

# ENDORPHINMAG

.fr

N°35 1er Trimestre 2016

## Interview

- Interview croisée des 3 teams français participants à l'Expedition Africa
- Valérie Hirschfield
- Jessy Jamrozik

## # CANICROSS

Dossier spécial / Interview  
Le Canicross de A à Z

## # TESTS

- FAT bike 4 SEASON
- Ecouteurs audio XT-Free skullcandy
- Collant de récupération Skins
- Chaussettes Halfmix
- Brassière Anita
- Veste Cimalp
- Chaussures VTT Sidi Epic
- Kalenji gamme 2016 Trail
- SUP Rivière sur le Gardon
- Casque BOLLE
- Casque audio Blueskull Divacore
- Bracelet éponge Data Vitae
- Box run and co
- Complex fit 5.0

## # COURSES

- Transmarocaine 2016
- Noctiraid, Raid 28, PACA Raid
- « Blizzard sur le Piekouagami »
- Odlo Crystal run, Marathon du lac Baïkal
- Reco de la traversée du lac Baïkal en char à voile
- SaintExpress, Ecotrail de Paris

## # SANTE FORME

Baume échauffement EONA  
Jus JUSTES  
Gels Apurna  
Tisane glacée bio  
Le chocolat l'aliment du sportif



**NEWSFLASH**  
A LIRE... Pages 6 à 10



## LOJA - ÉQUATEUR - Du 5 au 13 Novembre



Venez vivre une aventure authentique et solidaire

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



RUNCHIC



# # EDITORIAL

n°35 - 1er Trimestre 2016



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

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

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



Photo de couverture : Transmarocaine 2016 © Jérôme Chesneau

Chers lecteurs,

Dans ce 35<sup>è</sup> magazine, nous vous proposons un zoom spécial Canicross, un dossier complet pour tout savoir sur cette discipline moins confidentielle qu'il n'y paraît... En effet, l'Hexagone peut s'enorgueillir d'avoir des champions français au palmarès international plus qu'enviable !

Retour sur notre dernier Live avec la Transmarocaine où le froid a surpris pas mal de coureurs mais retenons surtout un raid qui a traversé des paysages époustouffants... 6 pages de News... une rubrique Courses avec un œil dans le rétro, plusieurs raids hivernaux et autres épreuves de nuit qui n'ont pas laissé nos rédacteurs indifférents, à commencer par Patrick Lamarre et son « Blizzard sur le Piekouagami », belle performance chez nos cousins québécois... des interviews originales à commencer par un zoom sur les 3 teams français en route pour l'Expedition Africa (ARWS Afrique du Sud)... une rubrique Test très riche avec de nombreux tests, une rubrique très rythmée entre Fat4seasons, chaussures et casques, aux chaussettes et SUP... une rubrique Santé forme avec des tests de gels, baume, jus, tisane ou encore un article sur le chocolat à déguster sans modération bien-sûr... L'hiver a été profitable pour nos membres, sportifs passionnés, bénévoles indispensables et disponibles pour vous offrir près d'une centaine de pages, un magazine 100% web et 100% gratuit !



Comme annoncé en janvier dernier, le Magazine devient trimestriel, avec un nouvel outil intitulé « MAG COM+ » qui sera diffusé dès que l'actu le nécessitera... Restez connectés alors ;-)

Notre site [www.endorphinmag.fr](http://www.endorphinmag.fr) est un relais d'infos ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communications à [contact@endorphinmag.fr](mailto:contact@endorphinmag.fr) (français, anglais et espagnol).

Avec plus de 4000 followers, une page Facebook est complémentaire à notre site ... Et vous ? Avez-vous liké ?



Et pour suivre l'actu internationale, direction Twitter et notre compte [endorphinmag](https://twitter.com/endorphinmag).

MERCI à vous, lecteurs passionnés, un Mag fait par des raiders pour des raiders... pratiquants de tous niveaux... et n'oubliez pas de parler d'EndorphinMag à la machine à café comme à l'entraînement, gardez le sens du partage... et direction l'Afrique du Sud en notre compagnie, à moins que ce soit la Corse, votre destination préférée ??!



Merci à tous !  
Bonne lecture !

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](mailto:contact@endorphinmag.fr)

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

**Rédactrice en chef :** Béatrice Glinche

**Directrice Com/Partenaires :** Nady Berthiaux

**Webmaster :** Denis Barberot

**Journalistes :** Jérôme Chesneau, Juliette Créte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Frédéric Ischard, Patrick Lamarre, Isabelle Mischler, Virginie Sénéjoux, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

**Merci pour leur contribution ce mois-ci :**

Elodie Arrault, Dominique Bleichner, Thomas RISON, Jean Marc Petillat, Philippe Chod, Stéphane Dumortier, Nicolas Seguin.

## Challenge national 2016

[RAID DU BOULONNAIS](#) 23 ou 30 AVRIL  
[SUISSE NORMANDE LE RAID](#) 8 ou 15 MAI  
[RAID EDHEC](#) 25 ou 29 MAI 2016  
[ANGOULEME RAID AVENTURE](#) 4 et 5 JUIN  
[AZIRAID](#) 11 et 12 JUIN 2016  
[RAID LOZERE SPORT NATURE](#) 18 JUIN  
[RAID DES CIGOGNES](#) 2 et 3 JUILLET



La Finale nationale  
**L'AVENTURE  
DAUPHINOISE**  
16/17 juillet



European Series in Adventure Racing

**POLAND - Winter Timex Raid (30 April-3 May)**  
**SLOVENIA - Adventure Race (17-19 June)**  
**RUSSIA - Red Fox Adventure (10-13 June)**  
**SPAIN - Raidaran (18-24 July)**  
**CZECH - Adventure Race (6-11 September)**  
**PORTUGAL - NORCHA Adventure Race (22-27 September)**  
**SPAIN - Basque Expedition Race (12-16 October)**

## 2016 ARWS Dates

	<a href="#">Maya Mountain Adventure Challenge</a>	Belize	19 - 25 Feb 2016
	<a href="#">GODZone Adventure Race</a>	New Zealand	1 - 9 Apr 2016
	<a href="#">Tierra Viva</a>	Chile	15 - 25 Apr 2016
	<a href="#">Expedition Africa</a>	South Africa	13 - 22 May 2016
	<a href="#">Expedicion Guarani</a>	Paraguay	2 - 10 Jul 2016
	<a href="#">Cameco Cowboy Tough</a>	USA	14 - 17 Jul 2016
	<a href="#">Itera</a>	Ireland	16 - 23 Aug 2016
	<a href="#">Raid in France</a>	France	4 - 10 Sep 2016
	<a href="#">AR WORLD CHAMPIONSHIP 2016</a>	Australia	8 - 18 Nov 2016



©photos : précisé sur les articles



# COURSES

- 20 - 21 RAID 28
- 23 - 29 TRANSMAROCAINE 2016
- 30 - 31 RAID L'ORIENTOISE
- 32 - 33 NOCTIRAID
- 34 - 36 PACA RAID
- 38 - 43 RECO BAÏKAL RACE 2017
- 44 - 45 ODLO CRYSTAL RUN
- 47 - 51 MARATHON DU LAC BAÏKAL
- 52 - 53 SAINTEXPRESS
- 54 - 55 ECOTRAIL DE PARIS
- 56 - 63 BLIZZARD SUR LE PIEKOUAGAMI



# Interview



- 12 - 15 INTERVIEW CROISÉE DES 3 TEAMS FRANÇAIS PARTICIPANTS À L'EXPEDITION AFRICA
- 16 - 17 JESSY JAMROZIK
- 18 - 19 VALÉRIE HIRSCHFIELD



# CANICROSS



- 90 - 97 DOSSIER SPÉCIAL /INTERVIEW : LE CANICROSS DE A À Z
- 98 AGENDA





- 66 FAT BIKE 4 SEASON
- 67 CHAUSSURES VTT SIDI EPIC
- 68-69 CASQUE BOLLE
- 70 VESTE CIMALP
- 71 COLLANT DE RÉCUPÉRATION SKINS
- 72 SUP RIVIÈRE SUR LE GARDON
- 73 BOX RUN AND CO
- 74 BRACELET ÉPONGE DATA VITAE
- 75 CASQUE AUDIO BLUESKULL DIVACORE
- 76 CHAUSSETTES HALFMIX
- 77 ECOUTEURS AUDIO XT-FREE SKULLCANDY
- 78 BRASSIÈRE ANITA
- 79 COMPEX FIT 5.0
- 80-82 KALENJI GAMME 2016 TRAIL

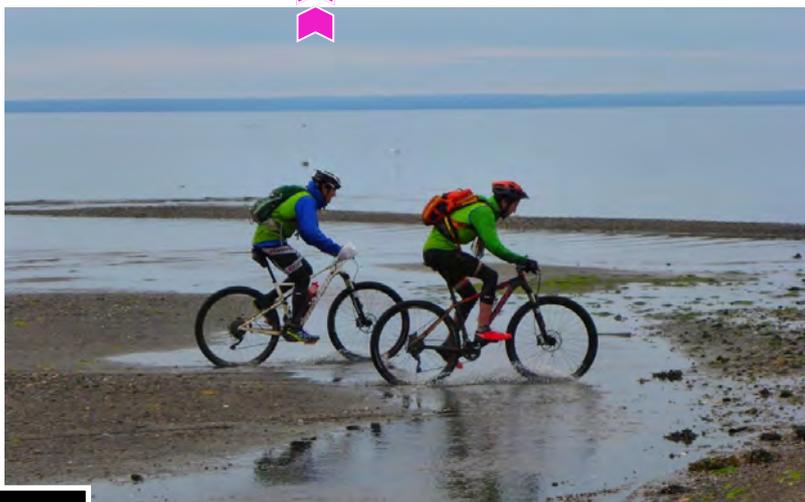


- ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS
- GRAND RAID DES CATHARES
- RAID DES ALIZÉS
- LE RAID LA SAHARIENNE
- RAID AMAZONES
- RAID INTERNATIONAL GASPÉSIE
- L'ORIENTOISE RAID ÉCOLO

6 - 10

## SANTÉ FORME

- 84 TISANE GLACÉE BIO
- 85 LE CHOCOLAT L'ALIMENT DU SPORTIF
- 86-87 JUS JUSTES
- 88 BAUME ÉCHAUFFEMENT EONA
- 89 GELS APURNA



## NEWS

# 4<sup>ÈME</sup> édition de **ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS** du 17 au 21 août 2016



**L'UT4M INTENSIFIE SON ULTRA TRAIL ET LANCE DE NOUVELLES FORMULES DE COURSES ADAPTÉES À TOUS.**



**25 nations, 3000 coureurs, 168 km à parcourir et plus de 11 000 m de dénivelé positif... Après seulement 3 éditions, l'Ut4M, qui traverse les 4 massifs entourant Grenoble (Belledonne, Chartreuse, Vercors et Oisans), est déjà considéré par les coureurs comme une épreuve majeure de l'Ultra Trail. L'édition 2016 de l'Ut4M fait peau neuve et propose 10 formules adaptées à tous les niveaux.**

Convivialité, dépassement de soi et paysages naturels extraordinaires attirent de plus en plus d'amateurs de tous niveaux qui se laissent tenter par cette aventure radicale.

Cette course est unique et ne tourne pas autour d'un sommet ! L'Ut4M parcourt en effet les sentiers de crête, les sommets de montagne et de haute montagne, qui offrent une vue panoramique sur Grenoble, ville Olympique et métropole de plus de 500 000 habitants.

### L'UT4M RESSEMBLE À UNE ÉTAPE DE MONTAGNE MYTHIQUE DU TOUR DE FRANCE !

La densité du réseau de transport de l'agglomération de Grenoble et l'accessibilité aisée permettent aux spectateurs de suivre facilement la course et de rester à proximité des coureurs, en masse, tout au long des parcours, de la ville à la haute montagne.

