphinMag, ayant réussi à rassembler de nombreux dons !

Paroles de coureurs :

Le team Saint Just Raid Aventure 1, William : « En CO, on a eu une mauvaise stratégie car il restait le plus dur à faire... ce fut une très belle étape de VTT ! »
Team Africa, Marco : « On conforte notre 2^e place au Challenge du Cœur, ce fut une très bonne étape... sinon, je voulais ajouter un mot : en lisant mes messages hier soir, des amis ont évoqué le souvenir de Pascale, l'Ardéchoise du team Mistic qui en 2014 était avec nous, qui nous a quitté brutalement l'été dernier... »

Les photos parlent d'elles-mêmes, très belles, dans un très beau décor, aux couleurs très contrastées, entre les cultures, les oliviers... imaginez un paysage très vallonné, très agréable à parcourir, en un mot, à découvrir... De l'avis de tous, bien que roulante, cette étape aura été très belle, bien tracée, très rythmée, un vrai cocktail comme on aime en raid aventure !

Paroles de reporter assistant : Jérôme Chesneau

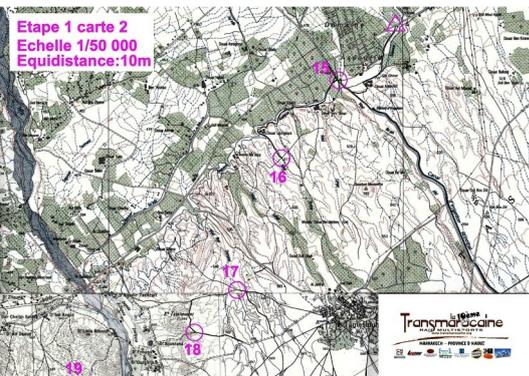
Mes impressions sur cette Transmarocaine en tant que reporter EndorphinMag sont que ce raid évolue dans de somptueux paysages avec une organisation bien rodée à leur événement... c'est une belle histoire humaine. C'était pour moi la découverte du raid multisports, cela m'a donné envie de pratiquer et je trouve ça plutôt très positif. Sinon la découverte du job reporter était très prenante avec beaucoup de choses à penser, ce qui n'est pas évident quand on ne vient pas du milieu du raid, de ne pas se détourner de son objectif premier qui est de faire du Live, et surtout de ne pas oublier le "ranking" lol. Ce live est attendu et apprécié des familles et des amis des raiders qui suivent leur évolution tout au long de la course. On a eu de superbes retours, une vraie complicité et confiance avec les coureurs qui ont fait la force de ce reportage à la Transmarocaine.



©Photos : Béatrice Glinche *chic*

Dans cette expérience, j'étais accompagné de Béa qui est passionnée et très professionnelle en tant que reporter avec beaucoup de rigueur ce qui est important pour ce genre de reportage. C'était vraiment une chouette expérience même si très fatigante dans l'accumulation d'une nouvelle pratique pour moi. Je pense que j'ai laissé quelques plumes sur la recherche de réseau mais cela m'a permis de réaliser de superbes clichés...

Jérôme Chesneau



©Photos : Béatrice GLINCHE *chic*



©Photos : Béatrice GLINCHE *chic*



©Photos : Jérôme Chesneau



© Paul Vilcot



© Paul Vilcot



© Paul Vilcot



© Paul Vilcot

JOUR 4 : Une épreuve en cache une autre...

La météo défavorable a contraint les organisateurs à revoir les parcours et malheureusement à sacrifier l'étape prévue en montagne. Près de 50cm de neige sont tombés cette nuit à Caf Oukaïmeden... **Jean-François Jobert, organisateur, explique, que pour des raisons de sécurité, son équipe a fait le choix de repartir vers le lac** (bivouac étape 2), traçant une étape VTT de 40km, en profil descendant, sans ravito.

Paroles de coureurs :

Le team Cap Opale IMS, Ludo : « on a enfin trouvé nôtre sur une épreuve de XC... on est allé très très vite, Christian a été parfait en orientation comme d'habitude on termine 2^e ex-aequo à l'arrivée avec Passion Raid Nantes 1, 6mn30 derrière Mistral Adventura, (leader de cette 10^e Transmarocaine, à la veille de l'arrivée !) »

Au briefing du matin, après la déception due à la météo, on a appris l'annulation du prologue prévu traditionnellement le samedi matin, un bike and run sur la plus célèbre avenue de Marrakech, Mohamed V. Des problèmes de sécurité seraient à l'origine de cette annulation qui a déçu pas mal de monde, les organisateurs en premiers...

Étape 4 a été lancée à 9H et très vite aux avants postes, Mistral Adventura et le team32, ont vite fait le trou... Une épreuve disputée en 1H29 pour les premiers... moins bien vécu par certains ayant eu quelques soucis mécaniques, chaîne cassée, crevaison... comme pour Trail Touraine et Vaucluse Adventure Evasions... Aux dires de tous, ce fut une drôle d'étape, très rapide mais avec des passages dans des villages typiques de la région et toujours avec des paysages fabuleux...

Paroles de coureurs :

Le team TCR Capital / Escap (itw vidéo à voir sur www.live.endorphinmag.fr) était ravi de la section et bien que très roulante, ils ont pris le temps d'admirer le paysage...

Épreuve courte, disputée sur une matinée... tous les athlètes étaient ravis du tajine offert au déjeuner, histoire de rassembler tout le monde autour d'un moment convivial...

JOUR 5 : Les Mistral gagnants...

Suite aux chutes de neige de la veille et de la nuit, les organisateurs ont étudié un nouveau tracé, emmenant les coureurs à **1600m d'altitude**, avant un départ en **VTT dans la neige** (oui oui... et à voir de très belles photos de Jérôme, le reporter EndorphinMag qui en plus de chercher du 3G toute la semaine en haut des montagnes pour vous envoyer moult photos en journée (c'est ça d'avoir la carte Sim du pays hihini), a pris des clichés inédits)... 2 parcours avaient été proposés la veille au soir, un parcours B, de 16km et un A de 34km presque comme prévu initialement...

Paroles de coureurs :

Le team Trail Touraine : « on s'est régalé avec des singles techniques, pas mal de boue avec des passages dans des oueds gorgés d'eau suite aux pluies et orages de la veille... en fait, après pas mal d'hésitation, on a bien fait de choisir le parcours A... »

Gilles, le directeur de course avait annoncé un tracé difficile mettant en doute de nombreuses équipes, au final seuls 5 teams allaient choisir le parcours B...

Située dans le lit d'une rivière, l'arrivée du VTT s'est faite sous les acclamations des enfants du village non loin de l'arrivée finale à Tahanaout... Un ravito vite avalé, les équipes se sont élancées pour une CO de 8,6km... 8 balises à pointer (temps mini 1H, maxi 1H30), avec de beaux points de vue sur les sommets... Malheureusement, la pluie est venue ponctuer la fin de la CO...

Mistral Adventura aura assuré sa 1^{ère} place, ne laissant que des miettes à Passion raid Nantes 1 qui termine 2^e et Cap Opale IMS, 3^e. En Mixte, X Bionic gagne devant St Just Raid Aventure 2 (à noter que Rémi et Angélique Créte cumulent 14 Transmarocaines à eux 2) et en filles, le Team les Louloutes (à voir toutes les itw vidéo sur www.live.endorphinmag.fr)... le team Africa remporte le Challenge du Cœur (SOS villages d'enfants au Maroc)...

Après de nombreuses discussions entre raideurs, tous sont repartis en VTT direction la ville de Tahnaouate... les coureurs furent applaudis par la population en passant devant la Préfecture, lieu de la cérémonie finale de ce 10^e raid...



©Photos : Béatrice GLINCHE





By Jérôme Chesneau



© Paul Vilcot

Paroles de coureurs :

Le team Les Loulouttes (30), Hélène : « on a pris une décision raisonnable en prenant le parcours B, on s'est régalé, en regardant les paysages, en faisant beaucoup de photos, on a roulé dans la neige pendant 40mn, on était les premières à passer, pas de chrono à regarder... entre la neige, les cultures, la terre ocre et en fond de toile les montagnes enneigées, c'était magnifique quand on arrivait sur le haut des villages... on était avec les autres équipes, on croisait des berbères souriants, on tapait dans les mains des enfants, une vraie journée plaisir... aussi on a pu partir à fond sur la CO, en laissant seulement 2 balises dont une sur un sommet bien trop haut ».

Entre les musiciens et les danseuses chanteuses, la cérémonie aura été bien rythmée, des discours clairs et rapides, chacun a pu profiter du généreux buffet offert... Il y avait même des enfants de l'Association SOS villages d'enfants au Maroc, encore un beau moment d'émotion pour Marc et Yann (team Africa) qui ont remporté ce Challenge du Cœur...

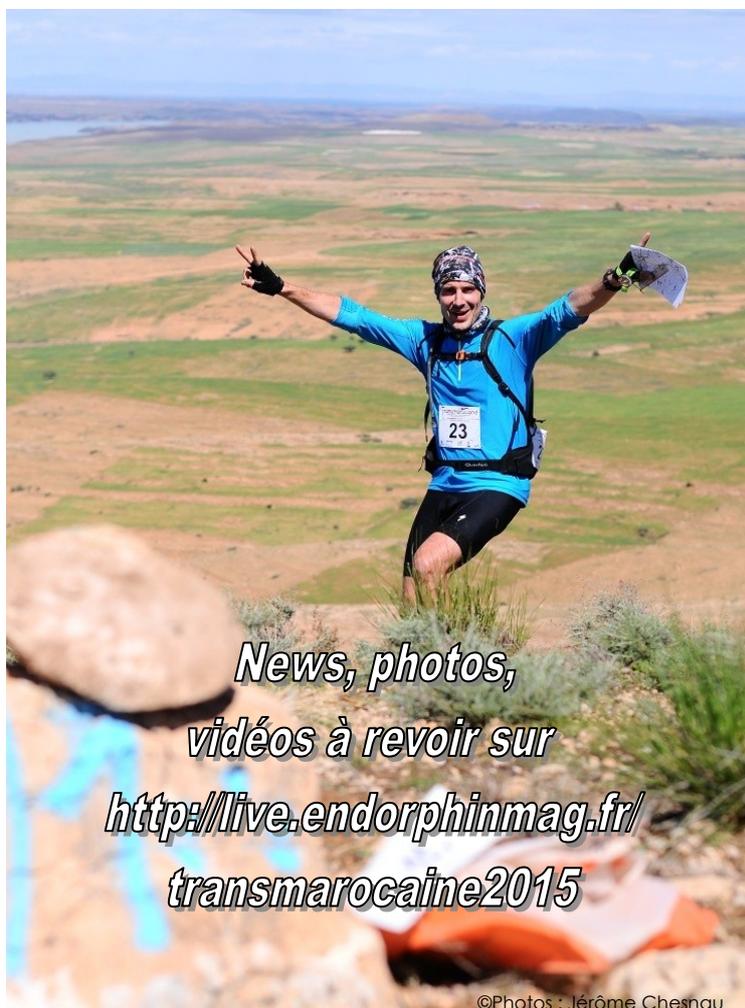
De tous, la dernière journée aura été fidèle à la réputation de la Transmarocaine, une épreuve bien tracée, combinant des sections VTT techniques, avec de nombreux singles, des sections orientations bien calibrées... le tout en bivouac chaque soir, favorisant les échanges entre équipes... Les soucis météo et de sécurité ont contraint l'organisation à modifier les parcours, certains raiders auraient aimé plus de parcours à options ou de plans B de recharge, les temps de course cumulés sont faibles... Il est vrai que l'on note 16 équipes à moins de 20h de course pour 5 jours... contre 25H/30H attendus...

Les organisateurs annoncent déjà une prochaine édition plus musclée,,, de quoi ravir un grand nombre d'équipes,,, bref, une Transmarocaine que tout le monde attend, paysages, variétés des épreuves, kilomètres et convivialité !

Merci aux raiders qui, chaque jour, ont commenté la sélection de photos de Jérôme...

Bravo aux raiders, merci aux bénévoles, merci aux organisateurs, merci aux guides chauffeurs, Mustapha et Salem... merci à mon collègue reporter, Jérôme, nouveau venu dans le monde du reportage en live sur des raids aventures, et qui a mis son énergie au service de tous... Belle ambiance, beaux paysages, et belle découverte de l'arrière pays marocain... hum, les Tajines et autres couscous... il a flotté comme un parfum d'épices cette semaine, dans nos sacs bien-sûr mais pas que... un air ambiant agréable avec de belles rencontres et encore et surtout de chouettes moments de partage... vivement 2016 !

ENDORPHIN



News, photos,
 vidéos à revoir sur
[http://live.endorphinmag.fr/
 transmarocaine2015](http://live.endorphinmag.fr/transmarocaine2015)

©Photos : Jérôme Cheshau



©Photos : Jérôme Chesneau

*Classements
à voir
<http://www.transmarocaine.org/>*



©Photos : Béatrice GLINCHE



©Photos : Béatrice GLINCHE

la 10 ^{ème} Transmarocaine RAID MULTISPORTS									
MARRAKECH - PROVINCE D'HADJUZ									
CLASSEMENT GENERAL 2015									
Rg	N°	Equipes	Cat	ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4	ETAPE 5	Temps Compensé Final
1	31	MISTRAL ADVENTURA	H	2:54:55	3:15:00	3:26:20	1:29:24	3:05:46	14:11:25
2	23	PASSION RAID NANTES 1	H	3:03:03	2:48:00	4:12:30	1:36:50	3:06:22	14:46:45
3	15	CAP OPALE IMS	H	3:09:36	2:49:00	4:14:58	1:37:14	3:07:34	14:58:22
4	32	VAUCLUSE AVENTURE EVASIONS	H	3:25:34	2:56:00	4:26:25	1:40:24	3:12:06	15:40:29
5	26	RAID O CAZELLES MECOJIT 1	H	3:13:42	3:11:00	4:12:47	1:41:37	3:35:37	15:54:43
6	27	RAID O CAZELLES MECOJIT 2	H	3:31:22	3:15:00	4:12:47	1:41:37	3:37:37	16:18:23
7	29	X BIONIC France	M	3:54:48	2:52:00	4:07:21	1:58:34	3:36:12	16:28:55
8	12	SAINT JUST RAID AVENTURE 1	H	3:33:12	3:36:00	4:35:31	1:47:20	4:06:39	17:38:42
9	22	DUO PARIGOT	H	3:59:27	3:54:00	4:29:29	1:48:25	4:01:38	18:12:59
10	13	SAINT JUST RAID AVENTURE 3	H	3:46:22	4:05:00	4:30:31	1:57:18	4:02:38	18:21:49
11	5	AFRICA	H	3:41:16	4:07:00	5:02:08	2:02:45	4:32:36	19:25:45
12	4	SAINT JUST RAID AVENTURE 2	M	3:44:45	3:58:00	4:55:29	2:04:41	4:48:20	19:31:15
13	34	LEMAN	H	4:23:52	4:39:00	4:39:00	1:54:40	3:58:35	19:35:07
14	24	PASSION RAID NANTES 2	H	4:23:16	4:04:00	5:04:52	1:55:10	4:10:35	19:37:53
15	2	CNCR GROUP TEAM MAROC 2	H	3:59:45	4:19:00	4:56:05	1:59:31	4:30:38	19:44:59
16	17	CAP OPALE COYOTTE	M	3:39:09	4:04:00	5:10:13	2:00:00	4:53:25	19:46:47
17	6	SUPERTRI	H	3:53:30	4:57:00	5:10:00	1:54:50	4:12:30	20:07:50
18	21	LES PLUS FAIBLES DU MONDE	H	3:59:33	4:26:00	5:16:52	1:53:28	4:32:10	20:08:03
19	20	LES DEBOUSSOLES	H	3:51:51	4:23:00	5:13:25	2:37:05	4:11:46	20:17:07
20	16	ESCAP'ADVENTURE OREXAD	H	3:53:12	5:18:00	4:53:18	1:59:42	4:32:40	20:36:52

la 10 ^{ème} Transmarocaine RAID MULTISPORTS									
MARRAKECH - PROVINCE D'HADJUZ									
CLASSEMENT GENERAL Challenge du CŒUR 2015									
Rg	N°	Equipes	Cat	ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4	ETAPE 5	Temps Compensé Final
1	5	AFRICA	H	3:41:16	4:07:00	5:02:08	2:02:45	4:32:36	19:25:45
2	4	SAINT JUST RAID AVENTURE 2	M	3:44:45	3:58:00	4:55:29	2:04:41	4:48:20	19:31:15
3	2	CNCR GROUP TEAM MAROC 2	H	3:59:45	4:19:00	4:56:05	1:59:31	4:30:38	19:44:59
4	6	SUPERTRI	H	3:53:30	4:57:00	5:10:00	1:54:50	4:12:30	20:07:50
5	3	ALIBABA	H	4:30:01	4:27:00	6:04:00	2:17:25	4:45:21	22:03:47
6	7	LES PLUS FORTS DU MONDE	M	4:30:44	4:33:00	5:44:28	2:24:10	5:59:15	23:11:37
7	1	CNCR GROUP TEAM MAROC 1	H	5:17:06	4:41:00	5:11:25	2:33:30	5:59:51	23:42:52
8	8	OULALA	M	7:00:25	7:01:00	11:44:12	3:27:51	8:07:38	37:21:06



© Paul Vilcôt



©Photos : Jérôme Chesneau

NOCTIRAID

ENDORPHINMAG.FR
by Stéphanie BUISSON



NOCTIRAID

Une nuit pour vous dépasser

Quand les étudiants de l'Université Paris Sud organisent un raid ça donne le NOCTIRAID, sur le campus de la faculté d'Orsay.
Un raid en février ça fait sourire, et si on précise que ça se déroule le temps d'une nuit ça surprend.

Objectif : Une nuit pour se dépasser... comme le dit le slogan du raid.