Le public au contact, les crêtes vertigineuses avec parfois plus de 2 000 mètres de vide, les panoramas à couper le souffle, confèrent à l'Ut4M les qualités d'un spectacle sportif totalement hors norme, amené à devenir un grand classique évènementiel et télévisuel mondial.

### FOCUS : À CHAQUE JOUR, SON MASSIF AVEC L'UT4M 160 CHALLENGE.

Grande nouveauté de cette 4<sup>ème</sup> édition, l'Ut4M 2016 offre l'opportunité aux participants de parcourir des distances « incroyables » : 4 étapes journalières dans chacun des massifs. A chaque fin d'étape, les coureurs peuvent se régénérer au camp de base, bénéficier d'un soutien paramédical (kinésithérapeute, podologue, ostéopathe), mais aussi profiter d'une soirée unique dans la région en famille, entre amis ou avec les nombreux bénévoles, qui participent aussi à faire de cette course un moment exceptionnel de partage et de convivialité.

### LES NOUVEAUTÉS 2016 : 3 NOUVEAUX FORMATS, POUR UN UT4M ENCORE PLUS À LA CARTE

#### 10 FORMULES DE COURSES

Pour sa 4<sup>ème</sup> édition, l'Ut4M propose 10 formules de course adaptées à tous les niveaux, afin que chacun profite d'un trail taillé à la mesure de ses aptitudes physiques et de ses objectifs. Que l'on soit en famille, entre amis, adultes ou enfants, amateur, trailler aguerri, aventurier au long cours, Ironman ou sportif de haut niveau, chacun peut choisir son Ut4M :

- ◇ **Ut4M 160 Xtrem** pour les Ultra-trailers. **168 km**, 11 000 m de dénivelé, d'une seule traite.
- ◇ **Ut4M 160 Challenge (NEW)** **168 km**, 4 jours, 1 massif par jour pour profiter des paysages de jour.
- ◇ **Ut4M 100 Master**, **100 km** pour aller un peu plus loin et parcourir 2 massifs d'une traite,
- ◇ **Ut4M 160 relais**, **168 km** en relais pour la convivialité, mais pas que !
- ◇ **Ut4M Vertical** en prologue, pour découvrir le maintenant célèbre « mur » de Rioupéroux qui participe à la réputation de l'un des Ultra trails les plus difficiles
- ◇ **Ut4M Graine de Trailers** pour que les enfants soient aussi de la fête.

Soit la possibilité pour chacun d'effectuer un trail à la carte en choisissant le ou les massifs que l'on souhaite parcourir : **Ut4M 40 Vercors** (40km), **Ut4M 40 Belledonne** (40km - NEW), **Ut4M 40 Oisans** (50km - NEW), **Ut4M 40 Chartreuse** (45km).



### VERCORS, BELLEDONNE, OISANS, CHARTREUSE... UNE VARIÉTÉ DE PAYSAGES À COUPER LE SOUFFLE.

L'une des grandes spécificités de l'Ut4M c'est de proposer aux coureurs une immense variété de paysages, chaque massif apportant sa diversité et sa beauté : des falaises calcaires aux forêts denses, des pâturages aux crêtes les plus saillantes, des gorges profondes aux sommets de haute montagne. L'Ut4M offre aux coureurs ce qu'il y a de plus beau. Un concept de vacances sportives assorti à un Ut4M à la carte qui permet d'alterner jour de course et jour de repos, de rencontres, et de découvertes.

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS SUR : <http://ut4m.fr/>



## 2ème édition du Grand Raid des Cathares - les 13, 14, 15 octobre 2016 -

Cette nouvelle édition du **Grand Raid des Cathares** aura lieu au départ de la cité de Carcassonne patrimoine mondial de l'Unesco les 13, 14, 15 Octobre 2016.

3 courses sont au programme :



Grand Raid des Cathares ... 174 Km 7700 m D+



Raid des Bogomiles ..... 101 Km 4300 m D+



Trail des Colombes ..... 40 Km 1300 m D+

Les inscriptions ont démarré le 7 janvier.



endez-vous sur le nouveau site Internet.

[www.grandraid-cathares.fr](http://www.grandraid-cathares.fr)

## Raid des Alizés du 17 au 21 nov. 2016

Un mois après l'ouverture des inscriptions, les premières équipes officiellement engagées esquissent le beau visage de cette deuxième édition.

C'est ce début de printemps que choisit la « News des Alizés » pour revenir plus fringante que jamais. Au programme, des nouvelles rubriques vous donnant un avant-goût de ce qui vous attendra en Martinique du 17 au 21 novembre 2016, ainsi que quelques suggestions pour amorcer votre préparation, toujours en faisant rimer motivation avec décontraction.

Extrait newsletter :

Unanimement considérée comme l'un des plus beaux sites de l'île, la Presqu'île de la Caravelle fait partie du Parc Naturel Régional de la Martinique. Ce bras de terre, long de 12 km, s'avance dans l'Atlantique et saura satisfaire les intérêts les plus variés.



Vous êtes nombreuses à rechercher une ou plusieurs coéquipières pour partager l'expérience Raid des Alizés - Martinique. L'équipe du raid a pensé à tout et vous invite à vous rendre dès maintenant sur le [Bon Coin des Alizés](#), notre plateforme d'échanges entre aventurières. Plus d'une dizaine de sportives y a déjà laissé un message pour l'édition 2016. Intéressée ?

**Vous n'avez pas encore validé la présence de votre équipe à la deuxième édition du Raid des Alizés ?**  
**Contactez-nous dès maintenant, il reste encore des places !**

[« L'aventure commence ici »](#)



Dédiées à la découverte du raid multisports ces éditions invitent, lors d'un weekend, copines ou vraies passionnées à vivre une aventure sportive entre engagement et dépassement de soi. Pour cette saison, les équipes féminines s'affronteront dans une ambiance sportive, festive et solidaire sur plusieurs étapes proposées : Hossegor, Marseille, Metz, Lille et Domaine de Comteville.



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

Le Raid La Saharienne, raid 100% féminin accessible à toutes, se décline en 5 weekends "Saharienne Series" à travers la France. Entre amies ou vraies passionnées, c'est l'occasion de s'initier et découvrir l'expérience des raids multisports.

Les inscriptions sont d'ores-et-déjà ouvertes pour les 5 villes proposées : Hossegor, Marseille, Metz, Lille et Domaine de Comteville.

Ces weekends sportifs offrent la possibilité de gagner sa place pour le Raid La Saharienne du 5 au 13 Novembre en Equateur !

### LES RENDEZ-VOUS "SAHARIENNE SERIES" 2016

- Hossegor** – 11 et 12 Juin 2016  
Région Sud-Ouest, organisé par Terres Océanes
- Marseille** – 10 et 11 Septembre 2016  
Région Provence-Alpes Côte d'Azur, organisé par Lambesc Raid Aventure
- Metz** – 17 et 18 Septembre 2016  
Région Est, organisé par Planet Aventure Organisation
- Lille** – 8 et 9 Octobre 2016  
Région Nord Pas de Calais, organisé par Ruri Chic Lille
- Domaine de Comteville** (1h de Paris) – 22 et 23 Octobre 2016  
Région Centre Val de Loire, organisé par Raid Aventure

La "Saharienne Series" c'est aussi la possibilité de décrocher une invitation pour le Raid La Saharienne 2017. En participant au moins à 3 étapes de ces éditions 2016, l'équipe la plus fidèle s'envolera pour la prochaine destination mystère.

Prix de 220€ à 250€ par équipe de 2 en fonction des destinations  
Pour plus d'informations et pour s'inscrire, rendez-vous sur le site : [www.lasaharienne.fr](http://www.lasaharienne.fr)

## CALIFORNIE

12 AU 20 NOVEMBRE 2016



## RAID AMAZONES

Soutenez les B'Raidzelles du soleil !

## Zoom sur le team B'Raidzelles en route pour le Raid Amazones 2016

Aujourd'hui le voile est levé qui se cache vraiment derrière les B'Raidzelles :

3 Alsaciennes, aventurières dans l'âme, sportives, animées d'une grande motivation et décidées à relever le défi.

La 15ème édition du **Raid Amazones** se déroulera en Californie du 12 au 20 novembre 2016.

Expédition sportive avec courses d'orientation et randonnées, canoë kayak, VTT, tir à l'arc et escalade en équipe.

Aude, Joe et Carole, 3 femmes, 3 sensibilités, 1 objectif : Représenter l'association Franck Un Rayon de Soleil outre Atlantique. Elles ont en commun l'amour pour la course à pied et l'envie de se dépasser. Elles se sont mises à courir pour des raisons différentes mais le running est devenu leur mode de vie.

Ambassadrices de l'association **Franck un rayon de soleil**, suivez les étapes de leur aventure solidaire ! Pour avoir côtoyé Franck et connaissant sa passion pour le sport, elles sont fières de le représenter.

Elles incarnent le visage des **B'raidzelles Raid**, une équipe féminine, joyeuse, décomplexée prête à défier le RAID AMAZONE 2016 en Californie.

Soutenez-les, soutenez l'asso, faites un don. Contact : [BRAIDZELLES@GMAIL.COM](mailto:BRAIDZELLES@GMAIL.COM)  
Fb.com/raid.BRaidzelle  
06 08 84 17 47

## FRANCK, UN RAYON DE SOLEIL L'association

Le cancer ne se fixe aucune limite Nous non plus !

Créée en 2010 par la famille et les amis du jeune Franck, 14 ans, décédé d'une gliomeose cérébrale, l'association s'investit au profit de la recherche sur le cancer chez les enfants mais aussi dans le soutien des familles touchées par cette maladie.

Notre action consiste à reverser 100% des dons collectés, principalement en organisant des sorties ludiques pour les enfants et leurs familles (zoos, parcs d'attraction...), en contribuant à l'amélioration des conditions hospitalières, mais aussi en soutenant financièrement les familles en difficulté.

Le Président, Alexandre ANDLAUER  
ASSO@FRANCK-UNRAYONDESOLEIL.FR  
[www.franck-unrayondesoleil.fr](http://www.franck-unrayondesoleil.fr)  
06 20 12 30 00



# RAID GASPÉSIE



Du 8 au 11 septembre 2016

Plus de 40 équipes inscrites sur le 300 km dont le team français [FMR/Endorphinmag](#) composé de Clément Valla, Julien Moncomble, Lucie Croissant et Benjamin Coutand ... Il faudra suivre de près le dossard 306 et nous y veillerons personnellement avec notre reporter sur place !!!

## Êtes-vous assez sauvages ?

Près de 70 équipes de 2 ou 4 participants, hommes, femmes ou mixte.

Le parcours de 300 km est réservé aux sportifs qui souhaitent se lancer dans un défi d'envergure. Ils devront parcourir entre 80 et 100 km par jour pour rejoindre le campement en fin de journée ou en soirée. Il s'agit d'une course par étapes qui permet de récupérer la nuit.

Le parcours de 150 km est adapté aux personnes qui font du sport deux à trois fois par semaine et qui veulent participer à une aventure multisports en pleine nature. Chaque jour vous allez parcourir entre 20 et 50 km en alternant les sports dans un environnement naturel qui vous fera certainement oublier la fatigue. Le soir, au camp, vous profiterez de l'ambiance du bivouac pour récupérer de votre journée.