Alors on s'est dit, on va tester. **RDV sur le campus de la Faculté d'Orsay le 7 février** pour ce raid nocturne composé :

- ▶ d'une CO urbaine de 8 km
- ▶ VTT suivi d'itinéraire 22 km
- ▶ Tir Sportif (carabine de biathlon)
- ▶ Run & Bike 11 km avec une petite portion de canoë
- ▶ Trail 14 km

Petit raid de début de saison avec les contraintes climatiques d'un mois de février, heureusement monsieur météo a été plutôt sympa ce week-end là, avec des températures autour de 0-5 degrés, ce qui reste très acceptable.

En arrivant sur le campus vers 18h, pour récupérer le sésame (le dossard), il faut d'abord passer le contrôle technique des 50 000 pour le vélo, et valider le test d'initiation au tir à la carabine encadré par un champion du monde de la discipline. La bonne surprise c'est la qualité des carabines, on retrouve les mêmes que celles de la Yeti race et, c'est un pur bonheur avec une très bonne précision. OK tous les feux sont au vert, on a enfin notre sésame on commence par une pasta party très sympa en attendant le briefing de départ.

21h c'est parti pour une **CO urbaine** sur le campus 2/3 des équipes décident de prendre les balises dans l'ordre et 1/3 en sens inverse. On fait partie de ce dernier tiers, tout se passe bien sur les 3 premières balises et ensuite une erreur de cartographie mettra toutes les équipes dans le doute. Après 5mn d'hésitation on décide d'abandonner cette balise et de continuer (au final on apprendra que cette balise a été annulée). La fin de cette section se passe sans problèmes.



On prend **les vélos**, les 5 premiers kilomètres sont très roulants, on entre dans la forêt pour rejoindre le plateau de Saclay, longue montée en épingle qui laissera des traces pour un grand nombre d'équipes. Suivie de 2 descentes un peu techniques pour finir sur un single sympa qui nous ramène sur le campus.

Transition pour la section **tir version biathlon**, chacun des 3 membres de l'équipe à 5 plombs, chaque tir raté entraîne une pénalité. Le cardio étant encore assez haut, la principale difficulté reste de le faire redescendre, couper sa respiration et tirer juste pour éviter toutes pénalités.

On reprend les vélos pour un **bike and run** sur 3 boucles avec une petite **section kayak** sur la première boucle pour que tout le monde repartent les fesses mouillées.

La fatigue commence à se faire sentir avant le départ pour la dernière **section de Trail**, elle est vallonnée et très agréable, au milieu du trail une surprise nous attend, une très belle **descente en rappel de 35mètres** du Viaduc des Fauvettes ajoute quelques frissons à cette fin de course.
Raid très sympa et convivial, que nous recommandons pour se lancer dans le monde du raid.
A refaire l'année prochaine.



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

ENDORPHIN



NoctiRaid 2015 - 08/02/2015

Récapitulatif avec temps intermédiaires

Rang	Temps	Ecart	Pen. (+)(-)	Equipe	Catégorie
Classés					
1.	04:22:35	--	- 5	ISSY ABSOLU MIXTE	MIX (1.)
2.	04:25:48	+0:03:13	- 5	ISSY ABSOLU	HOM (1.)
3.	04:40:00	+0:17:25		K RAID ARDENNES	HOM (2.)
4.	04:46:53	+0:24:18		SUPELEC RAID	HOM (3.)
5.	04:58:35	+0:36:00	+ 10	SIMON BECCHERLE JUNG	HOM (4.)
6.	05:06:52	+0:44:17	- 10	LES BALBUZARDS	HOM (5.)
7.	05:12:45	+0:50:10	+ 20	LBF	MIX (2.)
8.	05:32:37	+1:10:02	+ 20	KAAMELOOT	HOM (6.)
9.	05:38:10	+1:15:35	+ 20	TEAM OF JOUY	HOM (7.)
10.	05:43:26	+1:20:51		MASTER ERGONOMIE	HOM (8.)
11.	05:44:04	+1:21:29	- 5	BERNASCOM	MIX (3.)
12.	05:46:37	+1:24:02	- 10	LES STADISTES	HOM (9.)
13.	05:46:45	+1:24:10		COURIR POUR GAHANGA	HOM (10.)





julie dumaze



PACA RAID

Samedi 7 Mars
2015
LA CIOTAT - 13

Le PACARAID a soufflé ses 10 bougies !

Le "classique du début de saison", voilà comment certains appellent le PACA-RAID ! Pour cet anniversaire, vous avez répondu présents et rapidement puisque les premières inscriptions ont commencé dès le mois de novembre pour se clôturer très vite en ce début d'année. Nombreux sont ceux qui n'ont malheureusement pas pu participer car le nombre de place était limité...

Ce ne sont donc pas moins de 348 concurrents qui s'étaient donnés rendez-vous à l'esplanade Langlois de La Ciotat, avec une météo plus que clémente voire très sympathique par moment. Les raiders s'élançaient ainsi pour une première section en **course à pied le long du littoral ciotaden** où une vue magnifique du Golfe d'amour depuis la Corniche d'Arène Cros les attendait. Cette portion fut la plus courte possible afin de rejoindre les massifs forestiers et elle joua un vrai rôle d'étiement du peloton puisque pas moins de 15 minutes séparaient les premiers des derniers au parc VTT placé en bas des Plaines Barannes.

S'en suivit ensuite une **remontée en VIT'O** qui montra déjà aux concurrents que la condition physique de chacun allait jouer un rôle prépondérant dans le classement final. Cette première section permit ainsi aux premières équipes de creuser déjà un écart conséquent.

A la fin de cette section, il y avait la bifurcation des deux parcours. Le PACA-RAID se dirigeait vers la carte de la Croix de Malte pour une section de **course d'orientation** bien ludique puisqu'il y avait un enchaînement de postes en CO classique puis des postes en **CO mémo**. Bien des concurrents se souviendront de cette CO mémo où quelques allers et venues furent nécessaires afin de boucler cette section sans aucune pénalité !

Encore en forme pour la plupart, les concurrents enchaînèrent alors avec une belle **VIT'O** où les pros de la boussole prendront beaucoup de plaisir dans ce secteur très propice à l'orientation avec un nombre important de chemins et singles. Les raiders pouvaient alors admirer la végétation méditerranéenne où pins, chênes, arbusiers ont la part belle, tout comme les nombreux chênes kermès, malheureusement pour vos gambettes !

C'est après cette épreuve que le parcours long "PACARAID" rejoignait le **parcours plus court dénommé "Sensations"**, à l'endroit précis où les organisateurs avaient choisi de placer un second ravitaillement. Celui-ci, bien mérité, fut très apprécié, en attestent les exclamations de nombreux participants à la vision de cet ensemble de victuailles !



© Julie Dumaze

Résultats : <http://us8.campaign-archive2.com/>



Plus d'infos et photos sur : <http://www.pacaraid.fr/>

Par la suite, l'ensemble des raiders réalisait une **CO ordre libre** où les choix stratégiques de choix d'itinéraires allaient faire débat au sein de nombreuses équipes tant les possibilités étaient multiples... Aussitôt revenus au parc VTT qu'il fallait déjà repartir pour une **VTT'O** où les fans de la discipline se confrontaient aux singles de la région bien techniques par endroit, avec de la pente et surtout de la "caillasse". Certains garderont même en impérissable souvenir la descente d'un single "pacaraïdesque" qui n'en finissait plus ! Mais tout plaisir ayant une fin, il fallait ensuite s'affranchir d'une rude remontée pour se diriger vers l'**atelier de cordes**. Deux tyroliennes de plus de 90 mètres allaient alors donner quelques frayeurs aux moins téméraires, toutefois rassurés par un encadrement renforcé, notamment grâce à la venue de plusieurs bénévoles du comité départemental de spéléologie.

La **section VTT'O** se poursuivait par une descente vers La Ciotat... enfin diront certains ! Les organismes commençaient en effet à souffrir suite à l'accumulation des efforts mais la lucidité de chacun allait encore être mise à contribution. Ainsi, durant cette descente, un **atelier de tir à l'arc** attendait les raiders. Grâce à la Première Compagnie de Tir à l'arc de La Ciotat, qui s'était déplacé en nombre pour accueillir les participants et leur donner les rudiments d'un tir maîtrisé, nombreux d'entre vous purent profiter pleinement de ce moment de détente et de convivialité.

Après cet atelier de tir, les concurrents n'avaient plus qu'à prendre la direction de la plage de La Ciotat pour une épreuve inédite du PACARAID, le **kayak de mer** ! Mais en arrivant sur place, il fallait en découdre avec un court mais intense **labyrinthe orientation** (lab'o pour les intimes). Varier les plaisirs, tel était le crédo des organisateurs cette année encore. Cette petite épreuve de mémorisation où une lettre était associée à une balise du labyrinthe permettait ainsi aux concurrents d'écrire les mots RAID ou PACARAID...

L'ultime épreuve, un parcours **kayak'O**, s'apparentait à un ultime défi ! Pour la plupart éreintés, les raiders appréciaient le raccourcissement du parcours obligatoire par rapport à un vent capricieux... Si cette section fit trembler les plus frileux, tous les participants surent trouver les ressources nécessaires pour boucler leur PACARAID et apprécier la vue sur l'île verte et les trois secs... Les derniers coups de pagaies réchauffaient l'organisme de tous les raiders, satisfaits et fiers d'avoir pu épingler à leur palmarès ce parcours exigeant mais ô combien apprécié.

Encore bravo à tous et à toutes ! Ce fut un raid engagé où chacun aura pris du plaisir, plaisir prolongé lors de la **pasta party** à la salle Saint-Marceaux et lors de la remise des prix !

Les retours très positifs, en attestent les nombreux commentaires laissés sur le facebook de l'épreuve où les photos souvenirs n'en finissent plus d'être publiées, ne nous laissent pas indifférents et permettent de mettre du sens aux sacrifices liés à une telle organisation.

En guise de conclusion, nous tenions sincèrement à remercier l'ensemble des participants pour leur fidélité. Sans oublier bien entendu les partenaires et nombreux bénévoles sans qui cette manifestation ne pourrait avoir lieu. En espérant vous voir aussi motivés pour l'édition 2016, nous vous souhaitons une excellente saison sportive !

L'équipe du PACARAID.

ENDORPHIN



© 2015 Alain-BARONI



© Julie Dumazé



Julie dumaze



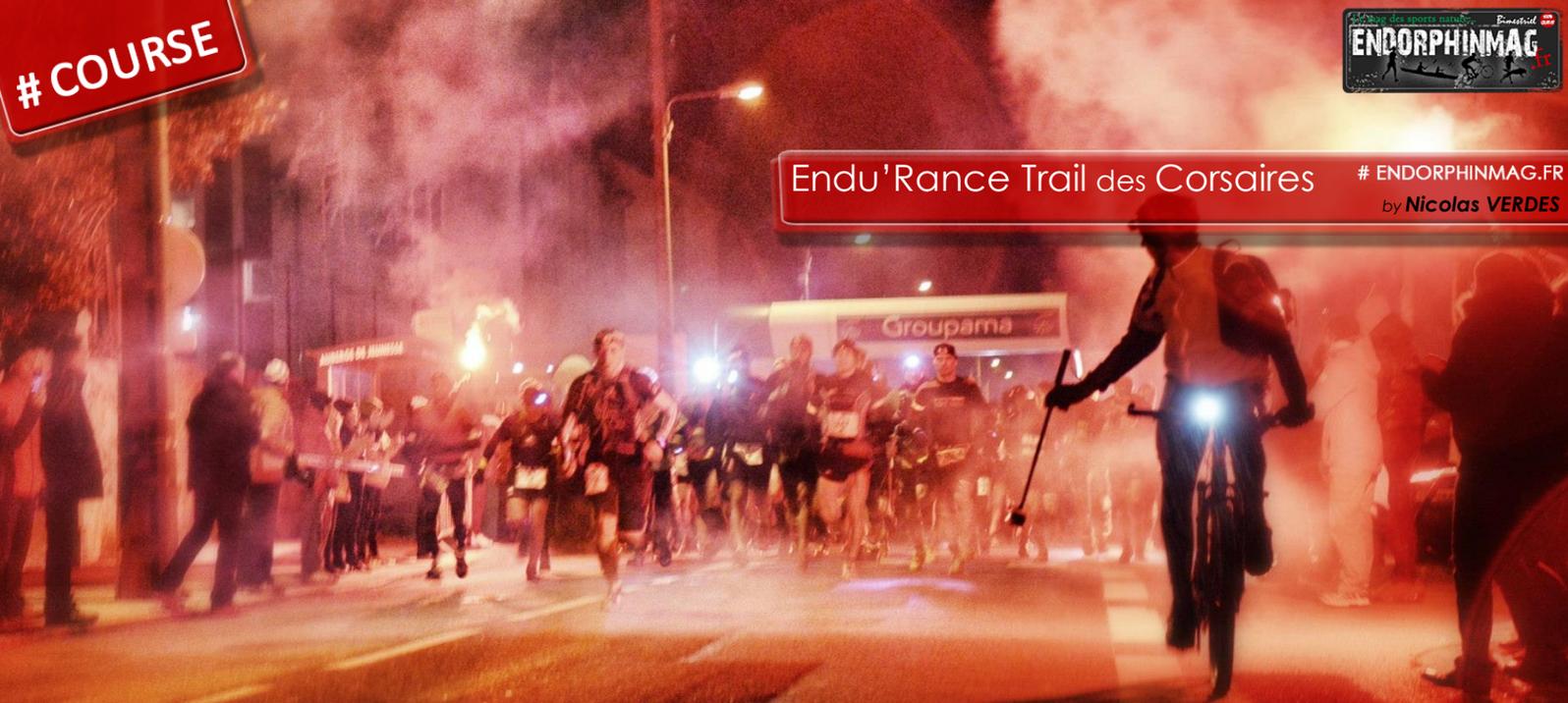
© Julie Dumaze



© Marion Georges



© Richard Molines



Pour une première... ce fut un succès !

Voilà en quelques mots comment on pourrait résumer ce nouveau Trail qui vient de prendre naissance, de la plus belle des manières, en Bretagne, au départ de St-Malo, le 28 février dernier.

A 6H45, 500 traileurs et traileuses se sont élancés à l'allumage des fumigènes rouges chers à nos marins pour un périple de près de 66 kilomètres sur les bords de la « Rance ». Avec 1000 mètres de dénivelé positif, cette course pouvait se courir en « duo », et c'est de cette façon que 100 équipes masculines, féminines ou mixtes ont choisi, pour certains(es), de faire leurs premiers pas dans cette discipline « nature ».

Après avoir parcouru quelques hectomètres de bitume sur le célèbre sillon malouin, histoire d'étirer un peu le peloton, la tête de course a pu pénétrer au sein de la cité fortifiée d'Intra-Muros, encore endormie à cette heure, avant d'aller faire chauffer à la

leur des frontales, les crampons sur les sentiers de l'incontournable cité d'Aleth, qui surplombe la ville séculaire. Un petit détour dans le parc de la Briantais après avoir salué la Tour Solidor, aujourd'hui musée international du Long Cours Cap Hornier, pour enfin passer le Barrage de la Rance et réellement débiter le Trail...

Après ces 11 km d'échauffement plutôt rapides, et donc favorables aux « routiers », les trailers allaient pouvoir s'exprimer avec les premiers rayons du jour. Pour cette belle journée festive, la météo, d'origine prévue vers des conditions humides, a préféré laisser le vent s'exprimer pour mieux refroidir les machines des champions ! Qui a dit qu'il pleuvait toujours en Bretagne ? :-)



- Les bons côtés**
- Organisation au Top : inscriptions, site web, informations, newsletters, etc...
 - Gentillesse des bénévoles
 - Décor splendide des bords de Rance
 - Balisage du circuit
 - Qualité des ravits
 - Chronométrage / Résultats
- Point à améliorer**
- Un peu trop de portions bitumées / roulantes

Dès les premiers chemins, le ton était donné et la journée allait être dure pour la majorité des participants. Si devant la moyenne était impressionnante, à plus de 13 km/h, dans le peloton on préférait gérer : montées en marchant, maîtrise des appuis et de la pose du pied en descente, prise de photos ou vidéos, de la beauté du spectacle dans ce décor magnifique, discussions avec les autres concurrents, etc.

Les Trails bretons ne sont pas réputés pour être difficiles par un imposant dénivelé, mais plutôt par la succession des bosses courtes qui font souffrir au maximum le cardio et n'offrent que peu de temps de récupération, à moins d'y être parfaitement préparé ! Le terrain relativement « gras » et humide en raison des précipitations des jours précédents, les montées de marches et les descentes accidentées incitaient à



rester prudent et calculateur. Mais l'organisation avait parfaitement balisé son tracé et annoncé toutes ces portions « dangereuses » pour prévenir de tout éventuel accident.

NOTA : A propos du comité d'organisation, il apparait nécessaire de mentionner que les compétiteurs ont vraiment apprécié le travail effectué, et sa qualité ! Un gage de qualité pour les « prochaines » éditions, non ?

La Richardais, la Pointe de Cancaval (1er ravito), le Mont Marin, la pointe du Ton, celle du Crapaud, de Trégonde, avant d'approcher du Port Saint-Hubert pour basculer de l'autre côté de la Rance et inverser le sens de course... presque la moitié de fait. Une moitié usante pour les muscles sans cesse mis à l'épreuve dans les parties dénivelées. Si les têtes de course n'avaient mis que 2H50 pour rallier le ravito/relais de St-Sulliac au km 37, pour d'autres il a fallu doubler ce timing, ce qui donne là, une preuve type de la différence de niveau entre les « pros » et/ou amateurs. Et ce n'était pas fini !



La seconde partie, beaucoup plus roulante allait faire de la « casse » à l'arrière, tandis que devant la « seconde » était enclenchée. Si devant, Jérôme Suppi (*en duo avec son frère Laurent*), réussissait à maintenir son lead, à quelques minutes seulement, Vivien Laporte (*solo*), maintenait la pression.

La fraîcheur du duo du Team Daunat Endurance Shop 35 allait tout de même l'emporter, après seulement 4H47 de course, non sans laisser couler quelques larmes de joie. Le vainqueur « solo » de la première édition de l'Endu'Rance Trail des Corsaires, sociétaire de Bruz Athlétisme AS Orange, franchissait quant à lui la ligne d'arrivée en 4H55, juste devant le team Intersport Languieux Guingamp, second binôme. Un grand Vivien Laporte qui s'impose individuellement là où seul un duo a pu réaliser une meilleure performance ! Chapeau bas l'artiste !

Derrière, les arrivées se suivaient pour les solos avec David Pasquio et Pascal Giguet tous deux du Team Scott, tandis que le Team Endurance Shop prenait la troisième marche du podium des duos.

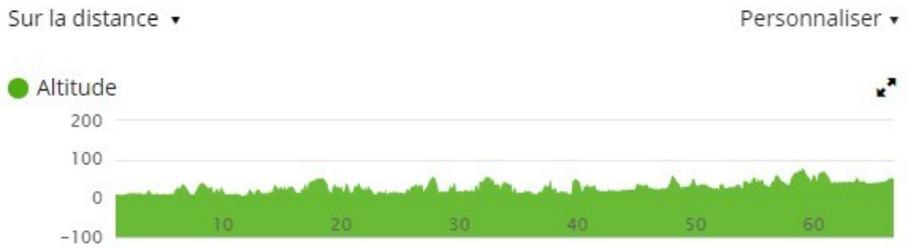
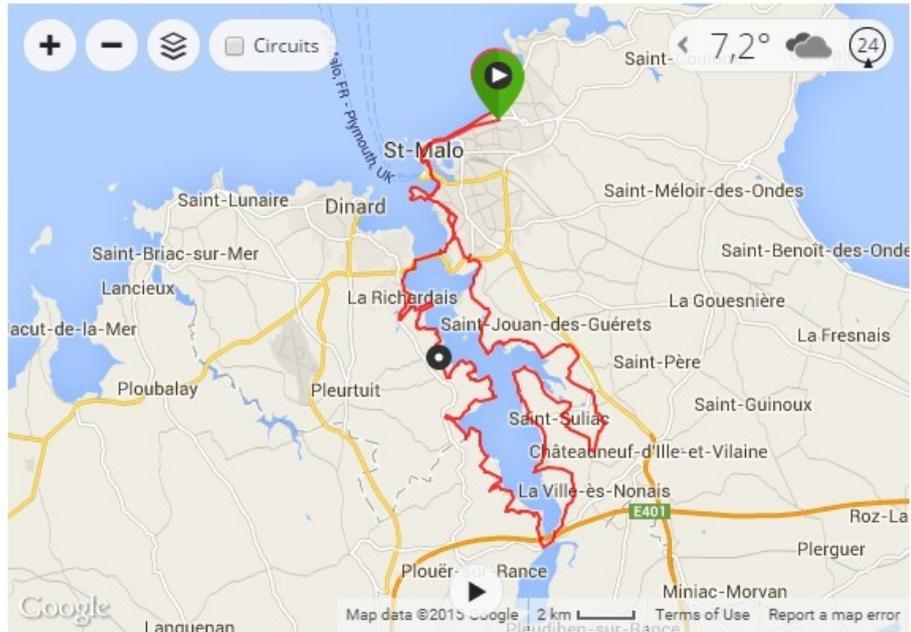
Les femmes n'ont pas démerité non plus, et bien loin de là ! Si Elise Caillet et Céline Lefeuvre du Team Team Daunat Endurance Shop 35 se sont imposées après 5H49, derrière la première équipe mixte Nissan St-Brieuc composée d'Erwann Le Solleu et Valérie Orhan, Anne Le Meur, la première solo quand à elle a bouclé son périple en 7H04. Un niveau, comme chez les hommes, bien relevé et des chronos impressionnants malgré la difficulté du tracé. 10 équipes en duo n'ont pas franchi la ligne d'arrivée, alors que chez les « solos » ce sont près de 80 trailers qui ont du « mettre le clignotant », soit 20% des engagés. Ceci démontre bien que si la Bretagne peut être réputée comme « terre plate », elle n'en n'est pas moins difficile. Si le peu de dénivelé affiché sur ce type d'épreuve peut faire « sourire », il doit au contraire alerter sur la difficulté « cachée » des courses dites « nature ». L'Endu'Rance Trail des Corsaires porte là bien son nom : un Trail endurant pour lequel il ne faut rien négliger, rien lâcher, rien minimiser, et surtout en garder sous la semelle jusqu'aux derniers hectomètres. Les Corsaires avaient cette réputation d'être redoutables... l'Endu'Rance Trail des Corsaires semble là, avoir pris cette même résolution !

Le visage parfois usé ou encore les « canes » fatiguées, les arrivées se sont succédées jusqu'à 17H30, heure à laquelle Anne Charuel, du club « Courir à Dol » a mis un point final à la course en franchissant sous les applaudissements fournis sa ligne salvatrice.

Une course qui, en début d'année a ravi ses participants et les spectateurs, pour le plus grand plaisir d'une organisation sans faille mais déjà très professionnelle !

Alors... à l'année prochaine ?

ENDORPHIN



PODIUMS :

Trail « SOLO » Femmes :

- 1 - Anne LE MEUR : 7H04'30
- 2 - France ALLAIN : 7H05'48
- 3 - Sophie GABET BRIATTE : 7H14'53

Trail « SOLO » Hommes :

- 1 - Vivien LAPORTE : 4H55'52
- 2 - David PASQUIO : 5H00'28
- 3 - Pascal GIGUET : 5H10'55

Trail « DUO » Mixte :

- 1 - Erwann LE SOLLEU / Valérie ORHAN : 5H42'04

Trail « DUO » Femmes :

- 1 - Elise CAILLET / Céline LEFEUVRE : 5H49'43
- 2 - Emmanuelle GLAUDY / Graziella INIZAN : 6H01'50
- 3 - Virginie RINGENBACH / Cécile Jean : 6H29'04

Trail « DUO » Hommes :

- 1 - Laurent SUPPI / Jérôme SUPPI : 4H47'07
- 2 - Alexandre NAULLEAU / Xavier LE MEUR : 4H56'02
- 3 - Julien MERLE / Sylvain MERLE : 5H11'40

Plus d'infos sur :

www.endurancetrailcorsaires.org





Un Ultra hivernal Vulcanique !

Une aventure au cœur du parc naturel des volcans d'Auvergne



Nous sommes fin février, l'hiver a connu de grandes périodes de chute de neige. Le massif central n'a pas été épargné. Une semaine de redoux aurait pu nous laisser imaginer une édition de Trail de Vulcain printanière. Pour réaliser le voyage, nous avons décidé de covoiter avec un couple d'amis Vincent et Valérie. Ils arrivent de Bordeaux et nous d'Agen le samedi matin, nous les retrouvons à Brive. Nous sommes tous les 4, très excités à l'idée de participer à cette course d'ultra sur la neige depuis la ville de Volvic.

A notre arrivée, nous trouvons aisément la position du stade et de la remise des dossards. Nous retrouvons des coureurs, nous discutons avec des organisateurs de Trail qui promeuvent leurs futures éditions. Toujours avec cet esprit bon enfant, l'authentique ici, il y en a. La **remise des dossards** est simple avec assez peu d'attente. Pour le cadeau coureur, nous avons le choix entre un sac à chaussures et une serviette de bain de marque.

Pour ce week end, plusieurs distances sont prévues : Le Samedi avec une **course nature de 12 km** avec plus de 350 participants à l'arrivée. Cette édition fut marquée par la victoire de Mickaël Leoty (Ca Pictave) en 56'35". Il avait bien commencé sa saison, il y a 15 jours par une victoire au 8 km du Trail de feu au lac à Châtellerault. Une habituée du Trail de Vulcain Marlène Vigier (Running Shop Ydes Athlé (15)), plusieurs éditions à son actif sur toutes les distances, cette année a choisi de participer à la « petite » Volvic Nature 400 D+ et d'y inscrire son nom sur la 1ère marche du podium féminin en 1h07'12" 25ème au scratch.

Dans la même journée, un **Trail pour enfant de 6 à 11** était organisé le Trailou sur une boucle ou 2 de 1.1 km. Pour finir **un 21 km** avec 571 participant et un marathon avec 634 participants.

La fin de la journée pointe son nez, il est temps de penser à trouver notre hôtel. Avant cela, une pasta party agréable et copieuse est organisée au gymnase du stade de Volvic où se situe la remise des dossards.

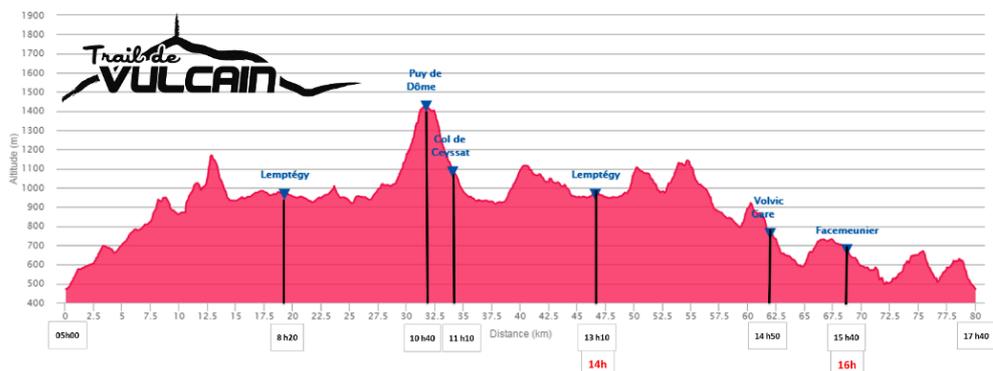
Un petit hôtel sympathique au pied du château médiéval du 12ème siècle de Tournoël avait ouvert juste pour nous, les coureurs. Nous devons dormir car le réveil va sonner à 3h00. Le départ de la course est prévu à 5h00 du matin.

Une nuit courte est passée, mais pour toute l'équipe, une nuit plutôt reposante. Chacun s'affaire ! Peu de parole sont émises, nous nous douchons, nous nous préparons puis quand tout le monde est prêt, nous partons déjeuner. Les estomacs sont légèrement noués, on mange un peu, un café, un verre de jus d'orange, un biscuit. Il est l'heure rejoindre le stade de Volvic pour le départ ! Il fait froid. Les minutes passent très vite. Les bonnes blagues avant départ, nécessaires pour détendre l'atmosphère fusent.

Allez, **c'est parti pour 80 km dans la neige**, même si, à Volvic, pour l'instant, il n'y en a pas. Nous partons relativement vite en direction de Lemptégy, 1er ravitaillement à 19 km du départ. Après tout juste 2 km, les premiers abords neigeux démarrent, beaucoup de boue et des chemins très glissants. Il nous faudra quelques kilomètres avant de sortir parfaitement de la civilisation. 13 km de montée pour une ascension de presque 800 m de D+ puis une descente de 200 m D- pour arriver à Lemptégy. Les chemins sont bien enneigés. Tout va bien, cela va bon train, nous alternons en fonction des portions courses et marches. Cela défile, le circuit est plaisant.

A partir de ce ravitaillement, le temps se gâte. Nous découvrons le cratère d'un volcan éteint depuis plusieurs milliers d'années sous couvert d'un mince épaisseur de neige. La terre est noire, granuleuse, inquiétante. Nous ne nous attardons pas, nous faisons doucement au cas où... il se réveillerait.

A partir de ce ravitaillement, le temps se gâte. Nous découvrons le cratère d'un volcan éteint depuis plusieurs milliers d'années sous couvert d'un mince épaisseur de neige. La terre est noire, granuleuse, inquiétante. Nous ne nous attardons pas, nous faisons doucement au cas où... il se réveillerait.





Les vents violents commencent à souffler en rafale. Nous arrivons au col de Ceyssat avant de réaliser l'ascension du Puy de Dôme. Nous sommes protégés du vent ici et le ravitaillement est le bienvenu.

Au fur et à mesure de la montée, nous sentons le vent qui souffle en bourrasques, le bruit même, est réellement très impressionnant. Chaque coureur avait à cœur de bien se concentrer pour monter et descendre au plus vite le Puy qui culmine à presque 1400 m d'altitude. En haut, les vents sont très violents, ils nous portent. Sur le sol, se sont formées des plaques de glaces. Les derniers escaliers vent de face sont particulièrement difficiles mais quelques instants encore et nous descendons.

Après le col de Ceyssat, le parcours se présente à nous comme une longue descente mais une belle ascension s'ensuit afin de nous rappeler que la montagne est la maîtresse encore une fois. Nous subissons sa loi, son dénivelé, ses intempéries, son terrain de jeu neigeux, boueux, chaotiques, où glaces, congères et single tracks tracés par les premiers coureurs nous usent petit à petit. Thomas Lorblanchet qui courait ici à domicile, est passé en moins de 2 h au premier CP avec lui juste derrière, le fameux David Brulport de Besançon à 3 sec. Comme si, pour les premiers, les conditions météorologiques n'avaient que si peu d'influence sur leurs performances.

La **3ème section, km 46**, au final ne fut guère aisée, la fatigue commence à pointer son nez avec en prime de nouvelles douleurs dues aux chaînes que nous portons sous les semelles de running afin de garder un semblant d'accroche et d'équilibre sur cette neige molle et friable. Thomas Lorblanchet passera un peu plus de 8 minutes devant son concurrent le plus proche. L'écart était creusé. Quant à nous, plusieurs heures derrière, nous nous battons avec les éléments.

La **4ème section de course** qui nous amène au **km 63** fut extrêmement difficile et longue. Nous comprenons que nous ne pourrions arriver à la barrière horaire de 16h00, nous serons probablement déviés sur le parcours court de 70 km. Un gros coup au moral que d'être rattrapés par la barrière horaire. Nous nous accrochons, nous y arriverons ! Le terrain est réellement très difficile, les douleurs aux pieds et le moral dans les chaussettes rendent cette partie totalement et désespérément interminable. Les premiers, cavalent vers la victoire. Thomas Lorblanchet finalise le parcours en moins de 9h00 (8h52) à presque 30 minutes devant Cédric Gazulla à 9h21'05. Vous trouverez tous les résultats en suivant ce lien (<http://www.sportips.fr/resultats/VULCAIN201SVN80KMINTER.pdf>) David Brulport a tout doucement lâché du terrain pour se retrouver à une très belle 3ème place à seulement 3 minutes derrière Cédric.

Ma compagne Magali m'a retrouvé entre le 2ème et le 3ème CP après avoir, avec un groupe de coureurs, pris pendant plusieurs centaines de mètres, une mauvaise trace. Je suis heureux de la voir, nous courrons ensemble et nous nous soutenons. Nous arrivons enfin au CP Facemeunier. Avec plus d'1 heure au delà de la limite, nous sommes déviés sur le parcours de repli, plus que quelques kilomètres et une grosse déception. Une pénalité de 2h30 sera appliqué à plus de 120 coureurs qui comme nous, n'auront pas pu aller suffisamment vite sur ce terrain neigeux, pour passer.

Au final, seulement **151 sur 320 partants finiront réellement ce parcours magnifique dans les forêts et les volcans d'auvergne** où notre esprit fût pris en permanence par la course à la barrière horaire. 44 abandons seulement réduits grâce à ce système astucieux de parcours de repli. Nous sommes finishers.

Une belle aventure, certes un peu galère avec des conditions météorologiques difficiles mais n'est-ce pas cela l'esprit Trail ? Courir ou mourir ? La liberté ? La nature ? Le dépassement de soi, dans l'humilité et la joie.

Une aventure en auvergne à courir dans la neige avec ou sans le mauvais temps ! À n'en pas douter un très beau Trail des neiges à faire ou à refaire !

ENDORPHIN

<http://www.trail-de-vulcain.fr/>





ecOTRAIL® de Paris Ile-de-France

PODIUMS Trail « 80 km » :

Femmes :

- 1 - Badia EL HARIRI : 6H56'39
- 2 - Sylvaine CUSSOT : 6H58'23
- 3 - Simona MORBELLI : 6H59'21

Hommes :

- 1 - Emmanuel GAULT : 5H35'02
- 2 - Yoann STUCK : 5H49'12
- 3 - Fabien CHARTOIRE : 5H51'16

Les **20 au 22 mars derniers** avait lieu la 8ème édition de l'Ecotrail de la capitale, avec cette année, en plus des innombrables courses pédestres comme les incontournables trails, ou marches-randos, **la montée des 1600 marches de la Tour Eiffel, baptisée la VERTICALE**. 60 personnes dont 40 élites triés sur le volet ont eu la chance de participer à cette nouvelle épreuve. Suzy WALSHAM l'a emporté chez les femmes en 9'40 et Piotr LOBODZINSKI chez les hommes en seulement 7'50. Les français n'ont pas démérité puisque la seconde féminine n'est autre que la française Cristel DEWALLE en 10'22. Le premier français, Cédric FLEURTON se classe 5ème à 35 secondes du vainqueur. Une belle épreuve qui ne demande qu'à évoluer en nombre de participants, même si, avec 60€ de frais d'inscription, nombreux sont celles et ceux qui ne « franchiront pas le pas ».



Le lendemain, comme chaque année, avaient lieu les départs des **trails des 30, 50 et 80km**. Cette dernière, épreuve reine, prend son départ à la base de loisirs de St-Quentin en Yvelines, avant de longer le parc du château de Versailles, d'emprunter les bois des Gonards et des Metz ainsi que la forêt de Meudon, avant d'arriver au parc de St-Cloud.