### ÉPREUVES

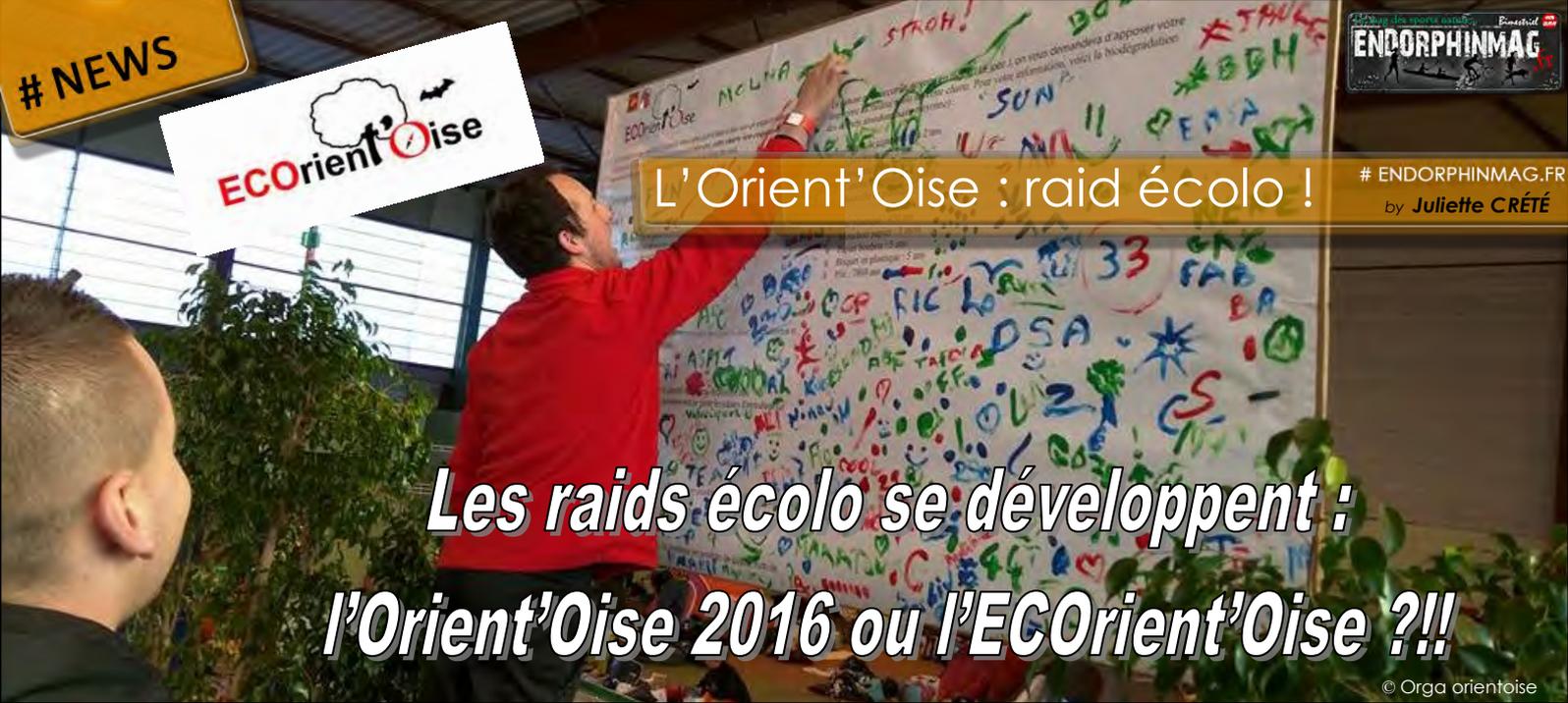
Les athlètes doivent traverser plusieurs épreuves tout au long du parcours :

- Marche-course en sentier, en rivière et en forêt
- Orientation (parcours tracés et non tracés)
- Vélo de montagne
- Canot en rivière et en mer
- Nage en rivière, en mer, ou dans un lac
- Épreuves de cordes (tyrolienne, rappel, slackline)
- Plusieurs autres surprises !



Plus d'infos sur [ce LIEN](#)





# L'Orient'Oise : raid écolo !

## Les raids écolo se développent : l'Orient'Oise 2016 ou l'ECOorient'Oise ?!!

© Orga orientoise



### La charte écologique signée par les raiders :

#### Transport

**Article 1 :** Pour venir sur le raid, je m'organise en covoiturage pour rejoindre le site de départ et pour les coureurs locaux le déplacement en vélo ; ainsi je limite les émissions de gaz à effets de serre et ma consommation de carburant. Sur le site d'accueil, je respecte les consignes de stationnement données par les organisateurs.

#### Déchets

**Article 2 :** Sur le site d'accueil, le tri sélectif des déchets est organisé. Je respecte donc la signalétique et jette mes déchets dans les bons containers.

**Article 3 :** Pendant le raid, j'utilise les poubelles de tri sélectif mises à ma disposition aux ravitaillements. En dehors des zones de ravitaillement, je garde les papiers d'emballage sur moi.

#### Alimentation

**Article 4 :** J'apporte mes propres couverts/gobelet. Aucun couvert en plastique ne sera distribué par l'organisation.

**Article 5 :** J'essaie de limiter les emballages de mes en-cas. Je privilégie les produits de qualité : fruits de saison, barres énergétiques fabriquées soi-même...

Le weekend, le 11 et 12 mars 2016, se déroulait l'Orient'Oise organisé par le club de Noyon Course d'Orientation et le team Saint Just Raid Aventure à Noyon (60). Pour cette nouvelle édition, l'équipe organisatrice a voulu mettre en avant l'aspect écologique en respectant au maximum l'impact environnemental.

#### Au programme :

- Signature d'une charte écologique par l'ensemble des concurrents,
- Tri sélectif tout le long du raid grâce aux poubelles spécifiques mises à disposition,
- Objectif 0 gobelet sur les ravitaillements et à l'arrivée,
- Chaque concurrent devait amener ses couverts, son assiette et son éco'cup pour limiter les déchets,
- Les concurrents ont gagné des produits locaux en guise de récompense,
- Une recette de barres biologiques maison pour le sportif a été mise à disposition sur internet,
- Interdiction formelle de jeter les détritrus sur le parcours sous peine de sanction irréversible,
- Les repas ont été confectionnés à base de produits locaux, biologiques ou éco responsables, la bière était bien entendu locale !

Ce fut une belle réussite puisque l'impact environnemental a été considérablement réduit, au final peu de sacs poubelles ont été remplis. C'est avec ces petits gestes simples que nous réussirons à rendre notre nature plus belle à la protéger, et ça, tout en continuant d'organiser des événements sportifs de ce genre.

De plus en plus de raids développent cet aspect, par exemple l'association Raid EDHEC qui organise l'Aventuraid le 2 et 3 avril 2016 dans la forêt de Compiègne compte bien promouvoir le développement durable. En effet, une équipe d'étudiants de 1<sup>ère</sup> année s'est proposée de mettre en place ce projet avec l'aide de l'association Raid EDHEC.

Un trophée écologique est mis en jeu, il permettra de faire participer un bon nombre de concurrents au projet grâce à des activités et des épreuves de tout genre telles qu'un concours photo, des dégustations, un vélo à smoothies, une course en sac à patate, etc.

Le but étant d'habituer les gens à faire des petits gestes simples de façon ludique pour préserver leur environnement, c'est une lutte perpétuelle pour bon nombre de sportifs pratiquant le raid aventure.

Plus d'informations sur les sites internet des organisations de raid écolo :

<http://www.orientoise.com/>  
et  
[www.raidedhec.com](http://www.raidedhec.com)



**La nature nous accueille, soyons en digne !**

Sur un raid écolo, le jour J, il sera demandé aux raiders d'apposer leur empreinte de raideur écolo sur la charte. Pour information, voici la biodégradation des déchets abandonnés (en moyenne) :

- Mégot de cigarette : 1 à 2 ans
- Chewing-gum : 5 ans
- Briquette jus de fruits : 5 ans
- Canette aluminium : 200 ans
- Bouteille en plastique : 400 ans
- Sac plastique : 450 ans
- Mouchoir papier : 3 mois
- Papier bonbon : 5 ans
- Briquet en plastique : 5 ans
- Pile : 7869 ans

**De quoi faire réfléchir ....**



© Photos Marion Wojtkowski

# DU 17 AU 21 NOVEMBRE 2016

## UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100% FEMININE

### MARTINIQUE

LIMITÉ À  
60 ÉQUIPES  
3 PARTICIPANTES PAR ÉQUIPE

# Raid des Alizés

Martinique 2016

2<sup>e</sup>  
Edition

L'aventure commence sur [www.raiddesalizes.com](http://www.raiddesalizes.com)



100 % AVENTURE



100 % FEMININ



100 % NATURE



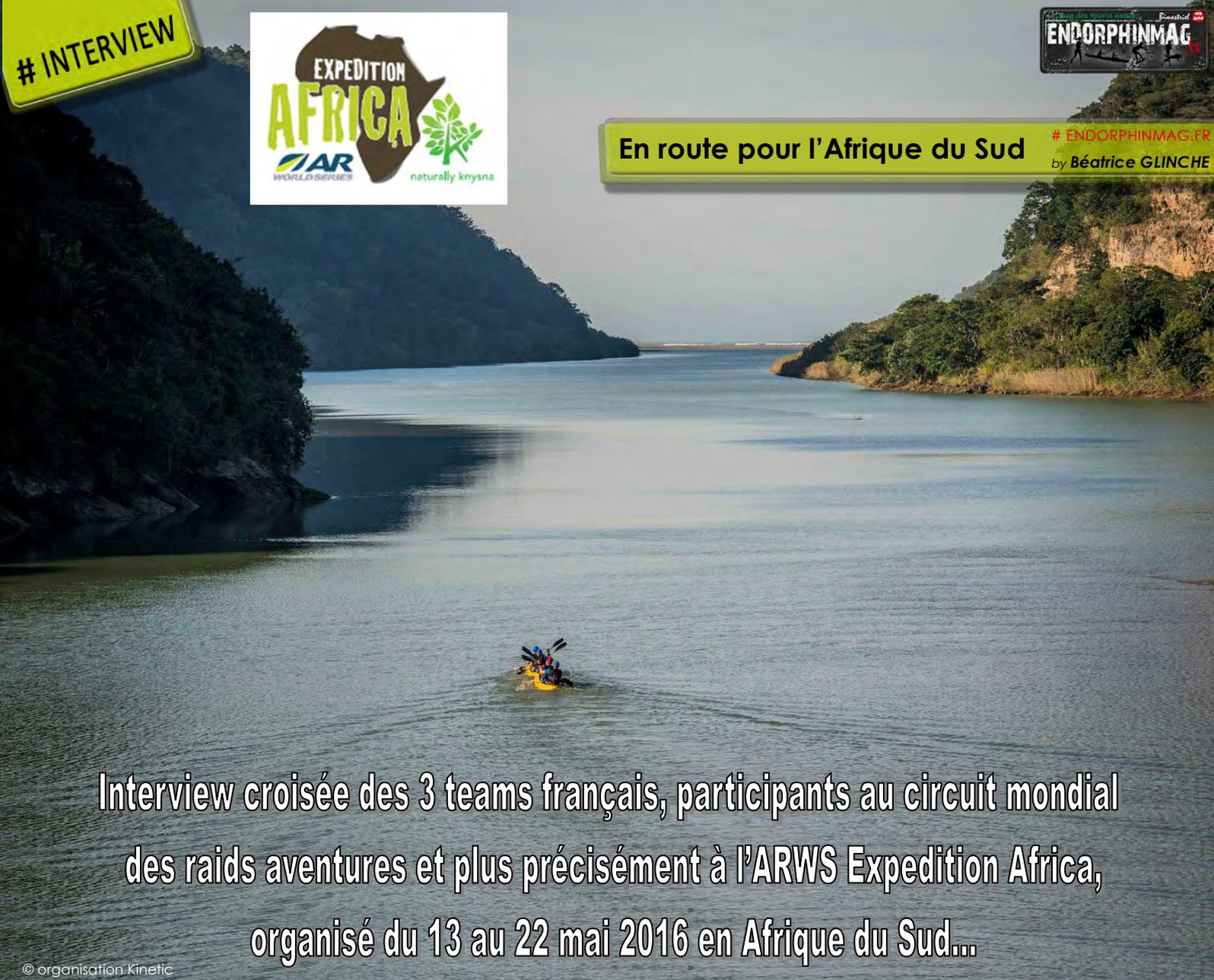
100 % SOLIDAIRE



Collectivité  
Territoriale  
de Martinique



UN EVENEMENT  
SPORT  
EVENTS



# Interview croisée des 3 teams français, participants au circuit mondial des raids aventures et plus précisément à l'ARWS Expedition Africa, organisé du 13 au 22 mai 2016 en Afrique du Sud...