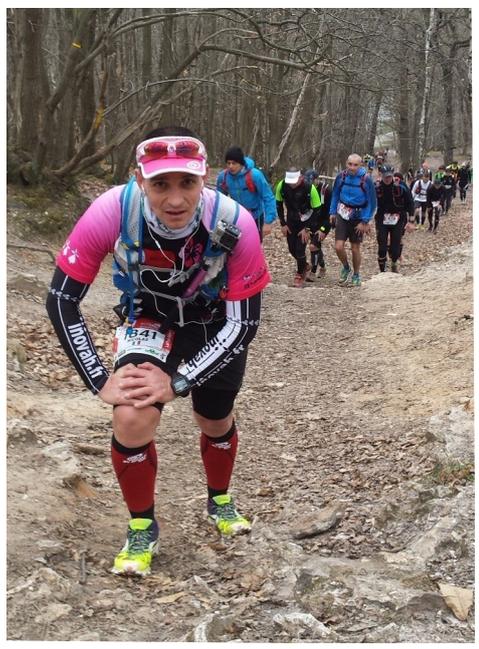
Près de 2200 athlètes étaient annoncés au départ de cette course qui, comme à son habitude a connu un départ ultra-rapide. Dès les premiers hectomètres, les favoris se sont détachés sensiblement de la foule pour en prendre les commandes. Thierry Clavery, en raison d'une blessure a malheureusement dû stopper son périple après seulement 7 km.

Fabien CHARTOIRE, Yoann STUCK et Emmanuel GAULT, suivis de peu par Vivien LAPORTE, Richard LA COCK et Thomas ST-GIRONS allaient batailler pour finalement laisser Emmanuel l'emporter après 5H35. Yoann accusait près de 14' de retard, précédant Fabien de 2'.

Chez les féminines, Badia EL HARIBI s'est imposée en 6H56, devançant de moins de deux minutes Sylvaine CUSSOT et Simona MORBELLI.

12H56, c'est le temps qu'il aura fallu à Zakari DAHMANI pour boucler les 80 kilomètres et gravir les 360 marches menant au premier étage de la Tour Eiffel, ce qui n'avait pas été possible en 2013 et 2014 en raison des travaux. 1559 finishers ont ainsi été recensés dont parmi eux, les Pompiers du P.R.A (Pompiers Raid Adventure). Cette équipe d'une vingtaine de concurrents avait pour objectif de se relayer aux commandes d'une « joëlette », avec à son bord des enfants à mobilité réduite. Un bel élan de générosité pour faire vivre aux enfants, qui se sont relayés également au poste de « pilotage », une expérience pour rebooster leur quotidien.

Encore une belle réussite pour cette huitième édition. A noter toutefois que sur ce type d'épreuve « longue » des ravitaillements plus étoffés et variés seraient à envisager, notamment à l'observatoire de Meudon où seule de l'eau est à disposition.



- Les bons côtés**
- Organisation au Top : inscriptions, site web, informations, newsletters, remise des dossards, etc...
 - Gentillesse des bénévoles
 - Chronométrage / Résultats LIVE
- Point à améliorer**
- Balisage parfois limité dans les portions forestières
 - Ravitaillements un peu plus étoffés et variés, notamment à l'observatoire de Meudon
 - Frais d'inscription un peu trop élevés

Plus d'infos sur : www.traildeparis.com



Poche pour smartphone

Marque : KALENJI
Modèle : Sac Trail Long - 9/14 litres

Prix de vente
29.95 €

Que vous soyez un trailler confirmé ou débutant, et quelle que soit la distance que vous aurez à parcourir, vous ne pourrez pas vous passer d'un sac à dos et de sa poche à eau pour bien vous hydrater. Pour rester serein sur vos courses ou entraînements longs, vous n'échapperez pas au minimum d'affaires à apporter tel que du textile, des gels, quelques barres de céréales, une veste de pluie, votre smartphone et bien sûr quelques litres d'eau... bref, peut-être pas grand-chose mais qui au final prend un peu de place quand même et devient vite gênant avec l'accumulation des kilomètres.

Contrairement à ses concurrents qui affichent généralement des tarifs supérieurs à la centaine d'euros, avec ce sac, la marque Kalenji nous propose pour la « modique somme » de 29.95 € un condensé de technologie qui réunit tout ce dont vous avez besoin pour palier aux problèmes de rangement... ce 9/14 litres a été conçu pour offrir à toutes celles et ceux qui souhaitent pratiquer le Trail, plus ou moins long, un outil adapté.

Comme tout sac, en magasin, on le prend en main, on le tourne, on le retourne, on ouvre les poches, avant de venir le positionner sur le dos. Une fois fixé on serait presque à se demander « mais où est le sac » ? Sa légèreté et sa conception très proche de nos formes nous séduit.



Les deux poches frontales de très bonne taille, fermées par des élastiques avec un clip « non retour », peuvent accepter jusqu'à des bidons. A l'usage il est vrai que ces élastiques deviennent gênants, parce que peut-être un peu près du visage et/ou trop rigides. Dans le prolongement arrière de ces deux poches frontales, deux autres se trouvent au niveau des côtes flottantes. Bonne idée me direz-vous puisqu'elles ne causent aucune gêne lors du balancement des bras. Le seul hic réside dans leur accès, notamment en courant. On se doit de mettre la main bien loin pour les utiliser. Petit souci également du fait qu'elles soient si près du corps, c'est leur contenance et leur ouverture, très limitée si l'on souhaite y mettre par exemple des barres de céréales ou un paquet de mouchoir papier.



Côté dos, trois compartiments sont disponibles : un « externe » pour une veste de pluie par exemple et deux « internes », l'un pour la poche à eau, et l'autre pour les autres accessoires, textiles, etc... grâce un zip cette poche à soufflet permet de passer de 9 à 14 litres, une idée ingénieuse pour éviter les ballotements si les poches ne sont pas remplies.

NOTA : Point important pour les Trails avec du dénivelé, deux élastiques ont été ajoutés sur le côté gauche (dos) pour fixer les bâtons.

Dernier point important de tous les sacs « poche à eau » : le **système d'hydratation**. Un petit bémol quand au système d'aspiration du liquide qui, même en ayant au préalable fait le vide d'air au remplissage, demande un peu plus d'insistance au fur et à mesure des gorgées. Problème de longueur du tuyau, diamètre des « valves » ? Un petit point à améliorer pour les prochains modèles.

En tout état de cause, ce sac est un bon produit qui ne demande qu'à évoluer encore pour rivaliser avec ses concurrents.

Points positifs

- Prix très abordable
- Design / couleurs
- Légèreté / Volume
- Élastiques de fixation des bâtons
- Poches frontales volumineuses
- S.A.V Décathlon / Kalenji
- Sifflet de sécurité

Points à améliorer

- Aspiration du liquide parfois un peu difficile
- Accessibilité et rangement des poches latérales
- Sangles de serrage qui parfois se relâchent légèrement



Compression, régulation de la température, sécurité et confort inégalé : Les ingrédients clés de la nouvelle gamme A400 SKINS.

SKINS a lancé en FÉVRIER 2015 une nouvelle révolution scientifique sur le marché de la compression. Elle procède au renouvellement de sa gamme A400, qui propose une meilleure régulation de la température pendant l'exercice, comme si vous ne portiez pas de vêtements. L'une des innovations principales dans le renouvellement de la fameuse gamme A400 est l'utilisation de la technologie « Adaptive Dynamic Cooling », une technologie intelligente développée par l'entreprise suisse HeiQ.

La technologie ADAPTATIVE d'HeiQ agit comme une seconde peau pour fournir à l'utilisateur une thermorégulation dynamique et une meilleure gestion de l'humidité.

Quand il fait frais, le traitement polymère utilise la sueur pour garder le sportif au chaud et au sec.

Quand la température augmente, l'humidité stockée est automatiquement libérée pour être évaporée, permettant ainsi au corps de se refroidir.

D'autres améliorations ont été apportées à ce nouvel A400, comme la conception en différents panneaux qui améliorent le confort et l'ajustement du vêtement. Flexibilité et coutures « A-seams » ont été stratégiquement placées pour réduire les frottements et améliorer le confort pour les sportifs tout en maintenant la résistance et la durabilité des produits. (Infos Skins)



Nos 2 testeuses ont réalisé une partie des tests à Dakhla (Sahara Sud Maroc) en février, par des températures de 10 à 25 degrés, avec un vent très fort. Le corps a été soumis à de nombreux changements de températures, non seulement en raison de la météo mais aussi de l'activité sportive (raid multisports La Saharienne pour Virginie et Trail/Trekking pour Béatrice).

© Béatrice Glinche

E TEST de Béatrice...
Enfiler une tenue SKINS est toujours un moment particulier, la matière et la compression apportent des sensations de bien-être... une vraie seconde peau... comme si on était nu... Oui, on se sent bien en tenue Skins !

Comme pas mal de monde, je suis toujours hésitante sur la tenue à adopter, compte tenue de la météo, en cours et à venir... peur d'avoir froid ou trop chaud... bref, on se pose moins de questions avec les tenues SKINS !

THERMO RÉGULATION

La thermo régulation est si efficace que j'ai pu rester à m'étirer après mon footing sans avoir froid malgré le vent fort de Dakhla (ce n'est pas la Mecque du Kite surf par hasard...). La technologie ADAPTATIVE d'HeiQ s'est révélée très efficace...

TENDONS D'ACHILLE

Mes tendons, toujours un peu fragiles, ont bénéficié de la pression exercée, pas de douleurs malgré des appuis instables dans le sable saharien...

OURLETS COLLÉS

Discrets et efficaces, les coutures sont très fines avec une finition « ourlets collés » très efficace pour lutter contre les frottements, un bon point quand on part pour plusieurs heures de pratique...

TISSU RÉFLÉCHISSANT

De nuit, la matière se révèle étonnante de luminosité, le trek de nuit aura été l'occasion de tester le tissu réfléchissant à la lueur des frontales... bien vu !

DESIGN

Moins discret que la série précédente, le design de cette tenue A400 est géométrique... une sorte de mikado en pointillés est disposé autour de la colonne vertébrale comme un soutien à l'effort... Au-delà d'être beau, les pointillés offrent une zone réfléchissante supplémentaire « pour être vu »... Sur le collant, on retrouve ce dessin, posé plus discrètement sur les quadriceps...

CEINTURE

Large et élastique (3.5cm à l'avant, 6.5cm à l'arrière) et bien que le collant soit taille basse, elle offre tout de même un maintien du ventre (enfin, des abdos bien-sûr...), ce qui en fait un ensemble cohérent, avec la sensation d'être bien tenue, bien portée...

CONCLUSION

En 2010, j'avais testé, la gamme A200... A ce jour, je suis toujours séduite par la technologie que SKINS offre sur sa nouvelle gamme A400... Je ne peux que conseiller de tester les tenues SKINS, de s'offrir (ou se faire offrir) un collant par exemple et vous bénéficierez d'une technologie très étudiée et approuvée par de nombreux sportifs !

ENDORPHIN

Prix de vente :
Top Manches longues : 100 €
Collant long : 120€
Déclinaisons : manches courtes, débardeur, brassière, short, pant 3/4

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



Points positifs

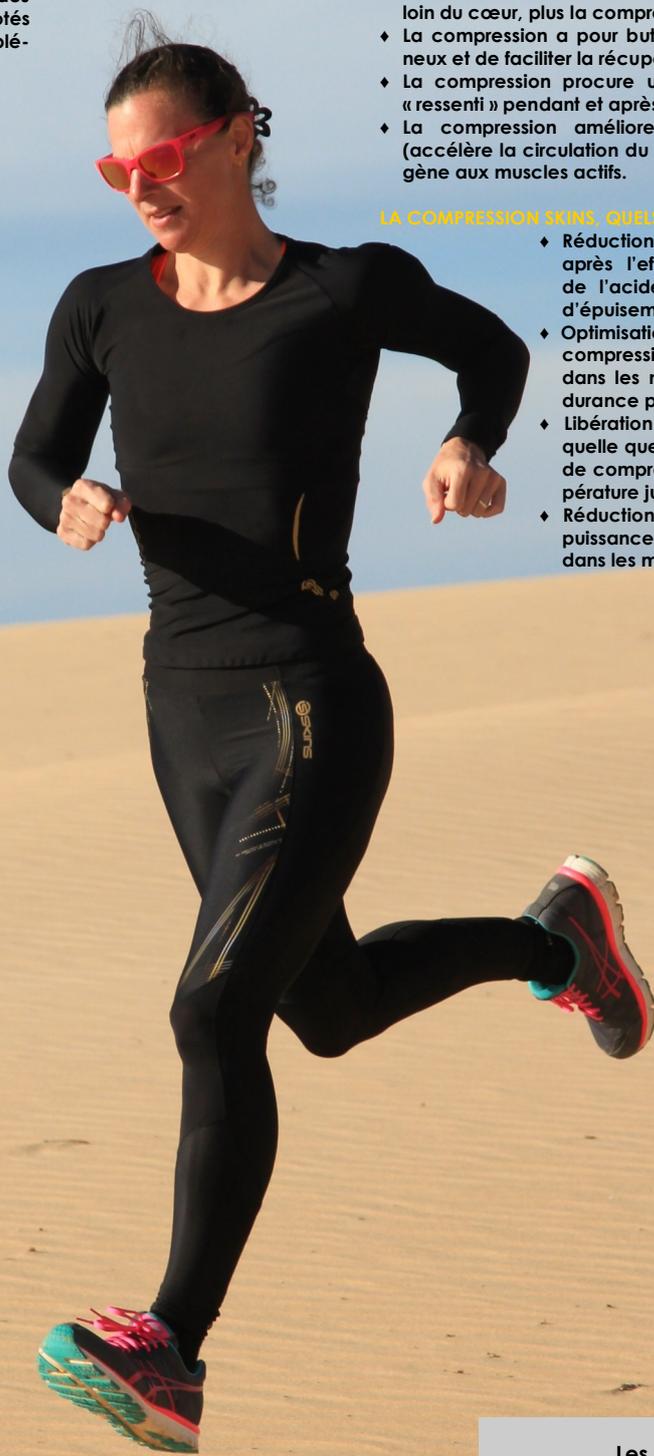
- Excellente thermo régulation
- Régulation de la pression sur le tendon d'Achille
- Ourlets collés, pas de frottement
- Tissu réfléchissant
- Nouveau design

Point à affiner

- Poche arrière sans fermeture

SKINS Gamme A400 # ENDORPHINMAG.FR by Virginie SÉNÉJOUX

En plus de l'esthétique, la sécurité est également devenue une considération primordiale du sportif. SKINS a donc inclus une technologie de perles de verre réfléchissantes dans tous les produits de la nouvelle gamme A400 afin d'obtenir des produits réfléchissants la lumière à 360°. Imprimés phosphorescents et logos stratégiquement placés permettent aux sportifs d'être plus visible dans des conditions de faible luminosité. De plus, les vêtements sont dotés d'une protection solaire anti UV +50, apportant une sécurité supplémentaire notamment contre les rayons du soleil. (infos Skins)



- LA COMPRESSION SKINS, C'EST QUOI ?**
- ◆ Le vêtement de compression apporte un niveau de « pression » sur certaines parties du corps ; plus on est loin du cœur, plus la compression est forte ;
 - ◆ La compression a pour but de favoriser le retour veineux et de faciliter la récupération ;
 - ◆ La compression procure un véritable effet/bénéfice « ressenti » pendant et après l'effort ;
 - ◆ La compression améliore la circulation sanguine (accélère la circulation du sang) et fournit plus d'oxygène aux muscles actifs.

- LA COMPRESSION SKINS, QUELS BÉNÉFICES ?**
- ◆ Réduction des douleurs, pendant et après l'effort (meilleure élimination de l'acide lactique, recul du seuil d'épuisement) ;
 - ◆ Optimisation des performances : la compression fournit plus d'oxygène dans les muscles et augmente l'endurance pendant l'effort ;
 - ◆ Libération d'énergie pour l'effort : quelle que soit la saison, le vêtement de compression SKINS régule la température jusqu'à 2 degrés.
 - ◆ Réduction des blessures : plus de puissance et moins de vibrations dans les muscles. (infos SKINS)

L E TEST de Virginie...

Le look d'ensemble de ce produit est toujours aussi sympa dommage que le haut n'est pas de col en V.

La **matière est agréable, c'est véritablement une seconde peau** que j'enfile facilement, tant pour le haut que pour le bas. L'ensemble épouse la forme du corps. Ils se retirent également facilement même en étant transpirante.

Grâce aux tenues SKINS, plus question de savoir si je vais avoir trop chaud ou trop froid, **la thermo régulation** du produit permet la régulation du corps et ce même malgré le vent de Dakhla. J'ai d'ailleurs mis ce SKINS durant la journée sans avoir trop chaud et durant le Trail du nuit sans avoir froid, de même lors de l'arrêt de l'activité, je n'ai pas senti le froid s'installer. Ce tee-shirt est bien taillé et grâce au placement d'une couture en plastique, le maillot reste parfaitement en place durant l'effort et ne remonte pas, contrairement à d'autre.

L'ensemble SKINS A400, gère l'humidité pour garder le corps au sec tout au long de l'effort. En ce qui concerne les coutures... elles sont très fines, c'est simple je ne les sens pas, donc pas de frottement.

Sur le nouveau SKINS A400, le **tissu est réfléchissant**. J'ai pu le remarquer lors du Trail de nuit ... grâce aux frontales. SKINS a même pensé à la sécurité des traileurs ! (réfléchissant dans le dos (sorte de mikado en pointillés), sur un des flans et sur les poignets ainsi que le long de la jambe).

La compression, notamment au niveau des membres inférieurs **est judicieuse**, ce qui permet de retarder l'effet de fatigue des muscles et permet d'avoir les jambes plus légères dans le sable mou.... SKINS a trouvé un juste milieu dans la compression, ni trop, ni pas assez. Dans le collant on trouve une petite poche arrière astucieuse mais qui mériterait une petite fermeture.