© organisation Kinetic

40 équipes au départ des 500km prévus sur une durée de 3 jours (72H) à 6 jours (144H). Trek/Run, VTT, Kayak, Cordes, le tout en complète orientation sur un terrain de jeu accidenté où la boussole perd parfois le Nord (et c'est peu dire...).

L'Afrique du Sud compte **18 parcs nationaux et de nombreuses réserves privées**... ce qui en fait un atout charme non négligeable quand on part sur cet ARWS ! Je laisse le dernier mot de cette intro au guide Lonely Planet, bien meilleur que moi pour planter le décor qui vous attend :

« *Un voyage dans ce grand pays d'Afrique qui tient ses promesses : grands espaces, paysages époustouflants, parcs nationaux et réserves naturelles, plages superbes propices au surf et à la pêche, zones montagneuses aux possibilités de randonnée quasiment illimitées* »...

Infos sur le raid, un clic sur ce logo



© Bruce Viane



© Bruce Viane

# Team Naturex

**EndorphinMag.fr (EM) : Pouvez-vous présenter votre équipe, quels sont les raideurs invités à défendre vos couleurs ?**

**Naturex :** L'équipe AFS sera composé d'un Boss : Adrien Lhermet, d'une féminine Sonia Furtado et 2 disciples Romuald Viale et Colo Seguin. Cette compo est inédite, mais certains ont déjà couru ensemble.

**EM : Est-ce votre première participation à l'Expedition Africa ? Quelles sont vos motivations à y participer ?**

**Naturex :** Le Team Naturex (anciennement Raidlight) a participé en 2013 avec Adrien et Sonia. Pour eux, ils ont déjà fait connaissance avec les girafes et la faune locale.

Pour chacun les motivations peuvent être différentes sur le choix des compétitions (ARWS) (prof, familiales, sportives...) Le tout est de mettre en commun les motivations individuelles afin d'avoir une cohésion des équipiers au top.

**EM : Quel est votre objectif ?**

**Naturex :** Donner le maxi individuellement au service de l'équipe afin d'obtenir un résultat qui nous satisfasse et ne rien avoir à regretter au moment du franchissement de la ligne d'arrivée.

Bref : un podium

Pour Romu : "Mon objectif sur ces chantiers est de minimiser les erreurs, partager au maximum en donnant le meilleur de nous-même".

**EM : Comment préparez-vous ce raid long ?**

**Naturex :** Chacun se connaît bien et met tout en œuvre pour arriver en forme mi-mai.

Beaucoup de membres de l'équipe Naturex se sont retrouvés sur le Pacaraid (organisé par Romuald). Mais les contraintes de chacun imposent une préparation individuelle assortie d'une communication par mail importante pour la gestion administrative et technique qui entoure un tel événement.

**EM : En 2013, dans les dernières heures de course du team Raidlight, en plein brouillard, les boussoles de Sébastien Raichon et Adrien Lhermet n'avaient pas permis de faire les bons choix en raison d'une crête magnétique « improbable »... ils ratent le podium à seulement 20' et terminent à la 3ème place derrière les teams Silva et Tecnu... (Récit complet du raid 2013 à lire sur lien <https://issuu.com/endorphinmag/docs/juilletaout2013>). Craignez-vous ce problème de « débousolage », comment y remédier ?**

**Naturex :** Pour commencer, nous allons prendre des boussoles dites "hémisphère sud", ensuite l'équipe ayant déjà été confronté à ce souci, l'anticipation sera notre ligne de conduite.

**EM : Côté faune, vous rencontrerez les Big Five (les cinq grands mammifères africains : le buffle, l'éléphant, le léopard, le lion et le rhinocéros)... êtes-vous plutôt buffle ou rhinocéros ? Êtes-vous prêts à partager le terrain de jeu avec la faune sauvage ?**

**Naturex :** C'est bien simple, nous (en tant qu'Homme) ont veu bien partager leur territoire ! La faune locale n'est peut-être pas du même avis !

**EM : Côté restauration, êtes-vous bobotie (mélange d'amandes hachées, mie de pain, lait et curry, cuit au four), ou sosatie (brochettes marinées dans une sauce au curry), ou encore tomato bredie (ragoût d'agneau et de tomates, avec une sauce douce au curry) ?**

**Naturex :** Allez, pour l'équipe ce sera bobotie. Romu se fait plutôt steak frites, mais il pourra s'en accommoder !

**EM : Quels sont vos principaux partenaires ? Apportent-ils un plus dans votre préparation ?**

**Naturex :** Notre principal est NATUREX.

Leur aide financière est précieuse. Mais que dire de la relation qui s'installe entre les 2 équipes (Naturex et le team sportif) : elle dépasse largement le rapport sponsor/équipe. Les personnes travaillent pour nous fournir des produits adaptés aux raids longs, on teste, on se régale et on fait remonter les informations. Les p'tits changements à effectuer, quelques correctifs de goût...

L'échange, également, lors d'une conférence où Seb, Romu, Nico, Sandrine sont venus présenter le "raid".

**EM : Un dernier mot ?**

**Naturex :** On espère bien que les copains restés à la maison vont peu dormir également...

Infos sur le sponsor principal : <http://www.naturex.fr/>

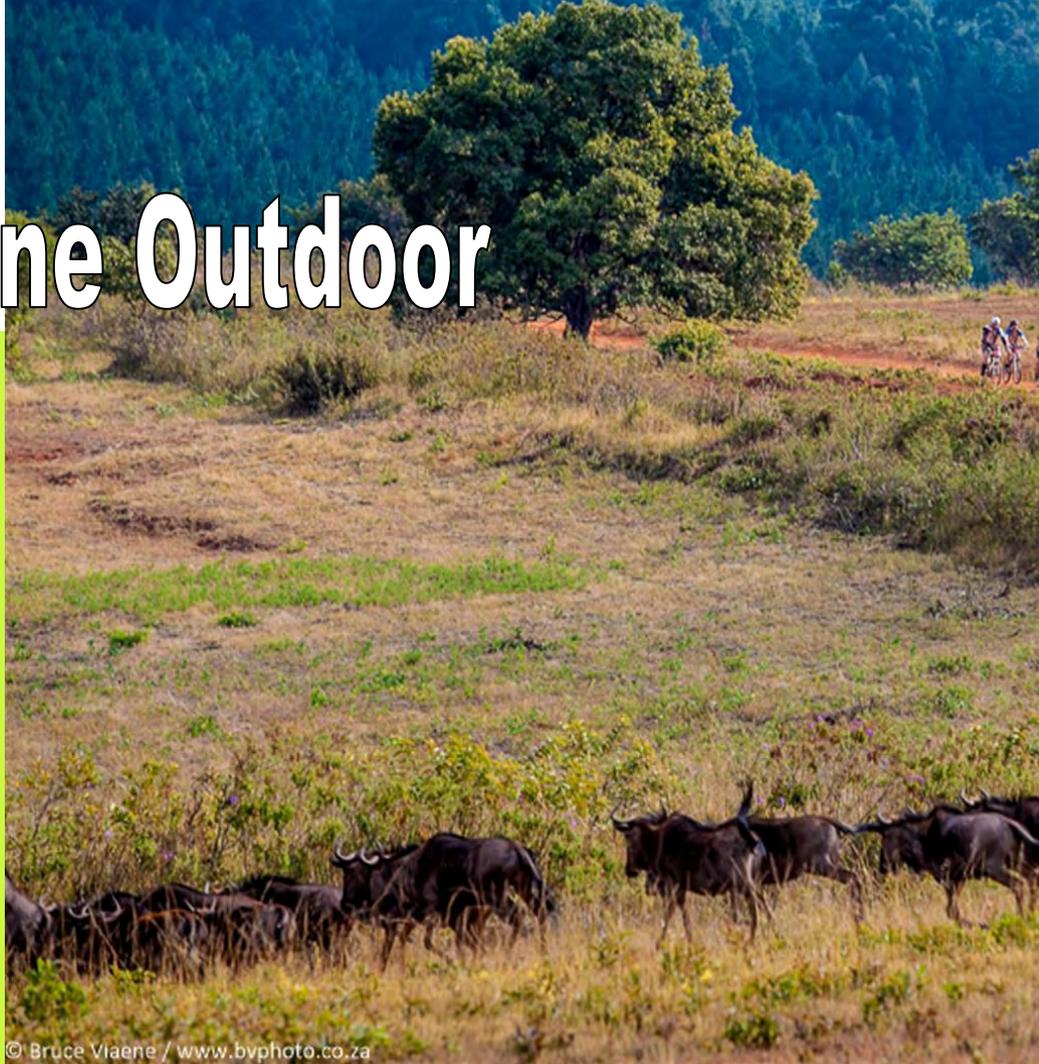


**NATUREX**

ENDORPHI



# Team Arverne Outdoor



© Bruce Vlaene / www.bvphoto.co.za

**EndorphinMag.fr (EM) : Pouvez-vous présenter votre équipe, quels sont les raiders invités à défendre vos couleurs ?**

**Arverne Outdoor (AO) :** Fanny Gerbe, ce sera son second raid long après une première expérience sur le RIF 2015 mais en fait on dirait déjà qu'elle en fait depuis 10 ans. De très grosses capacités ... Sébastien Trumeau, 2 RIF et 1 Expedition Africa, notre métronome, un calme à toute épreuve, un gros mental et un gros point fort à vélo. David Bardaud, 2 RIF, 1 Tierra Viva et 1 Bimbache, la pression il l'a boî, si tout le raid pouvait se faire en rappel ce serait le top ! Stéphane Dumortier, capitaine de l'équipe, mon rôle est d'optimiser le potentiel de l'équipe, et accessoirement de ne pas perdre ma boussole pour pouvoir orienter ...

**EM : Est-ce votre première participation à l'Expedition Africa ? quelles sont vos motivations à y participer ?**

**AO :** Pour Seb et moi ce sera la deuxième fois (8<sup>e</sup> en 2014). Un pays formidable, un climat de rêve, pas de décalage horaire, une organisation au top et un règlement très simple sans porte horaire et sans sommeil imposé, autant d'arguments pour ne pas rater cette édition.

**EM : Quel est votre objectif ?**

**AO :** Les deux premières places devraient être prises par Raidlight et Merrel, dans le meilleur des cas une troisième place ferait plus que nous satisfaire mais nous serons nombreux à la viser. En raid long rien n'est écrit d'avance, on essaiera de tout faire pour ne rien regretter. Du plaisir on sait par avance qu'on va en prendre ...

**EM : Comment préparez-vous ce raid long ?**

**AO :** On a la chance d'habiter tous les 4 dans le même département et depuis novembre on se fait un petit entraînement tous les 4 sur un thème différent. On va accentuer la préparation les 19/20 mars avec un stage kayak de mer à l'île d'Oléron, puis le spring raid dans les Landes qui tombe à pic dans la préparation ainsi que dans son format de course. Enfin on s'est calé un dernier weekend end courant avril qui servira de weekend end choc.

**EM : En 2013, dans les dernières heures de course du team Raidlight, en plein brouillard, les boussoles de Sébastien Raichon et Adrien Lhermet n'avaient pas permis de faire les bons choix en raison d'une crête magnétique « improbable »... ils ratent le podium à seulement 20' et terminent à la 3<sup>e</sup> place derrière les teams Silva et Tecnu... (récit complet du raid 2013 à lire sur lien <https://issuu.com/endorphinmag/docs/juilletaout2013>). Craignez-vous ce problème de « débousolage », comment y remédier ?**

**AO :** Il est vrai que l'Afrique du sud est un pays sensible côté champ magnétique, le tout est de le savoir. Nous craignons plus les sections de kayak engagées et nocturnes.

**EM : Côté faune, vous rencontrerez les Big Five (les cinq grands mammifères africains : le buffle, l'éléphant, le léopard, le lion et le rhinocéros)... êtes-vous plutôt buffle ou rhinocéros ? êtes-vous prêts à partager le terrain de jeu avec la faune sauvage ?**

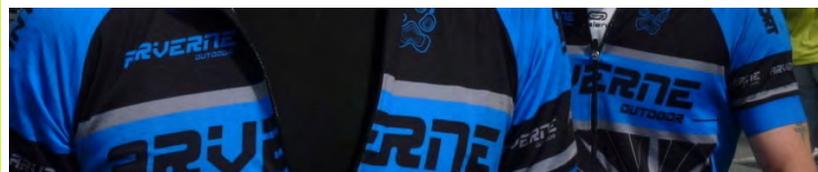
**AO :** Tout plutôt que requin ou serpent !

**EM : Côté restauration, êtes-vous bobotie (mélange d'amandes hachées, mie de pain, lait et curry, cuit au four), ou sosatie (brochettes marinées dans une sauce au curry), ou encore tomato bredie (ragoût d'agneau et de tomates, avec une sauce douce au curry) ?**

**AO :** On sera en mode ziploc avec interdiction de rêver à mieux mais si comme en 2014 on trouve des orangers on sera déjà hyper heureux. J'espère juste qu'on arrivera pour le petit déj. histoire de se casser le ventre à grand coup de saucisses grillées / haricots blancs !

**EM : Quels sont vos principaux partenaires ? apportent-ils un plus dans votre préparation ?**

**AO :** Pas de partenaires particuliers comme d'hab, ça a au moins l'avantage d'être 100% libres des produits qu'on peut utiliser et que le compte rendu de fin de course ne ressemble pas à un encart publicitaire. La liberté est un bien précieux, profitons en c'est encore gratuit pour quelques temps ...



ENDORPHIN



# Team Issy Absolu



**EndorphinMag.fr (EM) : Pouvez-vous présenter votre équipe, quels sont les radeurs invités à défendre vos couleurs ?**

**Issy aventure absolu raid (IAAR) :** Le team issy aventure absolu raid est un beau mélange de 2 jeunes loups qui découvrent les ARWS (Chiara et Ludovic) et 2 orienteurs habitués du Raid in France et autres manches internationales (Yohan et Philippe).

**(EM) : Est-ce votre première participation à l'Expedition Africa ? quelles sont vos motivations à y participer ?**

**(IAAR)** Celui-là il manque à notre palmarès et c'est un terrain de jeu qui nous fait rêver : dépaysement, grands espaces, climat propice... et organisateurs a priori capables de gérer un tel évènement ! (mon dernier grand raid à l'étranger c'était la Finale du Championnat au Costa Rica : le genre de raid qui aurait pu être fabuleux si c'était bien organisé...).

**(EM) : Quel est votre objectif ?**

**(IAAR)** Tout donner ! et en prendre plein les yeux pour pouvoir donner envie aux copains du team ! L'objectif premier c'est de maintenir la bonne ambiance et la solidarité. Et puis chose rare : il y aura non seulement 2 des meilleures équipes françaises, mais aussi 47 autres qui ne sont pas venus pour ramasser des pâquerettes. Il va donc y avoir de la bataille et des équipes « au contact » pendant les 6 jours du raid.

**(EM) : Comment préparez-vous ce raid long ?**

**(IAAR)** Cela fait plus de 6 mois que nous avons cet objectif en vue alors nous mettons des kilomètres au compteur dans les différentes disciplines et quelques raids au printemps, notamment l'un des plus beaux : les Dentelles !!

**(EM) : En 2013, dans les dernières heures de course du team Raidlight, en plein brouillard, les boussoles de Sébastien Raichon et Adrien Lhermet n'avaient pas permis de faire les bons choix en raison d'une crête magnétique « improbable »... ils ratent le podium à seulement 20' et terminent à la 3<sup>e</sup> place derrière les teams Silva et Tecnu... (récit complet du raid 2013 à lire sur lien <https://issuu.com/endorphinmag/docs/juilletaout2013>). Craignez-vous ce problème de « débousolage », comment y remédier ?**

**(IAAR)** Dans la zone sud où aura lieu le raid, les boussoles devraient fonctionner (...en tout cas mieux qu'au Pantanal où notre 1<sup>ère</sup> équipe s'est retrouvée avec le Nord dans toutes les directions). Par contre la déclinaison magnétique est nettement plus importante que dans l'hémisphère nord, ce qui peut être trompeur... mais bon le plus gros challenge cela reste les cartes au 50 000<sup>e</sup>ème avec des chemins et des reliefs aléatoires et ça c'est l'Aventure !!

**(EM) : Côté faune, vous rencontrerez les Big Five (les cinq grands mammifères africains : le buffle, l'éléphant, le léopard, le lion et le rhinocéros)... êtes-vous plutôt buffle ou rhinocéros ? êtes-vous prêts à partager le terrain de jeu avec la faune sauvage ?**

**(IAAR)** Si on croise un rhino sur cette édition, c'est est sorti de la carte !!! Dans la zone de la « Garden Route » on s'attend à quelques animaux, mais surtout des paysages côtiers spectaculaires.

**(EM) : Côté restauration, êtes-vous bobotie (mélange d'amandes hachées, mie de pain, lait et curry, cuit au four), ou sosatie (brochettes marinées dans une sauce au curry), ou encore tomato bredie (ragoût d'agneau et de tomates, avec une sauce douce au curry) ?**

**(IAAR)** La magie de ces raids c'est quand on se retrouve à côté d'une gargotte en pleine nuit et qu'on hésite entre continuer sur cette foutue piste, ou se lancer dans une découverte épicurienne des spécialités locales. Là en plus il y a l'accueil des locaux, réputé chaleureux ! donc Carpe Diam.

**(EM) : Quels sont vos principaux partenaires ? apportent-ils un plus dans votre préparation ?**

**(IAAR)** Overstim nous rejoint cette année ! une belle nouveauté énergétique et ils ont un tel catalogue qu'on a du mal à choisir !! et merci à Issy, toujours au rendez-vous depuis le Raid Gauloises.

**(EM) : Un dernier mot ?**

**Issy aventure absolu raid (IAAR)** Une manche en Afrique du Sud, puis une en Irlande et ensuite le Raid in France et aussi des raids européens en Espagne et au Portugal : ça promet d'être à nouveau une grande année pour Issy Aventure Absolu Raid. Bonne chance à tous ! Un grand merci à notre mag préféré (... ça commence par E...) qui sera à nouveau dans la course pour faire vibrer le monde du raid avec un « live » 24h sur 24 !

ENDORPHIN



EndorphinMag vous remercie et vous souhaite un raid inoubliable... d'autant que j'ai pu lire dans Le guide du Routard : « On peut se loger à l'intérieur des parcs, ce qui permet de se faire réveiller à l'aube par le chant des oiseaux, par les animaux (des hyènes, par exemple) rôdant autour du bungalow ou avec un serpent lové sur le toit de la tente... ». Take care !

Propos recueillis par Béatrice Glinche

Infos sur le raid, un clic sur ce logo



JESSY JAMROZIK

# ENDORPHINMAG.FR  
by Marion WOJTKOWSKI

# une coureuse une histoire...



LA FRAPPADINGUE 2012 / Photo : Dany DE CUYPER - OBJECTIF-PHOTO ASBL

**Une coureuse/une histoire... Parce qu'on le sait la course à pied peut vite devenir une drogue, avec les répercussions que cela peut avoir, nous avons demandé à Jessy de nous raconter son histoire. Une très belle histoire, une expérience de vie qu'elle a bien voulu partager avec nous, parce que son histoire doit résonner chez beaucoup de pratiquants lambda, qui se retrouvent un dimanche matin au départ d'un marathon, que ce soit le premier ou pas...**

**Endorphinmag.fr (EM) : Peux-tu te présenter en quelques lignes ?**

**J.J :** J'ai 37 ans, je suis en couple, j'ai 2 enfants : Théo 13 ans et Lola 10 ans. Je suis chargée de clientèle au sein du groupe Maisons et Cités depuis 12 ans, dans le Nord de la France.

**EM : Quel est ton passé sportif ?**

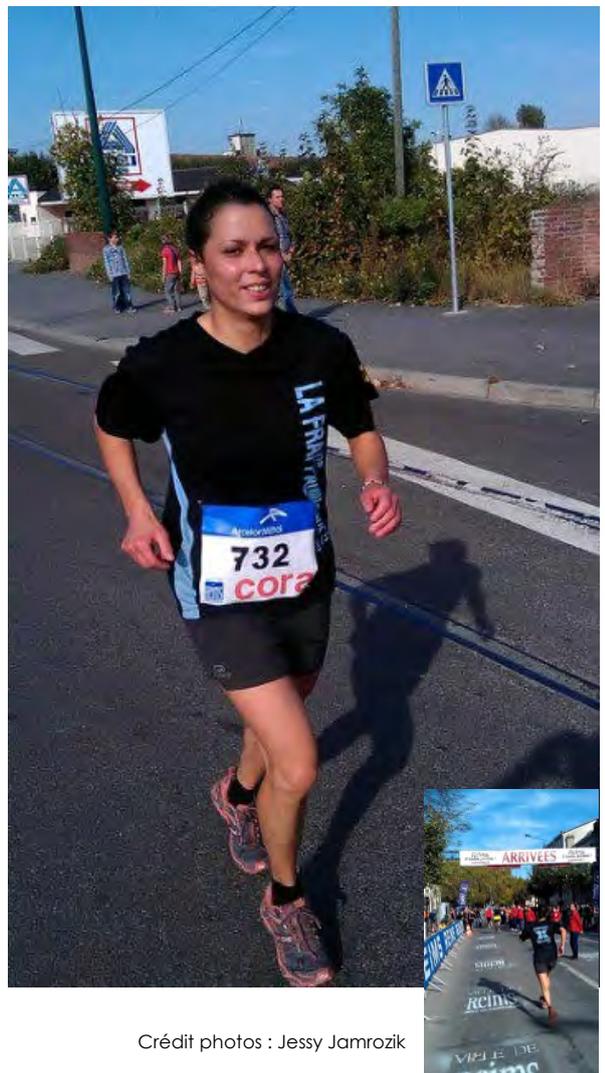
**J.J :** J'ai toujours fait du sport. J'ai commencé le judo à l'âge de 2 ans. Puis j'ai arrêté à 6 ans pour faire de l'athlétisme jusqu'à l'âge de 9 ans. C'est à cet âge- là que j'ai arrêté l'athlé pour faire de la gymnastique artistique. Sport que je vais pratiquer jusqu'à 20 ans. Ensuite j'ai fait de la mono palme pendant 3 ans et c'est à 23 ans que j'ai commencé la course à pied.

**EM. : Depuis combien de temps cours-tu et combien de fois par semaine ?**

**J.J :** Je cours depuis la naissance de mon fils donc depuis 13 ans. Au départ, c'était juste pour perdre les quelques kilos que j'avais encore en trop après la grossesse et puis aussi parce que j'avais arrêté de fumer et il fallait que j'aie me défouler. Au début j'étais capable de ne faire que 2 km (et puis il faut dire que la course n'était pas ma grande passion) et très vite, la distance a augmenté et le besoin de mettre les baskets s'est intensifié. Aujourd'hui je cours 3 fois par semaine pour une distance totale de 40 km.