En conclusion, il s'agit de produit très agréable, le haut est parfait pour ne pas avoir ni froid ni chaud et à utiliser en première couche. Le collant quant à lui est pas mal pour les temps froids.... Je suis plus corsaire mais il s'agit d'un très bon produit.

ENDORPHIN

- Les points forts :**
- Thermo régulation
 - Pas de frottement
 - Garde le corps au sec
 - Confortable et agréable à porter
- Les points faibles :**
- La poche arrière sans fermeture
 - Le prix

KALENJI Trail : XT5 ou RACE # ENDORPHINMAG.FR by Nicolas VERDES



Que vous soyez trailleur débutant ou confirmé, adepte de sorties courtes ou longues, tant à l'entraînement qu'à l'occasion de compétitions, KALENJI s'est mis en quatre pour encore mieux vous satisfaire !

Après 2014, malgré quelques petits « bugs » depuis corrigés au niveau du mesh de la XT4, la marque de running de l'enseigne DECATHLON a encore frappé fort avec **la gamme 2015 avec les modèles KIPRUN XT5 et KIPRACE Trail.**

KALENJI propose cette année encore deux modèles spécialement étudiés pour cette discipline « nature » en plein essor, mais avec des différences, qu'elles soient en fonction des distances à parcourir ou encore du dénivelé à arpenter. Deux modèles pour deux usages mais avec un tarif identique et défiant toute concurrence !

A l'occasion du KALENJI PRESS CAMP qui s'est déroulé en janvier dernier, j'ai eu l'occasion d'échanger avec toutes celles et ceux qui sont à l'origine de ces beaux projets : un groupe jeune et passionné de chefs de produits parmi lesquels une « nouvelle recrue » d'envergure est venue s'associer, à savoir le trailleur sympathique aux innombrables victoires, Thierry BREUIL. 18 mois sont nécessaires à l'élaboration d'une chaussure, de ses premiers coups de crayons à ses premières foulées, c'est dire si la prochaine collection sera encore plus proche de cette discipline à laquelle la « touche » du pro sera la bienvenue.

Si ces quelques jours nous ont permis d'apprivoiser les dernières nées de la marque, il m'aura fallu plusieurs semaines, et de nombreux kilomètres pour réellement me rendre compte de leurs propriétés novatrices et de leur adaptation en milieu naturel, qu'elles que soient les conditions météo ou le revêtement. Ces deux chaussures sont globalement identiques sur la forme mais dans le fond elles ont chacune leur domaine de prédilection et leurs caractéristiques propres.

- La KIPRACE Trail...

Avec son look sympa et son design flashy qui « attire l'œil », la Kiprace nous plaît déjà avant même qu'on ne l'ait saisie en mains. Alors allons-y, prenons la, touchons-la, tordons-la, etc... elle est légère, finie, semble confortable. Et la semelle ? Des crampons, larges et hauts de 5mm, multidirectionnels, espacés qui présagent une accroche excellente sur tous types de terrain... Contrairement à la version 2014, la Kiprace dispose dans la languette d'une petite poche de rangement des lacets, utile pour éviter qu'ils ne s'accrochent dans les ronces ou les « kékés »...

Allez, assez parlé, maintenant place à la pratique ! Un chaussure super agréable, pas d'impression de se sentir confiné (à condition de prendre la bonne pointure), bref une « chaussure à son pied » dès les premières secondes.

Dès les premiers kilomètres, un terrain plat et sans réel difficultés permet de se rendre compte, contrairement à sa « grande sœur, la XT5 », que le chausson semble taillé en un peu plus bas au niveau des chevilles, et plus fin aussi. L'amorti, basé sur le Concept CS au niveau du talon semble efficace. Le drop de cette chaussure est assez faible,

6mm, il encourage la relance et le dynamisme... Dès que le dénivelé augmente et que le revêtement devient plus délicat, pour ne pas dire gras, boueux et donc glissant, la Kiprace ne semble pas s'inquiéter.

Si l'on augmente encore le niveau de difficulté pour la pousser dans ses derniers retranchements, on se rend compte que la Kiprace est plus adaptée aux trails de courte et moyenne distance, jusque 70/80 km, rapides et donc sans trop de dénivelé.

NOTA : Testée à l'entraînement et sur l'Ecotrail de Paris (80 km) le 21 mars 2015 - 969ème sur 2200 / 10 H 26

La Kiprace est une chaussure agréable, adaptée à cette discipline « nature » qui prend de plus en plus d'ampleur. Souple, dynamique et légère, avec une accroche impeccable... bref un must en matière de trail, pour un prix indiscutable.



- KIPRACE TRAIL (données fabricant) :**
- 1 - **Légèreté**
285g en 43, un poids plume.
 - 2 - **Accroche**
Crampons multidirectionnels hauts de 5mm, espacés pour éviter le bourrage
 - 3 - **Amorti**
Concept d'amorti CS® au talon.
 - 4 - **Maintien**
Empiècement au médio pied et réseau de bandes thermocollées à l'avant pied.
 - 5 - **Dynamisme**
Faible drop (6mm), souplesse, légèreté, pour favoriser la relance.
 - 6 - **Maintien**
Berceau ceinturant le pied et bandes thermocollées à l'avant pied.
 - 7 - **Visibilité**
Marquage réfléchissant avant et arrière.

SATISFAIT OU REMBOURSÉ

Parce que notre priorité est votre satisfaction, nous vous proposons sur l'ensemble de la gamme Kalenji le service «satisfait ou remboursé» ! Vous disposez de 30 jours après achat pour tester votre chaussure et la retourner en magasin si celle-ci ne vous convient pas (sur simple présentation du ticket de caisse ou de votre carte de fidélité. Offre uniquement valable sur les chaussures adulte de la marque Kalenji).

- La KipRun Trail XT5...

Si son design reste moins flashy que la Kiprace, c'est sans doute pour lui donner un peu plus de prestance, histoire de dire « je ne suis pas si fougueuse, mais posée, réfléchie, j'ai de l'expérience sur le long »... De l'expérience la XT5 en a, puisque digne successeuse de la XT4 qui dans le domaine de l'accroche et du confort semblait inégalable.

La XT5 a repris tous les bons côtés, tous les avantages de la XT4 : une répartition des crampons multidirectionnels, avec ce bande extérieure pour un meilleur maintien dans les devers. Des crampons qui ne retiennent pas la boue pour éviter de glisser ou de ripper, associés à un excellent maintien du pied dans un chausson relativement confortable. Peut-être que ce chausson aurait pu être « un poil » plus évasé, sur le bout du pied, quitte à palier la largeur par un serrage plus appuyé. A l'entame des heures de courses, on se sent par moment un peu « oppressé ».

La Kiprun est idéale pour les terrains accidentés, au fort dénivelé. Son accroche est indiscutable, et adaptée à tous les types de revêtements. Pour une chaussure de ce prix c'est d'ailleurs bluffant d'être aussi minutieux... quand on voit les tarifs pratiqués par les concurrents on se pose forcément la question de savoir pourquoi ? En tout cas la raison n'est pas dans la semelle... lol

Les entrainements de préparation à l'Endu'Rance Trail ont eu lieu en janvier et en février, donc par temps frais, humide et sur revêtement boueux, glissant et accidenté, mais là, la XT5 n'a jamais laissé le moindre doute quand à sa tenue de route. Aucun dérapage, aucune chute et aussi, un point essentiel : aucune ampoule ! Chacun sait que ce type de « désagrément » peut mettre une course en « l'air », là, la XT5 est une championne, bravo !!!

Et que dire du K-Ring ? Le K-Ring c'est le « donut » ovale et creux qui se trouve sous le talon, c'est la clé de l'amorti idéal. Constitué d'une mousse « EVA » dont la densité permet une bonne absorption des chocs, le K-Ring est de forme circulaire pour optimiser l'amorti et protéger le talon, enfin l'os appelé « calcanéum » qui lors des impacts vient se placer au centre du « trou ». Le plaisir de la course devient donc durable.

NOTA : Testée en entrainement et sur l'Endurance Trail des Corsaires (66 km) le 28 février 2015 - 262ème sur 400 / 8 H 59

Pour conclure, il semble important de noter que sur son site, la marque propose pour chacun de ses produits, que ce soit du textile, des chaussures, des accessoires, une sorte de « forum question/réponse », où chacun, sans distinction, peut s'exprimer librement. Pas de tabous ou de non dits, la franchise est de mise. Vous êtes satisfaits d'un produit ? Vous en êtes mécontents ? Donnez votre avis en « direct », et si vous avez des questions, des propositions d'amélioration, des déceptions, les chefs de produits eux-mêmes vous répondront dans les plus brefs délais. Et si vraiment le produit ne vous convenait pas... il vous resterait la solution du SATISFAIT ou REMBOURSÉ !

Mais honnêtement, croyez-vous que Kalenji prend beaucoup de risque ? Essayez, vous verrez...

ENDORPHIN



Kalenji



KIPRUN TRAIL XT5 (données fabricant) :

- 1 - Composition**
Tige en maille aérée synthétique, semelle intermédiaire en mousse EVA, semelle extérieure en caoutchouc carbone.
- 2 - Accroche**
Crampons hauts de 5 mm, espacés pour favoriser l'accroche et le débouillage.
- 3 - Amorti**
Concept d'amorti k-ring® au talon, In'Up® à l'avant pied.
- 4 - Maintien**
Empiècement au médio pied et réseau de bandes thermocollées à l'avant pied.
- 5 - Stabilité**
Concept Arkstab® améliorant la stabilité du pied en course.
- 6 - Déroulé du pied**
Concept Bipron, soutien de fatigue favorisant le contrôle de la pronation.
- 7 - Visibilité**
Marquage réfléchissant avant et arrière.



Modèles femme



Points positifs

- Design, look
- Amorti
- Légèreté
- Lacets plats et leur pochette de rangement
- Accroche indiscutable
- Très bon maintien du pied
- Confort
- Prix imbattable
- Solidité du mesh (bug de la XT4 corrigé)
- Solidité et longévité des crampons
- Garantie SATISFAIT ou REMBOURSE
- XT5 existe en version Waterproof pour seulement 5 € supplémentaires

Points à améliorer

- Une diversité dans le choix des coloris par modèle, comme certains produits de la gamme, serait idéal.
- L'effet « compression » du pied dans le chausson de la XT5
- Sur les parties « route » notamment lors de liaisons entre les parties de verdure, la XT5 « tape » un peu.



Marque : HOKA
Modèle : CONQUEST 2

Depuis quelques années, on aperçoit sur les courses, qu'elles soient sur route ou en nature, de plus en plus de chaussures aux semelles « épaisses », made in HOKA ! La marque née en 2010 a pour ambition de proposer des innovations révolutionnaires et performantes à tous les coureurs.

Les semelles HOKA ont la particularité d'avoir cette géométrie unique avec beaucoup de volume. Ce volume propose une densité plus souple et une mousse qui offre plus de « rebond » que les chaussures dites « classiques ».

Changer sa façon de courir !

Dès la prise en mains d'une paire de HOKA, la surprise est de « poids » ! Cette chaussure oversize surprend par sa légèreté. Le visuel est réellement trompeur... donnée pour 325 grammes en modèle homme (pointure 42) et 281 grammes pour le modèle femme (pointure 38). Une semelle de cette épaisseur nous invite à penser que le poids s'en ressent, mais ce n'est qu'une illusion puisque comparativement à ses concurrentes, elle se situe dans le même domaine.

En chaussant par la suite la Conquest 2, c'est une sensation de confort qui se dégage. Un pied très bien accompagné, bien entouré, bref, à l'aise dès le premier contact ! Le fait d'avoir une partie arrière plus épaisse que l'avant induit un phénomène naturel de balancier dès les premiers pas. NOTA : le drop est de 6mm.

Côté « running », l'impression fut différente les premières fois. Je n'irai pas jusqu'à dire que j'avais l'impression de ne plus savoir courir, mais plutôt, même si je ne l'ai jamais fait, de marcher « sur la lune ». Une sensation de légèreté comme si on marchait sur du coton moelleux. On s'y habitue très rapidement au point, lors d'une allure souple, de ne plus trop y prêter attention. En revanche, dès que l'on accélère et que pour ce faire on allonge la foulée, on ressent directement cette apport d'amorti/rebond que les concurrentes de la HOKA ne diffusent pas, ou de façon très minime. Une sensation de courir sur un petit ressort qui semble emmagasiner le choc du talon sur le sol et à la fin du déroulé du pied, vous projeter en avant. Bizarre au début, mais sympa ! On aurait presque l'impression d'être devenu « plus léger » et de courir plus vite sans augmenter son effort...

Les semelles de HOKA, sont données pour avoir un volume jusqu'à 2.5 fois supérieur à celui des chaussures classiques. HOKA revendique par ce concept une réduction de la fatigue du pied, des jambes et du tronc. Tout ceci est à vérifier sur le long terme, mais vu l'augmentation du nombre d'adeptes, on ne peut que l'imaginer.

Le pied est vraiment bien « cocooné » dans le chausson et de fait la foulée est très stable ; même si sans trop le vouloir on modifie sa façon de courir, en accentuant naturellement le déroulé du pied.

D'un point de vue technique, en créant la Conquest 2, Hoka One One y a réuni l'optimisation de la réactivité et de l'amorti grâce à sa technologie R-MAT® pour un dynamisme décuplé : le pied s'encastre dans une semelle en bi-matériau pour que le talon soit maintenu en vue d'une approche plus précise de la foulée, ayant pour objectif d'optimiser la stabilité dans le temps.

Avec une meilleure résistance à l'abrasion des matériaux de conception, le « rebond » est plus accentué et sa longévité est accrue.

Modèles Femme



Avec son design bardé de couleurs attirantes et douces, tant pour le modèle homme que celui de la femme, l'excellence des finitions, la qualité des tissus et autres « matières » de conception, la HOKA Conquest 2, qualifiée de chaussure la plus performante sur la route par ses concepteurs, est vraiment un produit attirant, et ce pour de nombreux avantages. Il lui restera juste à prouver, avec le temps, que son prix soit un gage de fiabilité et de résultats.

Seul petit bémol, notamment pour le modèle homme, n'ayant pas testé, et pour cause, la version féminine... la texture ou la matière des lacets. Régulièrement lors des séances, les lacets ont eu la fâcheuse habitude de se dénouer. Pour y remédier, il suffit juste d'un double nœud, en souvenir de nos années maternelles... et le « problème » est réglé.

ENDORPHIN

Les bons côtés...

- Confort du pied
- Design, finitions
- Légèreté
- Effet « rebond »
- Amorti
- Qualité des matériaux

Points à améliorer

- Matière des lacets qui ont tendance à se dénouer régulièrement en boucle simple...

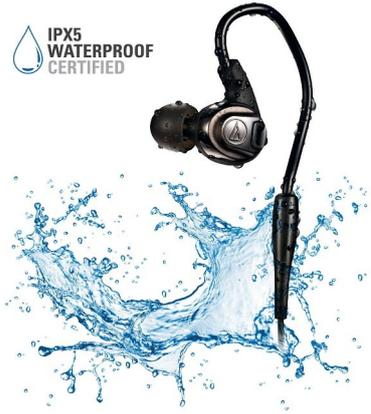


Prix de vente : 170.00 €



audio-technica
always listening™

Marque : Audio Technica
Modèle : ATH Sport 3
Coloris disponibles : noir et rouge



IPX5
WATERPROOF
CERTIFIED



A l'intention de tous les sportifs(ves) qui aiment écouter la musique en pratiquant leurs disciplines favorites, la marque Audio-Technica a mis au point plusieurs modèle de casques audios, dont ce **ATH Sport 3**.

Avec ses écouteurs intra-auriculaires (pour lesquels 4 paires d'embouts standards en silicone de taille XS, S, M et L et 3 paires d'embouts striés de taille S, M et L sont fournis en plus de la pochette de rangement), à vous de choisir de vous couper totalement des bruits extérieurs ou de laisser filtrer une partie de ces sons ambiants pour un usage plus sécurisé.

A noter que les écouteurs de ce modèle ATH Sport 3 sont donnés pour être étanches aux éjections d'eau, comme à la sueur, ce qui ne vous empêchera pas de poursuivre vos entraînements par temps pluvieux, ou de nettoyer le ATH Sport 3 à l'eau claire à l'issue.

Le très bon rendu sonore qui se dégage de ce duo-auditif permet de conserver une musique puissante, et bien sûr très dynamique notamment lors des exercices cardios.

Un très bel « outil » qui, avec ses arceaux souples et flexibles à mémoire de forme, encadrent parfaitement les oreilles, aident à maintenir les écouteurs en place et empêchent tout mouvement indésirable. Aucune gêne à déceler, par ce système de fixation qui se fait très vite oublier.

Contrairement à de nombreux casques similaires, le ATH Sport 3 dispose d'un câble souple et fin, unique d'une oreille à l'autre pour permettre une moins grande gêne au niveau du torse. Toutefois, le clip de fixation fourni, indispensable pour éviter le ballotement du câble reste « léger » et pas suffisamment efficace. Comme chez la majorité de ses concurrents, Audio Technica ne semble pas prendre en compte ce paramètre important, nous obligeant à pallier à cette carence en remplaçant le clip par une épingle à nourrice ou autre subterfuge de fixation.

Le second reproche qui pourrait être fait à ce produit, comme à la grande majorité d'accessoires similaires, toutes marques confondues, c'est l'oubli systématique (peut-être volontaire) d'un bouton de réglage du volume et d'arrêt/reprise des pistes écoutées... un petit détail, certes peut-être un peu coûteux, mais qui devient vraiment indispensable et qui pousse parfois à choisir un produit un peu plus onéreux plutôt qu'un autre.

Malgré ces deux petits points à améliorer, le ATH Sport se distingue dans la gamme, tant en terme de qualité de son puisque c'est la priorité de ce type de produit, qu'en terme de design. Ses couleurs se marient parfaitement avec les équipements sportifs actuels, la finesse des arceaux et le détail de la conception des écouteurs nous démontrent que la marque n'a pas négligé l'aspect visuel du produit. Même si comme le dit cette citation : « l'habit ne fait pas le moine », ici l'apparence et le contenu s'harmonisent parfaitement.