**EM : Quel a été ton plus gros défi sportif ? Peux-tu expliquer les raisons qui t'ont amenée à relever ce défi, les conditions dans lesquelles tu l'as préparé et détailler le Jour J ?**

**J.J :** Mon plus gros défi a été mon premier marathon à Reims. J'ai voulu faire ce marathon pour ma cousine qui était décédée quelques mois auparavant. Elle me disait toujours "quand est-ce que tu vas nous faire un marathon? Tu en es capable !" et je lui disais toujours que la distance était trop longue, que je n'étais pas prête. Quand elle est partie, ça a été pour moi une évidence, il fallait que je fasse un marathon, pour elle. Avec l'aide d'un ami j'ai commencé à me préparer. Le marathon était prévu en octobre, alors en août j'ai commencé à intensifier les entraînements. Objectif : le terminer en 4h30. C'est seulement un mois avant le départ que j'ai accepté que j'étais capable de le faire. Le jour J j'étais super angoissée. Peur de ne pas réussir mais en même temps tellement fière d'être sur la ligne de départ, d'avoir fait toute cette préparation et ne laissant pas tomber mon rôle de maman, d'épouse, mon boulot... Bref ma vie à côté de la course. Le départ est donné et là, je me sens bien, je cours super bien sans douleur jusqu'au 34ème km, comme si ma cousine était près de moi pour m'aider. Arrivée au 35ème km, je commence à ressentir des douleurs que je ne connaissais pas alors, je m'accroche et c'est le mental qui prend le relais. Je pense à mes enfants, ma famille et surtout à ma cousine que je ne veux pas décevoir. Je vais passer la ligne d'arrivée après 4h07 d'effort. La joie, les pleurs, l'épuisement sont là et je suis fière de moi. Et puis peu de temps après l'arrivée j'ai su que ce marathon était le premier mais sûrement pas le dernier.



Crédit photos : Jessy Jamrozik

**E.M : Tu as rencontré des soucis de santé récemment, qu'est-ce que cela a changé sur ta façon de pratiquer et de voir les entraînements ?**

**J.J :** Suite à ce marathon mes entraînements étaient toujours plus intenses et obligatoires. Un besoin dans ma vie. J'ai donc continué à m'entraîner comme si j'avais un autre marathon à faire. Mais pour être au top sur tous les fronts et être dispo pour mes enfants le soir, je me suis mise à courir le midi pendant ma pause déjeuner. Courir avait remplacé le déjeuner. J'avais de plus en plus de mal à récupérer après les entraînements. J'étais tombée dans l'addiction sans le savoir. Sans le comprendre. J'allais courir tous les midis et même parfois le midi et le soir et tout ceci en oubliant de m'alimenter correctement comme doit le faire un coureur. J'étais à 80 km par semaine. Tout en gardant le même rythme maison, enfants, boulot. Jusqu'au jour où mon corps a décidé de me lâcher. J'ai fait une attaque cardiaque. Je n'avais plus de forces et à l'hôpital les médecins m'ont dit que j'étais dans un état lamentable. J'ai entendu pour la première fois le mot "addiction", ce mot que je refusais d'entendre. Il fallait que j'arrête de courir. Il fallait que je guérisse. J'ai eu l'obligation de me faire suivre dans un centre spécialisé pour les addicts. Je me suis donc retrouvée dans un centre avec des alcooliques, des drogués, des anorexiques (toutes ces personnes différentes qui ont le même problème.... l'addiction). J'ai vu pendant plus de 8 mois des psychologues pour accepter l'addiction et ses risques, j'ai appris à remanger correctement avec l'aide d'une diététicienne. Doucement j'ai repris des forces et au bout de 5 mois j'ai eu l'autorisation de remettre mes baskets. Je n'étais pas capable de faire plus de 6 km car mon corps était très faible mais je pouvais recourir et ça, ça n'avait pas de prix ! On m'a laissé une seconde chance alors depuis je cours mais différemment. Je sais maintenant écouter mon corps. Je m'alimente correctement et surtout j'accepte qu'il y ait des jours plus difficiles que d'autres et que ce n'est pas grave si je ne fais que 8 km. Et surtout, je cours pour moi et avec plaisir et non plus pour prouver à qui que ce soit que je suis capable de....

**E.M : Quels sont les prochains objectifs de course ou de temps ? Pourquoi et comment te prépares-tu ?**

**J.J :** Aujourd'hui je m'entraîne 3 fois par semaine. Je cours sur chemins, sur les terrils, dans les champs et dans le parc près de chez moi. J'essaie de varier les distances. Pour le temps, cela n'a plus d'importance. Quand je m'inscris sur une course c'est avant tout pour me faire plaisir pas pour le temps. Mes distances maximales aujourd'hui lors d'une course, c'est l'équivalent d'un semi-marathon. Je ne fais plus que des trails car j'aime l'ambiance de ces courses. Mon prochain sera en mai sur le Trail des pyramides noires. En conclusion, je voulais juste dire que la course à pied est un très bon sport. On y devient vite passionné et ça devient vite un besoin. Soyez raisonnable et sachez écouter votre corps car l'addiction s'installe très vite. Prenez du plaisir avant tout.

**E.M :** Merci pour ce beau récit Jessy, c'est une très belle histoire qui peut faire écho chez beaucoup de coureurs...

**ENDORPHIN**



LA FRAPPADINGUE 2012 / Photo : Emerson MARTENS - OBJECTIF-PHOTO ASBL



Valérie Hirschfield

# ENDORPHINMAG.FR  
by Patrick LAMARRE



Nous vous présentons sur ce numéro un personnage attachant, Valérie Hirschfield, volontaire et d'une grande ténacité, pratiquante assidue du stand up paddle. Elle mérite le logo « Ultra SUP approved » pour les défis qu'elle s'est lancée et ceux qu'elle a réalisés malgré son handicap.

**Endorphinmag (EM) : Peux tu te présenter Valérie ?**

Valérie Hirschfield (VH) : Bonjour, je m'appelle Valérie Hirschfield, j'ai 52 ans, mariée, mère de 3 grands garçons. Je vis à La Seyne Sur Mer depuis 23 ans et je venais d'Afrique du Sud où j'ai vécu avec mes parents qui travaillaient là-bas.

J'ai un handicap, j'ai subi une amputation fémorale de la jambe gauche il y a plus de 10 ans. Cette amputation est due à une infection et des complications non résolues.

L'amputation est un acte douloureux, il faut faire le deuil de cette partie qui n'est plus là, il y a les douleurs suite à l'opération et après, les douleurs fantômes qui reviennent souvent. Mais la vie est belle et sans cette amputation je n'aurais pas survécu donc, ça pousse à continuer, à avancer. J'ai passé toutes ces dernières années sans prothèse, je me déplaçais à l'aide de béquilles et cet exercice est très physique quand on se déplace beaucoup.

**EM : Quel est ton passé sportif Valérie ?**

J'ai toujours été sportive et après mon amputation, j'ai rencontré un ami paraplégique et j'ai repris le tennis, il a donc fallu que j'apprenne à jouer en fauteuil.

**EM : Ton histoire avec le stand up paddle ?**

VH : J'ai tout simplement voulu me mettre à la planche à voile et un ami pratiquant m'a conseillé d'essayer le SUP pour travailler mon équilibre. Je n'avais pas de prothèse à l'époque, donc il m'était très difficile de ramer sur une jambe, je travaillais surtout l'équilibre.

J'ai alors décidé de voir un orthoprothésiste, Mr Bertrand Tourret (BTC Orthopédie). **Je suis sortie du cabinet avec une prothèse et je suis directement allée à la plage. Je suis montée sur une planche et là, c'était juste MAGIQUE !!**

Quelques mois plus tard, lors d'une journée Handi-Paddle, organisée par Mr Tourret, j'ai rencontré PROTEOR, concepteur français de prothèse, basé à Dijon. C'est là que **j'ai découvert une prothèse avec un genou articulé.**

Le seul souci était que ce magnifique et très performant « outil » n'était pas remboursé par la sécurité sociale et que son coût restait élevé. Pourtant, cette prothèse était encore plus « magique » pour la pratique du SUP. J'ai donc poursuivi avec mon ancienne prothèse. Il fallait « rééduquer » mon cerveau, qu'il enregistre que j'avais bien 2 appuis. Ma planche penchait souvent côté jambe valide et répartir le poids sur 2 jambes, rétablir un équilibre, n'a pas été une chose simple. Après tant d'années sur une seule jambe.



Crédit photos : Valérie Hirschfield

# "Rien n'est impossible"



Ayant accompli des progrès en SUP, j'ai décidé de me lancer sur la course de Stand Up la plus longue du monde, la SUP 11 City Tour aux Pays-Bas. Une course qui propose une distance marathon, tous les jours pendant 5 jours.

Les organisateurs ont été d'accord pour m'accueillir, me précisant qu'il n'y avait aucune structure spéciale sur la course. C'est alors que nous avons créé, avec une amie, une association Loi 1901 qui s'appelle "Valérie jusqu'au bout, plus que jamais debout". L'organisation de manifestations, gala de dance, donations de particuliers et entreprises, m'ont permis de trouver des fonds pour acheter la prothèse Proteor puis commencer ma rééducation, apprendre à marcher avec « 2 jambes ».

Vient tout un travail de mise au point, de réglages, mais avec une super équipe de chez BTC Orthopédie, très à l'écoute et toujours au top pour trouver des solutions.

En parallèle, de nombreuses heures passées sur l'eau, en préparation au challenge hollandais. Courbatures, douleurs, fatigue sont au menu, mais tout se met en place et tout devient de plus en plus facile.

Un partenariat avec la marque française de SUP REDWOODPADDLE me permet de m'équiper avec une 12.6 plus rapide.

Je n'aurai eu la possibilité de m'entraîner qu'une seule fois avec cette planche avant la SU 11 City Tour.

Les 5 jours de course furent très difficiles. Il a déjà fallu vaincre le terrible stress du départ, puis franchir les ponts a été pénible. En effet, sur la course, les canaux sont traversés par des petits ponts et passerelles qui exigent de se baisser et de se mettre à genou pour les franchir, parfois même à plat ventre. Cet exercice n'est vraiment pas facile pour moi. Ensuite, la météo très capricieuse n'a pas facilité les choses.

Au final, je suis arrivée au bout de ces 5 épreuves marathon, c'était une grande victoire pour moi. J'y ai cru et j'ai été récompensée.



© Valérie jusqu'au bout, plus que jamais debout



© Valérie jusqu'au bout, plus que jamais debout

Ce défi m'a également ouvert d'autres opportunités, dont un contrat avec Proteor (tests de prothèses sur plusieurs sports...) et des conférences pour raconter cette aventure et prouver que rien n'est impossible à des personnes dans ma situation.

Mes projets 2016 sont bien sûr de retourner sur la SUP 11 City Tour, encore mieux préparée et entraînée, mais aussi de rejoindre à pied, l'hôpital de la Timone à Marseille depuis La Seyne-sur-Mer (60 km). Il sera possible de participer, en sponsorisant des kilomètres, afin d'alimenter une cagnotte pour les enfants malades.

**ENDORPHIN**

Retrouvez et suivez Valérie sur : <http://valeriepaddle.asso-web.com/>



En partenariat avec Proteor & B.T.C. Orthopédie



# RAID 28

# ENDORPHINMAG.FR  
by Marion WOJTKOWSKI



© Vincent Krieger

**L'équipe d'organisation**

**Comment est né le Raid 28 ?**

Né d'un défi que s'est lancée l'EQUIPE TUROOM en préparant le célèbre Raid Gauloises, le trajet de Bures jusqu'à la cathédrale de Chartres était une manière de s'entraîner près de Paris en réunissant des conditions difficiles. Jamais, en s'entraînant sur ce parcours, l'EQUIPE TUROOM n'aurait imaginé qu'un jour des dizaines d'autres équipes viendraient affronter les conditions difficiles d'une progression qui par de nuit, en hiver, en pleine nature, sans ravitaillement et en faisant sa route à la carte et à la boussole : le RAID 28 est né en janvier 1994.

**Le principe :**

Partir à cinq avec au moins une femme et arriver à cinq en passant partout où cela est imposé, en allant le plus vite possible car on risque d'être éliminé : c'est un vrai défi pour des sportifs amoureux de raids nature et d'aventure humaine. Les difficultés, les raiders aiment les affronter, c'est pour cela qu'ils viennent. Voilà pourquoi l'EQUIPE TUROOM, avec ses bénévoles, lance chaque année un nouveau défi en préparant un trajet original et des conditions d'accueil conviviales afin d'honorer tous ceux qui leur font l'amitié de venir sur le RAID 28 .

## Raid 28 : la 3<sup>ème</sup> dimension de la course à pied

Le week-end du 23 et 24 janvier se déroulait le Raid 28 et ses composantes (l'Ultra Raid 28, L'Equip'o trail, le Semi-raïd 28 et le Bures 28), au programme plus de 120 balises et 78 km...

Après un accueil chaleureux à la salle des pressoirs d'Epemon par l'équipe d'organisation TUROOM (T'es Un Raïdeur Oui Ou Merde), la course est lancée à 21h par la distribution des cartes et du road-book, place au report de balises. Déjà différentes stratégies se profilent. Des équipes prennent le temps de tout reporter et d'autres partent vite faisant le choix de reporter plus

tard. Plusieurs options durant toute la course : des balises vertes (pénalisantes si pas poinçonnées) et des balises bleues (apportent du bonus temps), le but étant de rallier l'arrivée avant 16h.

Un seul ravitaillement en eau, c'est en quasi auto-suffisance que les équipes s'élancent. La progression a été rendue difficile par le terrain très boueux, glissant et détrempé, et un peu de dénivelé surtout deuxième partie de course. La nuit rend la course particulière, elle n'empêche pas de profiter d'endroits magnifiques et de petits bruits dans la forêt...

Au petit matin le retour de la lumière fait un bien fou au moral, mais les douleurs prennent le pas et il faut se battre, le mental devient primordial, il faut avancer coûte que coûte pour aller au bout pour l'équipe.

À l'approche de l'arrivée, tels des zombies, encouragés par des promeneurs du dimanche, les douleurs s'estompent provisoirement, la dernière ligne droite, l'arche en vue, c'est avec une énorme satisfaction qu'on se dit "on l'a fait tous ensemble !"

Question organisation, aucune faille, au top, l'accueil, la qualité des cartes, la pose des balises, l'accueil des bénévoles à chaque pc, la petite soupe qui fait du bien à l'arrivée, la douche, le repas de fin de course, le podologue et masseur.... À faire une fois dans sa vie!



© Vincent Krieger



© Vincent Krieger



### Ma première expérience sur du long... 80 km !

Quand on m'a proposé de faire le Raid 28, je me suis renseignée, j'ai regardé la distance, et c'est sans aucune appréhension que j'ai dit « oui » ! Le fait d'être en équipe m'a convaincu parce que personnellement j'ai toujours voulu me lancer sur du trail long (ma plus longue expérience kilométrique était alors un marathon...), mais je n'osais pas... Je sais qu'en équipe ça change la donne, on est capable de se transcender pour terminer la course, même si on est au bout de soi...

### L'équipe... point essentiel de la course

Être en équipe c'est bien, mais être avec des équipiers extra, c'est mieux ! Connaissant les loustics sans jamais avoir couru avec eux, je savais que ça allait très bien se passer, pas de prise de tête, entraide au top et bonne ambiance. J'en profite pour dire un grand MERCI à Manu, Alex, Eddie et Yann, pour la plupart habitués aux efforts de ce type.

### L'orientation comme « anti-lassitude »

Quand on fait un trail long, la lassitude peut s'installer au bout de quelques dizaines de kilomètres. Sur le Raid 28 tout se fait en orientation : la stratégie à adopter, les réajustements en cours de route, les choix décidés en équipe, la découverte des balises convoitées, décider qui prend la carte, valider les choix de l'orienteur... tout ça permet de

vaincre la lassitude, ou du moins de la repousser dans le temps pour qu'elle arrive le plus tard possible. L'orientation rend ludique ce trail long.

### De la boue, de la boue et encore de la boue

Option patinoire sur bouillasse ! La course traversant la forêt de Rambouillet, la météo plutôt clémente en cette fin janvier mais très humide les jours précédents, nous avons parcouru pratiquement 90% de la course dans la boue. Si au départ on fait le tour des flaques, dès le premier « faux-pas » on trace rapidement par le chemin le plus court... De plus, des petits passages sympathiques dans des cours d'eau ou encore sous un tunnel nous fait définitivement oublier l'idée que peut-être les pieds finiront au sec...

### Les douleurs...

Pour quelqu'un comme moi qui a vécu un marathon et souffert en conséquences, je m'attendais à avoir quelques douleurs même si le sol meuble de la forêt est moins traumatisant que le macadam... Mais les douleurs ne sont pas que musculaires... J'ai commencé par avoir mal au dos (va savoir pourquoi !), puis aux genoux (une petite faiblesse que je traîne depuis quelques mois), puis aux mollets et aux cuisses bien évidemment. Mais là où j'ai le plus souffert c'est des pieds ! J'ai eu la bonne idée de changer de chaussettes au petit matin pour être au sec, ça a signé l'arrêt de mort de mes pieds (nota bene : embarquer la crème pour les pieds dans le sac la prochaine fois...), les



© Vincent Krieger

ampoules s'en sont données à cœur joie... Plus le choix, il faut débrancher le cerveau, penser à l'équipe, décompter les kilomètres, les mètres et lever les yeux sur l'arche d'arrivée. Le mental est la clé pour aller au bout.

### L'arche d'arrivée...

Je l'avais déjà remarquée sur d'autres courses, mais cette fois ça a été encore plus flagrant, l'arche d'arrivée a des vertus insoupçonnées. Les douleurs s'estompent, voire disparaissent, le moral remonte en flèche, tout un tas d'émotion refont surface, des larmes tentent de s'évacuer mais on essaie de les ravalier pour ne pas craquer... Tous ces effets disparaissent immédiatement après avoir franchi l'arche, les jambes deviennent des bouts de bois et les pieds ne supportent plus les baskets. Mais on éprouve une réelle satisfaction de l'avoir terminé, tous ensemble, d'avoir vécu ce moment de partage et d'entraide, ce fou rire au petit matin... On se dit aussi qu'on aurait dû se lancer plus tôt, oser franchir le pas parce qu'il faut le vivre au moins une fois dans sa vie...

ENDORPHIN



© Vincent Krieger



© Vincent Krieger

### Classement final :

#### BURES 28:

- 1- Junivers
- 2- Raid runners DSA
- 3- Team PHD

#### EQUIPOTRAIL 28:

- 1- Issy Absolu
- 2- Les Poilus de la nuit
- 3- The insane mighty marmots

#### RAID 28:

- 1- GO78 Randorunning Portmarly
- 2- VK2M-COM
- 3- Les z'écureuils

#### SEMI RAID 28:

- 1- MEGA RAID
- 2- MADE IN RAID
- 3- Sport en stock 2

#### ULTRA RAID 28:

- 1- Lost in orientation
- 2- Les Boudugou
- 3- La belle et les bêtes

Plus d'infos sur : [www.raid28.com](http://www.raid28.com)

EXPLORE SWEDEN MONSTER SUNDSVALL 7  
 **ARACER**  
withspirit.fr



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

# Un raid, aux portes du désert !



Transmarocaine

RAID MULTISPORTS

OUARZAZATE  
19-26 MARS 2016





# Transmarocaine 2016 Ouarzazate 19 au 25 mars 2016

## Edition remportée par le Team : "Saint Just Extrême Aventure"

© Jérôme Chesneau

### 11ème édition avec pour terrain de jeu, la région de Ouarzazate...

Cette édition 2016 a été riche en décors. Nous avons pu admirer la vallée de Ouarzazate et les montagnes de l'Atlas en passant du rouge orangé très aride à la blancheur de la neige. Sans compter la traversée de différents "oueds" (cours d'eau en marocain) ainsi que de somptueuses vallées verdoyantes avec des températures allant de 0 à 20 degrés.

Les raiders ont vécu une 11ème Transmarocaine mémorable. Un challenge de 5 jours très rythmé : VTT, Trails et courses d'orientation avec une section rafraichissante de Canoë d'orientation sous le soleil et la chaleur du dernier jour. Un raid adapté à tous les niveaux et mis en valeur par les sourires des raiders et la bonne humeur des organisateurs. Maitres- mots de cette édition : convivialité, plaisir, dépassement de soi et une ambiance au top.

#### Jour 1 Transmarocaine 2016 : Ouarzazate à Tamdakhth avec un énorme vent de face

8h Départ en bulle à VTT, pour rejoindre les studios OSCAR, lieu de départ de cette 11ème édition.

9h - 31 équipes de 2 coureurs (3 nationalités différentes) se sont lancées sur une VTT'O de 21,5 km qui comprenait peu de dénivelés, D+277m/ D-147m jusqu'à Ait Ben Haddou (patrimoine mondial de l'UNESCO).

10h30 Arrivée des premières équipes pour une CO surprise, composée d'une balise (450m) qui a offert aux yeux des concurrents, des paysages magnifiques sur un site d'exception ! L'équipe arrivant en tête à cette CO est le team : "VAUCLUSE AVENTURE EVASION 2". La météo plutôt clémente jusque là, laisse place à un fort vent de face handicapant les équipes. Ensuite c'est parti pour une deuxième section : 5,2 km de VTT'O (+138m - 84m) avec toujours ce vent de face, très difficile pour la plupart des teams. Et hop, une crevaillon pour l'équipe « Chacals picards » (1), incident qui les a ralentis mais bien soutenus par l'équipe suisse de "Neuchaventure" (16) ils ont pu repartir sans perdre trop de temps.

11h11 départ des premières équipes sur la dernière section. Une course d'orientation belle, difficile et technique. 15,5 km (+730, -730) avec un paysage rouge orangé, aride et fantastique. Beaucoup d'équipes n'ont pas réussi à pointer toute les balises... freinées par un vent atteignant au moins 100 km sur le plateau. Une bonne entrée en matière, qui annonçait un raid bien engagé pour les participants. L'équipe des « Rallumeurs d'étoiles » (26) a elle aussi essuyé quelques soucis techniques ; une perte de boussole lors de la VTT'O et la casse de la deuxième boussole au début de la dernière épreuve de course d'orientation.

**Paroles de coureurs : "Les manches"**  
"La VTT'O était magnifique ! Les paysages arides... même si au bout de 2 km on s'est retrouvés avec un problème de vélo ! Rien de grave car on a réussi à rattraper le groupe malgré le vent de face. La CO a été très difficile vu qu'on est plus spécialistes du Trail et aussi en raison du vent pendant l'étape. En tout cas c'est parti on est dans le bain !  
Vainqueur de cette journée pénalité déduite, "Saint Just extrême aventure" boucle en 5h57, suivie de "Raid O Cazelles mecojit 1 et 2" en 6 h 15. L'équipe "Vaucluse évacion 2" finit 4ème en 7h21, les pénalités sur les balises ont fait mal.  
Le classement mixte se profile avec l'équipe "Maxi Race Raid 74" qui arrive en 7h58, suivie de l'équipe "Vaucluse Aventure 1" en 8h57 et du team "Est Ouest" en 9h30. L'orientation a vraiment permis de creuser les écarts.



© Jérôme Chesneau

## Jour 2 Transmarocaine 2016 : " Tamdakh à Aminiter "

8h Départ de la 2<sup>ème</sup> étape qui se compose d'une section Trail O' de 26,4km (+1136m -831) et d'une section VTT O' de 12,8 km (+534m -400m).