On ressent entre nos mains la qualité d'un produit parfaitement fini et pensé pour le plus grand bonheur de ces utilisateurs. Un design révélateur qui lors de ses pratiques sportives n'altère en rien les performances acoustiques du ATH Sport 3.



Points positifs

- Design sobre, professionnel
- Qualité de l'écoute musicale
- Divers embouts silicone
- Qualité du maintien
- Arceaux souples et flexibles
- Étanchéité
- Pochette de rangement

Points négatifs

- Clip de fixation pas assez ferme
- Manque d'un bouton de réglage du volume et d'arrêt/reprise des pistes écoutées

Prix de vente :
59.00 €

ENDORPHIN



Quand le cœur s'écoute par les oreilles !



Marque : JABRA
Modèles : Sport Pulse Wireless
Site Web : www.jabra.fr

Le sport évolue, les techniques, aussi, et bien sûr les équipements, que l'on parle du textile, des chausures ou des accessoires comme la « hifi ».

Nombreux sont ceux (celles) qui courent seuls, avec de la musique plein les oreilles. Et quand ce n'est pas le fil de ce fichu casque qui se prend dans les vêtements, c'est le doigt qui vient se glisser le long de la veste et heurte malencontreusement le câble pour faire sortir l'écouteur de l'oreille... non ? Ça ne vous est jamais arrivé ?



- Points positifs
- Légèreté
- Tenue parfaite dans l'oreille
- Simplicité d'utilisation
- Rapidité de connexion Bluetooth
- Qualité du son (musique)
- Autonomie entre 4 H 30 et 5 H 00
- Appli coaching
- Pochette de rangement

Points à améliorer
- Boutons de commande (taille, repérage, utilisation)
- Analyse impossible de ses sorties d'entraînement sur PC (limité au smartphone)
- Hotline située en Amérique du Sud... il faut être patient : 25 mn d'attente !

Avec le casque « sans fil » JABRA Sport Pulse, ces désagréments sont désormais rétrogradés au passé... les deux écouteurs sont reliés par câble d'une longueur d'environ 65 cm, sur lequel est incorporé un petit boîtier de « commandes » pas plus long qu'une montre et très fin. Ce casque est donc très léger, et grâce aux nombreux accessoires fournis dans le pack (bouchons intra auriculaires de taille S, M, L et XL et supports internes d'oreille disponibles en 3 modèles), il devient forcément compatible et adapté à chacun, et à chaque smartphone. Il ne faut que quelques minutes (pour ne pas dire secondes) pour coupler le JABRA Sport Pulse avec n'importe quel smartphone, après avoir téléchargé une petite appli gratuite. Et après ? Après c'est écoute de musique émanant du téléphone à volonté, sans oublier la réponse aux communications téléphoniques, modification du volume, passage à la piste suivante, etc... pas mal de fonctions pour ce « petit » boîtier. Un petit souci néanmoins est à noter lorsque l'on court : l'accès aux touches, sans se tromper, reste délicat. Il serait ingénieux que la prochaine version d'utiliser des boutons un peu plus épais ou réellement identifiables, notamment en cette période qui nécessite des gants.

Une fois posé... « personne » ne bouge !
Si pour plus de confort j'ai opté pour une fixation du câble à l'arrière de ma visière de course pour éviter l'éventuel ballonnement, il n'est néanmoins pas utile de se préoccuper du casque lors de ses séances. Une fois les écouteurs en place, ils ne bougent pas d'un demi-millimètre, même lors d'exercices type fractionné qui sollicitent des mouvements parfois violents. Et justement, lorsque l'on parle de mouvements « violents », on fait souvent référence au cœur, donc aux battements cardiaques.

Smartphone screenshot showing training statistics: Course, 58:06, 150 bpm avg heart rate, 11.1 km distance, 130 kcal calories.



La particularité essentielle, de ce petit « bijou » technologique réside dans sa capacité à détecter les battements cardiaques, depuis l'un de ses écouteurs. Original me direz-vous pour éviter ces ceintures toujours gênantes qui compriment le torse. Et tout en écoutant votre cœur, l'appli JABRA enregistre en même temps votre circuit et la vitesse ou l'allure.

Et pour les éternels insatisfaits, sachez que vous pouvez utiliser le « coach » sportif de l'appli, si, si ! Vous rendrez ainsi vos entraînements plus « utiles », plus ludiques et progresserez ainsi plus facilement.

Avec une écoute vraiment nette et proche de la perfection, vous ne devriez plus vous séparer de ce « nouveau » jouet une fois que vous y aurez goûté. Son autonomie oscillant entre 4H30 et 5H00, cela vous laissera de quoi faire de belles séances avant de penser à le recharger !

Prix de vente conseillé 199.99 €



Marque : SKULLCANDY
Modèles : Oreillettes Chops

Prix de vente conseillé
19,90 €



- Points positifs**
- Coloris
 - Design
 - Coût très abordable
 - Ergonomie
- Points à améliorer**
- Câble un peu rigide
 - Manque de clip de maintien du cordon
 - Rigidité des écouteurs

Skullcandy est une marque qui surfe sur la tendance actuelle, avec un logo en forme de crâne, très connu, ou reconnu des adeptes des pistes de glisse.

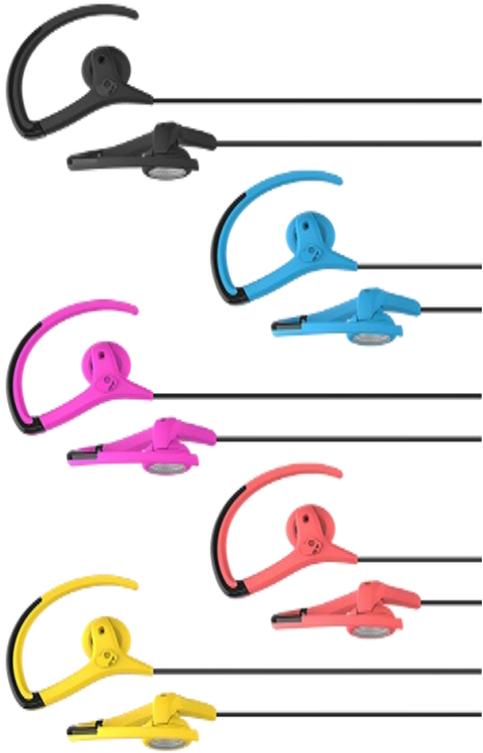
Le design, associé à des couleurs vives, est au premier coup d'œil le « truc » qui flashe, qui nous attire... une façon de nous accrocher à « l'insu de notre plein gré » ! Lol
Qu'ils soient de couleur sobre comme le noir, ou flashy comme le bleu, le rouge, le rose ou encore le jaune, les modèles « Chops » ont une ergonomie relativement stable même si, dès les premiers hectomètres d'une sortie course à pieds par exemple, on a l'impression qu'ils sont mal fixés et risquent de tomber. L'habitude d'utiliser des casques intra-auriculaires y est sûrement pour beaucoup... puisqu'après quelques kilomètres, cette sensation disparaît quand on s'aperçoit enfin que le son est identique, voir plus agréable puisque les sons ambiants réapparaissent pour mieux nous fondre dans le décor.

L'ajout d'un clip efficace de maintien du câble au niveau du torse par exemple serait un atout supplémentaire, même s'il reste facile de « bricoler » ce manque pour un très faible coût. On éviterait ainsi les ballotements incessants du cordon et par la même les mouvements des écouteurs obligeant à les repositionner régulièrement.

Construits à l'aide de matériaux souples et légers, les contours de l'oreille sont un outil indispensable au maintien et au confort des écouteurs. Leur forme ergonomique s'adapte à la grande majorité des oreilles des divers utilisateurs.

La puissance des basses délivrée par les « caissons » de 15mm est appréciable, même s'il manque une légère qualité globale de l'écoute quand on est inactif ; qualité qui n'est pas réellement détectable lors de trainings intenses.

Les Chops de Skullcandy semblent adaptés à toute épreuve et se marient, en fonction des coloris, à chacune de vos tenues, qu'elles soient sobres ou excentriques ! A chacun son style, chacun sa couleur, l'important étant de rester connecté à sa propre musique. Les Chops sont faits pour vous suivre où que vous alliez !
Ces oreillettes, équipées d'un connecteur audio Jack 3.5 mm, sont utilisables sur n'importe quel smartphone ou lecteur mp3 ou CD.



COURIR VEGAN

Courir VEGAN

ENDORPHINMAG.FR

By Nicolas Verdes

Hugo&C^{ie}
Une maison d'éditeurs

Véganisme : (source wikipédia) mode de vie basé sur le refus de l'exploitation animale, c'est-à-dire que les « végétariens » excluent de leur consommation tous les produits issus des animaux ou de leur exploitation.

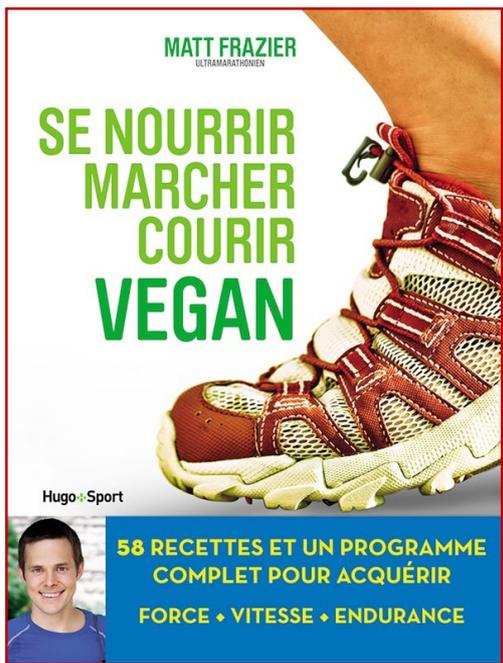
Matt Frazier est l'auteur d'un ouvrage intitulé : « **Se nourrir, marcher, courir VEGAN** » paru en janvier 2015.

Au travers de ces 277 pages, il nous explique comment il est possible d'associer une alimentation végétarienne à sa pratique sportive, qu'elle soit « normale » ou intense. L'auteur, ultra marathonien et également végétarien, fondateur du site www.nomeatathlete.com, s'est associé à Matthew Ruscigno pour écrire ce livre qui propose de faire la transition de votre alimentation actuelle vers un régime végétarien, qui, selon lui a de très nombreux avantages, notamment en terme de performances physiques.

Axée sur la même méthode que celle qui vous apprend le végétarisme, Matt Frazier vous donne les bases pour que la course à pieds devienne une habitude, apprendre à définir des objectifs, à mieux respirer. Progressivement vous vous familiariserez avec les techniques d'entraînement et les différents modes pour y parvenir.

De nombreux témoignages, comme je le mentionnais précédemment, sont à votre disposition : triathlètes, culturistes, coureurs à pieds (avec ou sans chaussures).

Enfin, du 5 km au marathon, les dernières pages vous proposent des plans d'entraînement sur 6 ou 12 semaines pour que « vous n'ayez plus jamais en vie de marcher » !



Au fur et à mesure de la lecture des pages, on apprend à changer ses habitudes alimentaires pour arriver progressivement à prendre des habitudes qualifiées de meilleure pour notre santé. Par ce paragraphe de la page 47 (ci-contre) on nous amène à comprendre le fonctionnement de nos habitudes...

La première partie de cet ouvrage détaille parfaitement l'alimentation végétarienne, en donnant de nombreuses réponses à nos interrogations, avec des témoignages très instructifs. Plus loin, on nous incite à découvrir de nouveaux aliments, ceux que nous avons « loupés » depuis notre enfance, limités le plus souvent à des viandes, des féculents et quelques légumes...

Et pour bien vous familiariser avec tout ce que vous apprendrez au cours de votre lecture, Matt Frazier, après vous avoir détaillé et expliqué les intérêts ou avantages des huiles, protéines, omégas, etc... vous propose quelques 58 recettes telles que des soupes, salades, plats principaux ou encore desserts. Et bien évidemment pour vous aider à « calculer » tous les apports énergétiques, vous pourrez vous baser sur le détail donné par portion en bas de chaque recette : lipides, glucides, protéines, fibres, sodium, cholestérol.

La seconde partie est plus axée sur les entraînements, ceux qui vous permettront, grâce à des programmes complets, d'acquérir Force, Vitesse et Endurance.

p47 : « Analysons le café du matin : le réveil sonne, vous sortez du lit et ne vous sentez pas complètement réveillés (déclencheur). Vous préparez votre café, vous le buvez (action). Enfin, le goût, l'arôme, la chaleur et la caféine vous donnent le sentiment d'être tout à fait réveillé, alerte et heureux. (récompense). C'est l'exemple parfait du circuit en boucle.

ENDORPHIN

Prix de vente conseillé
17,50 €



Blueberry Smoothie

Crédit photo : www.nomeatathlete.com

« Réjouissez-vous, vous allez découvrir plein de nouveaux aliments. Vous auriez pu les goûter depuis longtemps, mais pour une raison ou pour une autre vous ne l'avez pas fait. Vous étiez pris dans vos habitudes : viande, féculents et quelques légumes ! »

« Mangez seulement ce que votre grand-mère aurait appelé nourriture. »

Les médecines douces qui nous soignent

Source : **Salon du bien-être**, médecine douce et thalasso qui s'est tenu du 5 au 9 février à Paris Porte de Versailles.

ZOOM sur quelques techniques douces pour rester en forme et retrouver le bien-être du corps et de l'esprit :

L'ACUPUNCTURE

Cette technique chinoise ancestrale (Inscrite au Patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO depuis 2010) a été importée en Europe par les Jésuites au XVIIe siècle. Selon la médecine chinoise, le bon état de notre santé dépend d'une bonne circulation de l'énergie vitale, le «chi», dans notre corps. Cette énergie emprunte certaines voies (les douze méridiens), sur lesquelles sont situés des points.

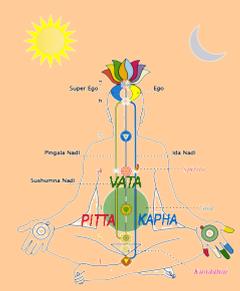
Lorsqu'un organe est trop actif ou au contraire déficient, l'énergie ne circule plus normalement. Il se crée soit une sorte de blocage qu'il faut éliminer, soit un «trou» qu'il faut réactiver pour traiter la maladie. Un diagnostic d'acupuncture demande au moins trois quarts d'heure à la première séance : entretien approfondi, observation de la langue, du teint, palpation du corps (zones froides, tendues...) et prise des «pouls chinois», qui renseignent le praticien sur l'état énergétique. Avec des fines aiguilles, l'acupuncteur stimule les points de passage de l'énergie de façon à fortifier l'organe malade et à rétablir l'harmonie. L'acupuncture manifeste également ses effets sur les plans psychiques et émotionnels que l'Extrême-Orient n'a jamais dissociés du physique, car le stress, le chagrin ou la colère portent en eux les « germes » d'un déséquilibre. Son action antidouleur a été maintes fois démontrée. C'est un excellent moyen de traiter les infections chroniques ou à répétition comme la colopathie, l'insomnie, la dépression. Elle améliore l'hypertension, les allergies, la migraine, la fatigue et les déséquilibres hormonaux.

Les médecines douces et les thérapies qui réconcilient le corps et l'esprit ne se sont jamais aussi bien portées. Liées à la notion de bien-être, elles sont devenues essentielles pour préserver le «capital santé». On estime aujourd'hui qu'un français sur 4 utilise des médecines douces. D'après les spécialistes, 80% de nos dérèglements intérieurs seraient liés au stress et au mode de vie. Pour soulager leurs maux, les Français se tournent de plus en plus vers les médecines naturelles. Ostéopathie, phytothérapie, chiropraxie, homéopathie... apparaissent comme un complément de santé que beaucoup plébiscitent. Ainsi 75% des Français ont déjà fait appel à des médecines douces.



L'AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie est connue depuis des millénaires. Décrite précédemment sous le nom d'essence ou d'essence aromatique, ce n'est qu'en 1972 que l'appellation "huiles essentielles" de plantes aromatiques est retenue. Loin des utilisations séculaires décrites par les égyptiens dans l'embaumement, l'utilisation des essences a été perfectionnée en même temps que la chimie moderne. Le terme "aromathérapie" a été inventé par un ingénieur-chimiste lyonnais René-Maurice Gattefossé en 1928. On compte plus de 400 essences issues de végétaux. Mais en pratique, seule une quarantaine d'huiles essentielles sont utilisées en aromathérapie. Du rhume aux tendinites, en passant par la fatigue Chronique ou la dépression, l'aromathérapie a fait ses preuves comme support thérapeutique efficace et naturel pour de très nombreuses affections.



L'AYURVEDA

Originnaire d'Inde, l'Ayurvéda, depuis environ 5.000 ans, allie médecine et philosophie. Elle est aujourd'hui reconnue par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme une médecine à part entière. Le terme Ayurveda vient de deux mots du sanscrit : « ayur » qui signifie la vie ou longévité et « veda », la connaissance, l'Ayurvéda peut donc se traduire littéralement par « Connaissance de la vie ». Bien plus qu'un système de santé, c'est un art de vivre complet qui prend en compte tous les aspects de l'être humain, de ceux, plus abstraits et transcendants, de l'existence, jusqu'à ceux, plus matériels et concrets, du corps physique. Pour l'Ayurvéda, chaque individu est constitué d'une combinaison unique de trois « doshas » ou humeurs biologiques, Vata (l'air), Pitta (le feu) et Kapha (l'eau). Cette combinaison, déterminée au moment de la conception, va représenter la constitution natale de l'individu autrement dit « Prakriti ». C'est du maintien de l'équilibre des trois doshas que dépend l'état de santé ainsi que la longévité d'une personne. Elles sont présentes en chacun de nous ; mais dans des proportions différentes, qui déterminent un régime alimentaire et une hygiène de vie



LA GYMNASTIQUE DOUCE

Fondée sur une prise de conscience corporelle, elle invite avant tout au bien-être, loin de toute compétition. Le principe consiste à maîtriser la respiration en coordination avec des mouvements lents et précis, des postures, des automassages. L'énergie circule, les tensions douloureuses s'amenuisent. Une séance procure détente et même euphorie. Voici une sélection :

QI GONG - une gymnastique traditionnelle chinoise. Travail sur l'énergie vitale qui favorise l'harmonie du corps, du souffle et de l'esprit.

WUTAO - discipline inspirée de la philosophie taoïste, reposant sur des mouvements ondulatoires proches de la danse. Elle procure la souplesse et le tonus du corps.

METHODE FELDENKRAIS - développée dans les années 1950 par un physicien et judoka, elle opte pour la prise de conscience par le mouvement qui vise une réappropriation de son propre schéma corporel.

PILATES - une technique qui renforce le tonus musculaire en profondeur et prévient d'éventuelles douleurs chroniques.

TAI CHI - C'est la gymnastique la plus populaire en Chine. Martiale, cette gym énergique douce est, selon les médecins chinois, gage de santé et de longévité. Elle conjugue la relaxation en mouvement, la concentration dans la détente et la maîtrise de soi. Idéal pour retrouver calme et sérénité.



L'HOMÉOPATHIE

L'homéopathie est considérée aujourd'hui comme l'une des méthodes thérapeutiques les plus appréciées et les plus recherchées. Depuis l'inscription officielle à la pharmacopée française des premiers médicaments homéopathiques en 1965, la popularité de ces produits a sans cesse progressé.

Alors qu'en 1982 seulement 16 % des Français déclaraient avoir recours au moins occasionnellement à l'homéopathie, ils seraient aujourd'hui 40 %*.

Etymologiquement, le terme homéopathie est dérivé des mots grecs «homoios» et «pathos» qui signifient respectivement «similaire» et «maladie».

En effet, le principe fondamental de cette méthode thérapeutique repose sur la théorie selon laquelle une maladie peut être traitée par des doses infinitésimales de substances ayant la faculté de reproduire dans l'organisme des symptômes similaires à ceux provoqués par cette maladie elle-même. Les médicaments homéopathiques sont donc élaborés à partir de substances végétales, minérales ou animales se caractérisant par leur aptitude à provoquer chez un sujet en bonne santé des symptômes analogues à ceux de la maladie qu'il s'agit de soigner.

Cette découverte révolutionnaire, nous la devons au médecin allemand Samuel Hahnemann qui, vers la fin du 18ème siècle, met en évidence les propriétés uniques de l'écorce de quinquina.

* Etude IPSOS conduite sur 975 personnes - 18 ans et plus, mai 2004 - Laboratoire Boiron



L'HYPNOSE

L'hypnose est un état de semi-sommeil ou de sommeil éveillé dans lequel la personne hypnotisée se trouve totalement relaxée. Il existe 4 formes courantes d'hypnose :

- **Traditionnelle** - l'hypnotiseur joue un rôle de premier plan et il prononce des suggestions tandis que le patient reste passif,
- **Semi-traditionnelle** - l'hypnotiseur émet à la fois des suggestions directes et indirectes,
- **Nouvelle** - l'accent est mis sur la personne et sur sa relation avec le thérapeute,
- **Ericksonienne** - le patient participe à sa mise en condition hypnotique puis le thérapeute utilise des métaphores pour que l'inconscient du sujet choisisse lui-même les solutions de ses problèmes.

De plus en plus utilisée en médecine et en psychothérapie, l'hypnose est efficace pour lutter contre la douleur, l'anxiété, les troubles de la sexualité et les phobies ainsi que pour se libérer de certaines dépendances comme le tabac.

LA MÉDITATION EN PLEINE CONSCIENCE (MINDFULNESS)

Cette forme de méditation vient du bouddhisme, qui la considère comme "la troisième forme de sagesse". Pour résumer, elle consiste à focaliser pleinement son attention sur le moment présent et à analyser les sensations ressenties, en se servant notamment de l'observation de la respiration pour accéder au fameux état de « pleine conscience ».

Une technique importée aux Etats-Unis dans les années 1950 et dont le professeur de médecine Jon Kabat-Zinn, est aujourd'hui considéré comme le chef de file. Ce chercheur en biologie moléculaire a en effet mis au point une méthode de diminution et de contrôle du stress grâce à la méditation de pleine conscience baptisée *Mindfulness-Based Stress Reduction*.

Aujourd'hui plus de 200 instituts dédiés à la MBCT existent aux Etats-Unis et en France.

Nombreux sont les médecins à l'avoir adoptée, qu'il s'agisse de disciples du GROS (groupe de recherche sur l'obésité et le surpoids) qui l'utilisent dans la lutte contre les compulsions alimentaires ou le très médiatisé psychiatre Christophe André, qui forme depuis dix ans des soignants à l'hôpital Saint-Anne.



LA NATUROPATHIE

La naturopathie est un système médical complet qui mise sur la stimulation des mécanismes naturels d'autogénération du corps. Les interventions du naturopathe visent en premier lieu à activer, nourrir et renforcer ces mécanismes plutôt qu'à éliminer des symptômes ou à attaquer directement des agents pathogènes. Elles se veulent aussi douces et non offensives que possible.

Parmi les outils privilégiés de la naturopathie : la phytothérapie, la nutrition, l'homéopathie, l'aromathérapie, les manipulations physiques, les techniques de gestion du stress...



L'OSTÉOPATHIE

L'ostéopathie a été fondée en 1874 par un médecin américain, le Dr Andrew Taylor Still, à partir de concepts tirés des médecines antiques grecque et égyptienne ainsi que de la médecine de la Renaissance.

En France, la pratique de l'ostéopathie s'est surtout développée depuis une vingtaine d'années profitant de l'engouement pour les médecines douces.

Le mot d'ostéopathie dérive d'osteon (os en grec) et de pathos (affection). Rien d'étonnant donc à ce que ce terme désigne une médecine manuelle, où le squelette joue un grand rôle. Pour les ostéopathes, les différentes structures du corps ont la capacité de se mouvoir en toute liberté. Lorsqu'une perte de mobilité apparaît au niveau des muscles, des viscères, du crâne ou des enveloppes (fascia), des symptômes surviennent. À la fois préventive et curative, cette médecine manuelle vise à rééquilibrer les structures ostéo-articulaires et viscérales qui ont perdu leur mobilité. Elle considère que toutes les parties du corps sont reliées entre elles.

Les pathologies concernées sont variées et ne se limitent pas aux affections de la colonne vertébrale comme la sciatique, le lumbago, le torticolis, les douleurs d'épaules, de côtes, les maladies de l'appareil locomoteur comme l'arthrose, les conséquences des traumatismes... Les ostéopathes prennent, aussi en charge des problèmes aussi divers que les maux de tête ou les vertiges, l'anxiété, les troubles du sommeil, l'asthme, les coliques, les "petits maux" liés à la grossesse... L'ostéopathie est parfois employée chez des nourrissons pour régler des problèmes d'agitation ou du sommeil.



LA PHYTHOTHÉRAPIE

Aujourd'hui 63% des Français plébiscitent la phytothérapie, selon un sondage de la Sofres, réalisé en mai 2011. Plusieurs raisons à ce succès : la prévention pour 43% des consommateurs, un complément naturel « classique » pour 35% d'entre eux. De tout temps l'homme a été soigné par la nature, utilisant les plantes dans leur intégralité : racines, fleurs, pollens, sèves, fruits, graines... Les modes de préparation sont tout aussi nombreux : infusions, crèmes, gélules, huiles essentielles, cataplasmes... Les plantes médicinales contiennent des principes actifs à l'action biologique directe sur l'organisme. En réalité, chaque plante est composée de deux à trois cents composants différents. Selon les phytothérapeutes, c'est de l'interaction entre ces substances que naît l'efficacité thérapeutique. Bien que l'OMS, plus de 20 000 plantes utilisées dans le monde pour leurs propriétés médicinales, seulement 2.000 à 3.000 plantes médicinales ont été étudiées au niveau scientifique. Ce qui à ce jour est largement suffisant pour répondre à nos différents maux, en appui des traitements classiques.

LA REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Selon la médecine chinoise, les pieds sont une représentation miniaturisée du corps humain dont chaque terminaison nerveuse, appelée aussi zone réflexe, correspond à un organe ou une partie de l'organisme. Quand un organe ou une partie du corps fonctionnent mal, l'énergie est entravée, et ce blocage se répercute sur un point précis de la plante du pied. L'objectif du réflexologue est de détecter, via un massage des pieds, les tensions corporelles pour les libérer en rétablissant la circulation de l'énergie. Le but de la réflexologie est de soigner la cause, et pas seulement les symptômes de la maladie. Il n'existe donc pas de massage type en fonction de tel ou tel trouble mais uniquement des traitements « sur-mesure ». Le thérapeute prend en compte l'être dans sa globalité et ne se concentre pas uniquement sur la zone douloureuse.



LA SOPHROLOGIE

Inspirée de l'hypnose et de disciplines orientales comme le yoga, la sophrologie est une méthode de relaxation de type dynamique, qui a pour objectif de transformer des angoisses ou des phobies en pensées positives. Cette pratique psychocorporelle s'appuie essentiellement sur la détente physique, obtenue grâce à des exercices de respiration, et la visualisation d'images apaisantes. Cette discipline, qui fait partie des thérapies brèves, peut également se travailler sur le long terme. Fondée à Madrid en 1960 par Alfonso Caycedo, un neuropsychiatre nourri d'hypnose et de pensée orientale, la sophrologie est destinée à l'origine aux psychotiques. Pour les soigner, docteur Caycedo s'est interrogé sur l'existence possible d'un état de conscience harmonieux, ni pathologique, ni ordinaire, dit "sophronique", qu'il serait possible de conquérir afin de le transformer en ressource. La sophrologie, (du grec « sôs » - harmonie et « phren » - esprit), est une méthode d'investigation et d'harmonisation par des états modifiés de conscience. La sophrologie repose essentiellement sur la relaxation dynamique destinée à induire un état de détente physique et psychique. Au final, il s'agit de développer une vision plus objective de la réalité, et donc d'efficacité dans l'action.



LE YOGA
 Venir
 reme
 siècle
 men
 Suivr
 faut
 des t
 outre

selon un son-
 dage utilisation, la
 t à la « médi-
 cine s'est nourri et
 ité, feuilles écor-

ion, macération,
 qui exercent une
 une d'elle offrirait

ces différentes
 qu'il existe, selon
 r leurs propriétés
 ont été étudiées
 sont pour répon-
 sives.



YOGA

du d'Inde, le yoga, dont le texte fondateur «Yoga-Sutra » de Patanjali, remonte au 1er siècle avant J.-C., a pénétré en Occident à la fin du XIXe siècle. Discipline corporelle et philosophie, il a pour but d'amener à l'apaisement mental. Suivre régulièrement un cours permet souvent de soulager mal de dos, manque de concentration, stress, insomnie ou encore détente et relâchement des tensions physiques et psychiques, et une meilleure relation avec soi et les autres.

ENDORPHIN



Genouillère ZAMST

ENDORPHINMAG.FR
by Virginie SÉNÉJOUX

RK-1: Spéciale running : prévention du syndrome de l'essuie glace (TFL)



@ photo : Béatrice GLINCHE



LE TEST

Courir sans douleur :

C'est en réalignant la jambe grâce à son strap en spirale, que la RK-1 limite le frottement de la bandelette ilio-tibiale sur le côté externe du genou, soulageant ainsi la douleur. Elle bénéficie d'une conception textile

innovante, ultra légère et extrêmement confortable. La compression est ajustable et les matériaux sont respirants. Elle se fait complètement oublier, seul le plaisir de courir reste.

Ayant depuis quelques temps des petits soucis avec mon TFL et notamment au niveau du genou (syndrome de l'effet essuie-glace), que j'ai demandé à ZAMST, un essai de leur produit RK-1. Il s'agit d'un produit efficace avec une technologie très ciblée. Heureusement pour moi, je ne suis pas en période très inflammatoire, mais si je cours sans genouillère, je ressens systématiquement une gêne/douleur lors mes séances.



L'orthèse ZAMST est **douce et ultra légère**. Elle est très facile à enfiler et à ajuster (attention à prendre la bonne taille en suivant le tableau fourni par le fabricant), la genouillère se fait rapidement oublier. Je pensais avoir une gêne au niveau de la mobilité du genou, mais le mouvement est pratiquement optimal.

Prix de vente : à partir de 59,90 €



by Béatrice Glinche



by Béatrice Glinche

L'orthèse RK-1 de ZAMST reste **relativement discrète**. Je n'ai eu aucune irritation derrière le genou.

Ayant testée cette orthèse dans le désert Marocain, lors du raid de la Saharienne, par temps chaud, je n'ai pas eu de transpiration excessive ni de « macération » dans la ge-

nouillère. Elle est **respirante** et laisse passer l'air.

Tenue par des velcros, la RK-1 **reste parfaitement en place** lors de mes mouvements.

CONCLUSION :

Je conseille ce produit, que ce soit pour la prévention (à utiliser dès l'apparition des premiers symptômes) ou sur une pathologie installée, cette genouillère RK-1 est idéale.

Je conseille aussi de la porter en suivant un protocole de reprise progressive et bien évidemment demander conseil à un kiné du sport, pour soigner et guérir et pouvoir au final recourir sans la genouillère. Mon mal était dû à mes semelles usées !

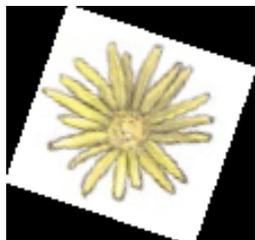
ENDORPHIN



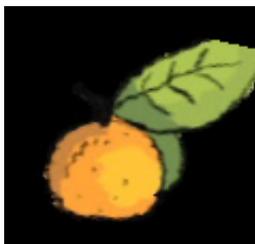
Mauve bio : nutritive, adoucissante et émolliente. Atténue l'effet de l'alcool en apportant à l'épiderme des nutriments pour pallier la perte en eau



Alcool et menthe bio : rafraîchissants, soulagent les douleurs



Arnica Montana bio : calmant



Huile essentielle de petit grain de bigaradier bio : cicatrisante, anti-inflammatoire et antibactérienne. Calme et soulage les spasmes musculaires, apaise la douleur.

Depuis sa création, Annecy Cosmetics est spécialisé dans les soins naturels pour le bien-être des sportifs. Cette marque française, basée à Annecy, met à l'honneur l'excellence des montagnes dans ses formules. Quelle que soit la discipline pratiquée, le Gel détente bio est un allié de choix pour soulager les muscles contractés et endoloris. (infos [AnnecyCosmetics](http://AnnecyCosmetics.com))



Soin froid de relaxation après un effort sportif, constitué d'actifs végétaux BIO rafraîchissants et apaisants : menthol, mauve, arnica et petit grain. Ce soin procure une sensation de bien être et facilite la récupération en limitant l'apparition des courbatures. Egalement idéal pour les jambes lourdes. Soin 99% naturel, contient 23% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Ses actifs :

Menthol BIO : Il procure une sensation de froid intense. Extrait de mauve BIO : la mauve est reconnue pour avoir une action adoucissante et apaisante. Extrait d'arnica BIO : stimulante et décontractante, l'arnica soulage des douleurs musculaires. Huile essentielle de petit grain BIO : Elle a des propriétés revitalisantes, antiseptiques et relaxantes.

Précautions d'emploi :

Eviter le contact avec les yeux. Se rincer les mains après utilisation.

Composition :

Eau osmosée, menthol bio, glycérine, alcool bio, extrait de mauve bio, extrait d'arnica bio, huile essentielle de petit grain bio, gélifiants d'origine naturelle, pigment d'origine naturelle, sorbate de potassium, benzoate de sodium, acide citrique. (infos [AnnecyCosmetics](http://AnnecyCosmetics.com))



Tube de 75 ml : 14,90 €

LE TEST

Tester un produit issu des cosmétiques, rayon « bien-être », alors que je suis plutôt habituée aux produits que l'on trouve aux « rayons sports », peut réserver de bonnes surprises... Ne sachant pas à quoi m'attendre, j'ai d'abord testé le gel sur les mollets après la douche consécutive à un footing...

PRÉSENTATION, CONTENANT :

Sur le tube : Le logo Bio est bien visible, le nom « gel détente » oriente immédiatement l'action. Le mode d'emploi est court et précis. La taille du tube, 75ml, permet de l'emporter facilement, il se fera tout petit dans un sac de sport souvent encombré surtout quand il faut limiter le poids du sac en cas de séjour sportif à l'étranger...

APPLICATION, TEXTURE :

Facile à appliquer, une noisette de produit suffit pour couvrir un mollet (en tout cas, le mien). Bien que fluide, le produit reste sous la forme d'un gel. Il ne coule pas comme un liquide classique mais ressemble plutôt à une composition liqueuse, il s'étale très facilement. Sa texture permet de masser la zone avec facilité. Par contre, il est nécessaire de se laver les mains après l'application.

ACTION, EFFET :

La surprise est là : l'Arnica Montana Bio que recèle ce gel détente, combinée à la menthe, à la mauve bio et l'huile essentielle de petit grain bigaradier bio, offre un effet calmant et rafraîchissant qui dure très longtemps, beaucoup plus longtemps que les gels classiques : 1H20 !

CONCLUSION

J'ai testé un gel détente qui apporte un effet calmant et rafraîchissant immédiat et durable, une vraie découverte. C'est un produit référencé « bien-être » mais qui peut largement figurer au rayon sport comme ses semblables !

LES PLUS

- Produit bio
- Application facile
- Pénétration rapide
- Effet calmant et rafraîchissant durable
- Taille du tube
- Fabriqué en France

LES MOINS

- Lavage des mains obligatoire

Liste INCI :

AQUA
ALCOHOL
GLYCERIN
MENTHOL
XANTHAN GUM
CITRUS AURANTIUM AMARA LEAF/TWIG OIL
MALVA SYLVESTRIS FLOWER EXTRACT
ARNICA MOTANA FLOWER EXTRACT
C1 77007 (AND) SILICA
CITRIC ACID
POTASSIUM SORBATE
SODIUM BENZOATE

Gamme APURNA

ENDORPHINMAG.FR
By Virginie SÉNÉJOUX

Tous les produits Apurna sont conçus et fabriqués en France. Il s'agit de la toute nouvelle gamme de nutrition sportive, développée et commercialisée par Lactalis Nutrition Diététique, une division spécialisée en nutrition et santé du groupe français Lactalis, 1er groupe laitier mondial. C'est la 1ère gamme des produits sportifs Apurna, nutrition sportive activée par Prolacta, produits issus de produits laitiers. Tous les produits de la gamme APURNA aident à rester au top de nos capacités sportives, et tout cela de façon saine et naturelle. Approuvé par la commission médicale de la Fédération Française d'athlétisme.
Source : Apurna



Atteindre son sommet ... avec APURNA...

©Photos : V. SENEJOUX



LE GEL ÉNERGÉTIQUE :

Avoir une énergie immédiate c'est possible avec le gel APURNA. Ce gel est spécialement conçu pour éviter le « coup de pompe » en cas d'effort intense. Ce gel possède un emballage classique et pratique, le bouchon se retire et peut être retourné afin de refermer le tube et éviter que celui-ci finisse de couler dans votre poche. Deux goûts sont disponibles : pomme / banane et framboise. Je pense qu'un goût salé serait le bienvenu. Le gel APURNA est liquide par rapport à d'autres gels dits classiques et la dose se prend rapidement. Pas besoin de prendre beaucoup d'eau après avoir avalé le gel, une petite prise d'eau suffit. Les deux goûts sont agréables en bouche et ne sont pas écœurants. Il contient des vitamines B2, B6 et C pour une réduction de la fatigue et faire le plein d'énergie, de la vitamine B1 qui contribue au métabolisme énergétique normal ainsi que de la vitamine E pour protéger les cellules contre le stress oxydatif.



LA BARRE ÉNERGÉTIQUE :

La barre énergétique au goût céréales-noisette/framboise permet une énergie progressive. Elle est spécialement conçue pour une consommation pendant et après l'effort. Elle apporte énergie et résistance. L'emballage se retire facilement, la barre est généreuse, elle fait 40gr, un peu plus que certaines autres barres qui font entre 30gr / 35gr. Sa texture se mange bien et permet de mastiquer tout en fondant dans la bouche, mais la première impression est « «Que cette barre est bonne !!! ». Il s'agit d'un produit plaisir, car je le répète mais cette barre est délicieuse, chose primordiale en course longue. Elle offre également une bonne digestion, je n'ai eu aucun souci de ce côté-là. Avec un apport calorifique de bonne qualité, 154kcal, pour une barre de 40gr et sa source de protéines, elle contribue au maintien de la masse musculaire, cette barre est idéale et à moindre coût.



LA BOISSON ÉNERGÉTIQUE :

Cette boisson aide à maintenir la performance au cours d'un effort prolongé. Cette boisson apporte l'apport hydrique et glucidique régulier pour éviter les coups de pompe ». Elle est à boire pendant l'effort. Ni trop ni pas assez, la dosette de 35 gr est l'idéal pour ne pas se tromper dans le dosage. La poudre se dilue assez facilement et rapidement. La poudre dissoute, laisse place à la transparence. Transparence dû au fait que cette boisson est enrichie en PROLACTA, qui est un concentré de protéines breveté riche en acides aminés essentiels et particulièrement en Leucine, un acide aminé branché essentiel (BCAA). J'ai testé cette boisson en saveur menthe, cette boisson énergique allie douceur et fraîcheur. La saveur existe également à la fraise. Ayant dilué la poudre, c'est un goût qui tranche avec les goûts habituels des autres boissons que nous, traileurs / radeurs, avons l'habitude d'assimiler. Cette boisson apporte une touche d'originalité et de fraîcheur. Pour une portion soit 35g de poudre et 500 ml d'eau, elle contient 5g de protéines et seulement 128kcal. La préparation pour boisson APURNA Boisson Énergétique favorise la reconstitution des réserves naturellement épuisées pendant l'effort tels que les sels minéraux et protéines.



LA BOISSON DE RÉCUPÉRATION :

Cette boisson est à boire dans la demi-heure après votre effort, le goût existe en deux versions : menthe-citron et orange, goût qui passe très bien, vraiment pas sucrée elle est uniquement en bouteille de 300ml par rapport à certains autres produits où il faut boire 500ml, c'est un plus et cela suffit pour refaire le plein de vitamines B12 (vitamine qui contribue à réduire la fatigue et favorise une récupération active) de glucides et de protéines.

ENDORPHIN

Prix sur <http://www.apurna-nutrition.fr/>



Salade de pâtes aux légumes végétarienne

ENDORPHINMAG.FR

By Pierre GUÉRIN

INGRÉDIENTS

Pâtes précuites 36% (semoule de blé dur, eau, poudre de blanc d'œuf), eau, courgettes grillées 10%, maïs 9.6%, tomates 8.5%, huile de colza, olives noires 3% (olives, sel, fixateur de couleur : gluconate ferreux), dextrine de blé, basilic, protéines de lait (contient soja), vinaigre d'alcool, minéraux (calcium, magnésium), sel, ail, vitamines (B1, B6, C), épaississants : gomme xanthane et gomme guar, jus de citron concentré, poivre.

Les informations en gras sont destinées aux personnes intolérantes ou allergiques.

Produits de nutrition sportive certifiés SPORT Protect : la protection anti-dopage indépendante.

Team ENERGIE

Cuisinons nos envies de sport

Valeurs énergétiques et nutritionnelles moyennes		
	pour 100 g	pour 1 plat (350g)
Energie	144 Kcal (605 kJ)	507 Kcal (2129 kJ)
Protéine	4.5 g	16 g
Glucide	20 g	70 g
Lipide	4.2 g	15 g
Sodium	0.32 g	1.12 g
Vitamine B1	0.6 mg	2.1 mg
Vitamine B6	1.1 mg	3.8 mg
Vitamine C	93 mg	325 mg
Calcium	100 mg	350 mg
Magnésium	52 mg	182 mg

LE TEST

J'ai testé à la demande de Béatrice (EndorphinMag) la nouvelle recette végétarienne salade de pâtes de la marque team énergie. Je connaissais déjà les produits (non végétarien) pour les avoir consommés en raid long (5 jours) sur le Raid in France 2014.

Comme attendu l'aspect de la formule végétarienne est appétissant et répond en saveur à ce que l'on attend de ce plat. Qualité qui a son importance puisque malheureusement ce n'est pas toujours le cas des produits que l'on amène en course.

GOÛT, DIGESTION : Déjà, l'ensemble de l'équipe (Passion Raid Nantes) s'était accordée à dire qu'en saveur team énergie est très au dessus de ce qui se propose sur le marché, à commencer par les éternels lyophilisés. La gamme propose des recettes variées et toutes très réussies (mention spéciale pour le Risotto).

Par ailleurs, aucun d'entre nous a eu des soucis digestifs, ce qui rend la course forcément plus agréable. Toutefois plusieurs défauts nous ont amené à l'écartier pour nos courses suivantes.

CONTENANT : Son poids d'abord est un souci pour des raideurs en autonomie comme c'est le cas sur le circuit AWR5. 350g, multiplié par le nombre de repas avant de pouvoir recharger le sac à dos, c'est trop.

> Une formule 200g pourrait être proposée et permettrait de mieux répartir le poids et les quantités amenées.

PACKAGING : Le paquet ensuite, s'il est plutôt pratique quelques petits détails pourraient être améliorés. Une fois ouvert, ne disposant pas de zipp, celui-ci ne peut être refermé et donc terminé plus tard. Or en course, il est rare que l'on mange à heures fixes l'ensemble d'un repas. Plusieurs prises journalières en fonction des besoins sont souvent plus adaptées. De plus celui ci est trop profond et la fin du paquet n'est pas atteignable sans y plonger la main avec la fourchette de course.

PRIX : Son prix enfin, s'il est qualitatif et présente une vraie plus value en terme de goût, il faut compter presque 7 euros pour un sachet de 350g. Ramené au nombre de sachets nécessaires pour une course cela représente un petit budget.

CONCLUSION

Ainsi si team énergie marque des points par son goût, sa fiabilité digestive et sa valeur nutritive, une gamme plus économique en volume et en coût ferait de ce produit le partenaire idéal pour des raids en autonomie.

ENDORPHIN

4 SACHETS de 350gr :
26,80 € TTC



Plus d'infos sur <http://www.team-energie.com/>

Gel douche sport à l'Arnica



WELEDA
Depuis 1921

NOUVEAUTES - AVRIL 2015 Gamme SPORT à l'Arnica



- stimulant avant l'effort,
- rafraîchissant après l'effort

Actifs phares :

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

Présentation :

- texture gel, appréciée des sportifs
- base lavante végétale biodégradable, qui préserve l'hydratation naturelle de la peau
- parfum aromatique frais et tonique.

(infos Weleda)

Tube de 200 ml : 7,90 €



L'Arnica, Or des montagnes
Une plante réputée depuis des siècles pour ses propriétés bienfaitrices et apaisantes. Weleda utilise de l'Arnica sauvage, récoltée dans les Vosges et en Roumanie dans le cadre de projets de développement durable (circuit certifiés), ainsi que de l'Arnica de culture biologique provenant d'Allemagne. Pour la gamme SPORT, l'extrait d'Arnica est obtenu par macération des fleurs sèches, des plus riches en actifs, dans une huile végétale 100% naturelle et bio.

LE TEST

Pour ceux qui ont besoin (ou souhaitent) un réveil tonique, le gel douche Sport à l'Arnica de Weleda, est fait pour vous !

PRESENTATION, de couleur orange, ce gel douche est bien visible et de suite repérable au milieu des autres produits plus classiques...

CONTENANT, d'une capacité de 200 ml, ce tube est d'un format classique mais on pourrait aussi imaginer un format plus petit, à emporter dans un sac de sport ou de voyage, une contenance idéale pour 7 à 10 douches par exemple...

APPLICATION, TEXTURE : une pression du tube suffit pour envoyer une dose généreuse de liquide, ce qui est largement suffisant pour couvrir tout le corps de gel douche... le produit est fluide mais pas trop liquide mais comme un gel qui glisse lentement sur la peau... Une mousse se forme presque instantanément dès les premiers mouvements de lavage du corps...

ACTION, EFFET : dès que l'on ouvre le tube, des effluves s'échappent et parfument même la salle de bain un long moment après la douche... alors imaginez sur le corps... un parfum de Romarin domine et mêlé à l'Arnica, monte aux narines, comme pour aller réveiller le cerveau encore endormi... De suite, ce gel douche offre un effet tonique, plutôt étonnant par sa forte odeur de romarin mais qui reste très agréable...

CONCLUSION

Un gel très tonique, avec une odeur qui enveloppe le corps longtemps, met les sens en éveil et étonnamment, embaume la pièce durablement. Une vraie découverte que je recommande pour un réveil dynamique... Je pense aussi qu'il serait idéal après course, l'Arnica ayant un côté apaisant et ressourçant, un rôle parfait quand l'énergie fait défaut !

LES PLUS

- Produit bio
- Parfum Romarin et Arnica
- Effet tonique, énergisant
- Application en gel

LES MOINS

- Son prix bien que dans la moyenne des produits similaires spécialisés





DUO TONIC

Nutrition sportive responsable



UNE ENERGIE ALTERNATIVE



CONTACT@DUOTONIC.COM



UN CONCEPT 2 EN 1



Diluer une dose dans 500ml d'eau pour obtenir une boisson isotonique, ou consommer pur comme un gel. Une bouteille de 300ml contient 12 doses, soit 12 gels de 35gr ou 6L de Boisson Isotonique



*SAUF ACCESSOIRES.



DES ACCESSOIRES RÉUTILISABLES



Duo Tonic vous propose deux types de fioles, lavables en machine et réutilisables, adaptées à votre pratique pour consommer vos gels d'une manière responsable et pratique.

Capuchon étanche : pas de gels sur vos doigts, valve anti gouttes.

DUO TONIC EST UNE MARQUE CRÉÉE PAR LES SPORTIFS, POUR LES SPORTIFS. RETROUVEZ ASTUCES, CONSEILS ET ACTUALITÉS SUR WWW.DUOTONIC.COM ET SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX   POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

Championnat de France # ENDORPHINMAG.FR by JP DESHAYES



Bouhy, petit hameau situé dans le pays du bon Sancerre, accueillait **les 13 et 14 Décembre 2014 les Championnats de France de course terre de Canicross, Canivtt, et attelages.**

Une super organisation de la part de Dominique Couvelard qui proposait un parcours rendu très technique à cause d'une semaine de pluie. Il fallait être très motivé pour affronter ce parcours glissant et boueux à souhait.

En Canicross un parcours court était proposé le samedi, puis le Dimanche un parcours de 7 km avec un départ groupé ce qui donnait lieu à une belle bagarre chez les hommes.

Dès les premiers mètres un trio de tête se détachait avec Pierre Thauby, Victorien Duval et Jean-Philippe Deshayes. C'est finalement après une longue lutte que Victorien remporte le titre de Champion de France Elite. Jean-Philippe prend le titre de Vice-Champion de France Elite et le titre de Champion de France Vétérans. Pierre déroche le bronze.

Chez les féminines une domination sans faille de la part d'Anne-Sophie Vittet qui a survolé ce Championnat. Anne Vanhove prend une belle deuxième place et Solveig Rinck la troisième place.

En Canivtt il fallait être bon pilote et avoir de bonnes cuisses pour encaisser les deux parcours de 7 km proposés à travers ce coin de campagne de la Nièvre.

Chez les hommes c'est Philippe Kroener qui s'octroie le double titre de Champion de France Elite et Champion de France Vétérans. Philip Sangla fait le doublé Vice-champion de France Elite et Vice-champion de France Vétérans. Antony Le Moigne qui a décidé de participer en Canivtt décroche la médaille de bronze.

Chez les féminines c'est Anne-Solène Chabanon qui décroche le titre de Championne de France Elite, suivie de Isabelle Lemoine et Anne Fulleringer. Manue Grisius remporte de titre en Vétérane devant Annabelle Kersuzan et Véronique Julien.



En attelages, belles sensations garanties avec ce parcours détrempé. De vrais pilotes à l'action avec nos meilleurs français qui confirment leur classement sur les podiums des différentes catégories.

En trotinette, 2 chiens, c'est Frédéric Simon qui s'impose devant Philip Sangla et Pierre Chappe.

En 4 chiens, Florent Jolibois gagne devant Damien Langlois et le jeune Axel Coste.



En 6 chiens, c'est Ludovic Kupezak qui s'impose devant Sully Logeais et Virginie Verdy.

En 8 chiens Dominique Couvelard gagne sur ses terres devant Rémy Coste et Patrick Logeais.

Un beau Championnat qui se termine avec remise des titres sur la place du village.



Résultats sur : <https://www.ffst.info/>

CANICROSS, CANIVTT COURSE D'ATTELAGES RADDON 9/10 MAI



**RENSEIGNEMENT ET
INSCRIPTION**

WWW.FCCANICROSS.COM

06.61.72.65.48



Stage encadré par le Champion du Monde de canicross, Antony LE MOIGNE, titulaire d'un master entraînement, assisté par Jean-Philippe DESHAYES



STAGE CANICROSS/ TRAIL / CANI-VTT

Frais d'inscription :

-265€ semaine stage athlète : (entraînements, séminaires et 3 repas soirs dont 2 restaurants) (sans hébergement)

-70€ le week-end (entraînements et repas d'accueil) (sans hébergement)

- Devis possible selon besoins : nombre de jours, hébergement, repas, accompagnateurs... Nous contacter pour l'hébergement.

Stage avec entraînements bi quotidien selon niveaux et distances (travail technique, entraînements sur la plage, en forêt et sur la piste, renforcement musculaire, travail vidéo...) Entraînements des chiens en VTT/trotinettes.

Nombreuses activités possibles en suppléments (gratuites ou payantes) : piscine, les thermes (sauna, hammam) musée, parc animalier, course d'orientation, canoé, accrobranche...

Personnes à contacter pour les inscriptions :

ALE MOIGNE : 06.82.18.68.37

J-F DESHAYES : 06.61.72.65.48

Ou par mail : antonycoaching@hotmail.fr

Stage semaine :

Pot d'accueil et soirée offerts à tous le 1^{er} soir. (Samedi soir)

Deux repas au restaurant (inclus dans le tarif semaine)

Séminaires avec différents intervenants

Dates : en 2015
Du 2 au 7 mai
À Raddon et Chapendu
(70 Franche Comté)
Du 9 au 13 août
Aux Grandes Ventes
(76 Normandie)

Du débutant au confirmé

CD SOUVENIR OFFERT

Informations complémentaires : antonylemoine.onlinetri.com

LES FOULÉES DE LA SOIE EN INDONÉSIE



Course et marche dans les splendeurs des Iles de Java et de Bali...



du 6 au 18 août 2016



20 ans déjà !



www.sdpo.com





Lecanicrosseur

Votre spécialiste alimentation
Et matériel canin ,animalerie
Matériel de sport,coaching

www.lecanicrosseur.fr



Le canicrosseur
pour le sportif
son chien

Votre passion
c'est aussi la notre



Une large
gamme de
produits
sains et
énergétiques



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

Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

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

Venez à notre rencontre sur le terrain...
nous serons en reportage !

Live 
11/20 avril

Live 
10/17 mai



Prochain mag en mai !