La section Trail O' a commencé les pieds dans l'eau avec la traversée d'un oued... on peut dire (sans jeux de mots) que cela a mis les équipes dans le bain. Ce fut une section vraiment très appréciée par tous les concurrents malgré une orientation très technique, difficile, longue et éprouvante avec beaucoup de jardinage illustré avec la balise 2 non trouvée par beaucoup d'équipes. L'équipe "VAUCLUSE AVENTURE 1" (32) arrive en tête du Trail d'orientation. En résumé, compte tenu des difficultés à trouver les balises, certaines équipes ont pris de la hauteur et ainsi pu apprécier des paysages splendides. Le parcours était magnifique, il longeait l'oued et se terminait par une montée dans les jardins verdoyants.

La section VTT O' a offert là aussi, un très beau parcours cette fois-ci en surplombant l'oued par des passages escarpés traversant de nombreux villages. Les équipes ont traversé une végétation verdoyante, déclinée par une palette de verts incroyables. Le parcours était peu roulant, cassant (descendre, monter, monter, descendre du VTT...), un chemin assez escarpé avec quelques portages et des descentes techniques. Pour ne rien arranger un vent glacial de face les a accompagnés.

A noter que 8 équipes ne sont pas parties sur la VVTO pour cause de barrière horaire dépassée (14h):

Les équipes de "OCP", "GYMNESS TEAM 1", "GYMNESS TEAM 2", "Mistral aventura 1", "TANDEM EVASION", "TEAM ST JUST /TEA", et l'équipe "SAINT JUST RAID AVENTURE les girls" sont rentrées par la route et l'équipe NEUCHAVENTURE est rentrée en voiture car trop épuisée... Bilan des équipes: Journée assez physique avec des paysages splendides et les jambes lourdes.

Au scratch, "VAUCLUSE AVENTURE EVASION 1" (6h08) arrive en tête suivie des équipes "SAINT JUST EXTREME AVENTURE 1"(6h17).

## Jour 3 Transmarocaine 2016 : Aminiter à Aminiter

Une très grosse journée, avec une longue étape de 42 km, des sections courtes mais très techniques VTT O 25,6 KM, CO 6,4km et pour finir sur un Trail O' de 10,2km.

Challenge du cœur en approche... mais à l'aube d'une 3<sup>e</sup> journée de course qui s'annonçait froide et « blanche ». Coup de chance, le temps a finalement été clément et nous avons eu une fenêtre météo idéale, la dépression est passée à côté tout au long de l'étape...

Départ en VTT'O tambour battant et ce, dès 8h pour moins d'une vingtaine de kilomètres, section raccourcie à cause des conditions de terrain trop gras et trop de portages avec des risques de chutes trop importantes. Par précaution, la sécurité des concurrents étant une priorité pour l'organisation, il a été décidé de commencer le VTT'O directement par la route jusqu'à la balise 4. Les raiders ont trouvé cette partie très sympa, technique et grasse avec des passages dans la neige mais toujours de magnifiques paysages avec l'Atlas enneigé en fond d'écran... Un lancement de départ magique pour débiter cette journée ! Arrivée des premières équipes sur la CO entre 9h51 et 9h54 sauf pour l'équipe "Tandem evasion" ne pouvant pas faire la VTT'O avec le tandem. L'équipe "Vaucluse evasion 2" comme à son habitude depuis le début du raid, arrive en tête suivie de l'équipe "Raidocazelles mecojit 1" " Raidocazelles mecojit 2" " Saint Just extrême aventure 1" et "Maxi race raid 74".

Autre section très appréciée, la Course d'orientation. Relativement courte : 6,4km (+230,-230) dans une vallée entourée par l'Atlas. Des vestiges d'anciennes habitations en terre, de la neige, du soleil... Que du bonheur !! Sortie de la CO en tête pour la team "Maxi race raid 74"(24) "Saint Just extrême aventure 1"(7) "Raidocazelles mecojit 2" (29) mais perte de temps pour l'équipe "Vaucluse evasion 2" (32)... entre 10h50 et 10h52 pour 10 km de Trail O (+325m -510m). Une épreuve moins difficile en orientation, ce qui a permis aux spécialistes du Trail de se régaler dans de superbes descentes entourées de montagne. Les premières arrivées, les équipes "Raid o cazelles mecojit 1 et 2" (24) (7) (32) arriveront entre 12h09 et 12h18.



Les dernières équipes "Bi clown" (20) et "Gymness team 1" (3) arriveront à 14h27...

Arrivée finale de l'étape sous le soleil pour les premiers qui ont essayé de recharger les batteries tant bien que mal, tandis que les derniers eux arriveront sous un temps maussade. En fin d'après-midi, la remise des dons du challenge du cœur s'est faite sur le bivouac avec les enfants de l'école d'Anmeter.

La nuit a été très difficile avec un thermomètre aux alentours du zéro degré. Cela a été très difficile pour une majorité des équipes.



© Jérôme Chesneau

**Transmarocaine**  
RAID MULTISPORTS  
**QUARZAZATE**  
19-26 MARS 2016

**Jour 4 Transmarocaine 2016 : Tamzrit n'oualigh à Asseghmou**

Cette avant dernière étape normalement la plus longue a été raccourcie par l'annulation du Trail de 28 km qui montait jusqu'à 2844m d'altitude, pour cause de conditions trop dangereuses, le terrain étant très enneigé.

8h30 Départ pour un convoi de 2h30 en minibus afin d'assurer l'épreuve de VTT'O qui a été difficile avec un dénivelé de D+1075 et D- 1467 et un col à 2095m d'altitude! Les premiers 10 km d'ascension jusqu'au col ont été très durs, ce qui a permis aux premiers de creuser un réel écart. Ensuite, la descente de 8km très technique a été un régal avec un paysage très aride, superbe avec ces changements de roche et de couleurs... un régal pour les yeux mais attention il fallait regarder la route car la chute pouvait arriver vite. Les premières équipes "raidocazelles mecojit 2" "vaucluse aventure 2", "maxi race raid74 " et "raidocazelles mecojit 1" arriveront à 14h12 sur l'épreuve surprise.

Cette épreuve surprise a été mise en place par le biais d'une course d'orientation "soit disant simple" mais avec un dénivelé D+325 de 7 km. Quelques équipes ont choisi de laisser quelques balises... d'autres ont beaucoup jardiné. Cette épreuve a usé beaucoup d'équipes avant la dernière partie de VTT'O. Cette section a été pentue en continu avec un vent de face mais heureusement... le soleil était de la partie. Un parcours apprécié des coureurs mais éprouvante compte tenu des conditions et du dénivelé... "Mistral aventura" avec Guillaume DEMANGEON (17) est arrivé seul à 16h, confirmation de l'abandon de sa coéquipière à la CO pour une déchirure musculaire qui l'empêchera sûrement de finir la course. L'équipe "Maxi race dsn 74" (25) remporte l'étape en arrivant à 16h04 suivi de "Raidocazelles mecoji 1 et 2" (28) (29) à 16h10.

Cette avant dernière étape a été très éprouvante et c'est avec les traits tirés mais ravis d'avoir eu une CO surprise que la journée se termine.

**Paroles de coureur : "Gymess team 1"**

"Etape très dure mais une superbe descente VTT'O, je pense que le Trail aurait été difficile à gérer et la CO surprise a été très sympa. Que de paysages magnifiques !..."

**Team maxi race raid 74**

"La VTT'O a été très technique en descente. C'était du beau parcours marocain avec des points de vue magnifiques. La CO improvisée au 1/50000 pas simple mais c'est aussi ça la CO au Maroc !"

## Jour 5 Transmarocaine : Asseghmou à ouarzazate

8h c'est parti pour cette dernière étape composée d'une VTT'O de 47 km avec peu de dénivelés (D+404 D-843). Ça va aller vite mais pendant 2km les équipes "Brut de fleur" et "Salomon" arrivent en premier sur la balise 1. Ca n'a pas duré longtemps car la « meute » les a rattrapés... Le peloton de tête est alors composé de "Saint Just extrême aventure", "Raidocazelles mecojit 1" et "Vaucluse aventure 2". Comme à ses habitudes ces quinquagénaires ne lâchent pas le morceau ! L'équipe " Maxi race raid 74" suivait de près, à noter que c'est la première équipe mixte, 5<sup>ème</sup> au classement général.

Pendant cette VTT'O l'équipe "Raidocazelles mecojit 2" a crevé à plusieurs reprises mais elle a toujours réussi à rattraper le groupe en arrivant 15<sup>ème</sup> au PC 1, 26 min après les premiers. "Superfri" boucle la première section en 2h20 suivie de "Saint just extreme aventure" en 2h35. Une belle étape de VTT'O roulante mais il fallait faire attention à ne pas se perdre. Arrivée des premières équipes au Lac El manssour dahbi pour une très belle CO canoë de 7 km. Pas évident pour les débutants ! On a pu voir du zig et du zag, certains avec des cours de canoë improvisés. Dans le même temps, se déroulait la Course d'orientation de 8,4km afin de dispatcher les équipes (une sur deux pour essayer de créer des écarts).

L'équipe "saint Just extrême aventure" gagne cette 5<sup>ème</sup> journée... très contents de l'avoir gagné... ils la voulaient et ils l'ont eue ! Ils ont réussi à garder la distance mais les jeunes derrière poussaient... « Ne rien lâcher »... ils ont mis la pression et l'orientation a payé... cela a permis d'éviter les pénalités... ce qui a fait toute la différence.

### Paroles de Coureur : "Saint Just extreme aventure"

"Superbe !!! Que du bonheur, une très belle aventure !!! On a profité du paysage. On était venu ici pour se tirer la bourre avec les autres équipes et pour essayer de faire un bon résultat si on pouvait et tout s'est bien passé. Une belle course, une belle orientation qui a été bien menée par Rémi CRETE, cela nous a permis d'avancer super vite. On est contents d'avoir partagé cela avec tout le team saint Just (5 équipes au total). Même si on a eu un peu froid la nuit, cette Transmarocaine a été superbe !"

© Jérôme Chesneau



**la Transmarocaine**  
RAID MULTISPORTS  
**OUARZAZATE**  
19-26 MARS 2016



© Jérôme Chesneau



© Jérôme Chesneau

**Paroles de coureur : "Raid flag "**

"Journée un peu galère avec le peloton qui est parti très vite et on n'a pas réussi à le rattraper. Du coup on a fait notre course tout seuls et on pense qu'on s'est bien amélioré en orientation. Le canoë à été difficile et pour finir la CO était superbe même si on a mis du temps à retrouver le carton de pointage qu'on avait perdu !"

Au final, "Saint Just extrême aventure" remporte cette Transmarocaine 2016, suivie en 2ème 3ème position par "Raidocazelles 1 et 2". Côté équipe mixte "Maxi race raid 74" gagne devant "Est ouest" et "Vaucluse aventure évason 1"...

La première équipe féminine est "Brut de fleur", bien qu'un peu déçue puisqu'il n'y avait que 2 équipes filles. Elles sont suivies de "Saint Just les girls", un team féminin qui concourait en mixte l'an passé... Angélique et Sophie affichaient des sourires radieux à l'arrivée « Ce fut difficile, mais on l'a fait ! » pouvait-on lire sur leurs visages à l'arrivée...

Côté Challenge du cœur, il est important de souligner que c'est "Saint Just extrême aventure" qui gagne devant "Four feet" et "Super tri", deux dernières équipes qui se sont bien battues mais "Saint Just extrême aventure" était trop fort !!

Pour finir cette étape, tous les participants se sont regroupés, sourire triomphant aux lèvres afin de parader dans la ville de Quarzazate.

2016 a été une très belle édition, les participants sont ravis même si le temps était froid, une super organisation et un super parcours, bravo à toutes les équipes !

**Un parcours 100% renouvelé par rapport à 2015, des conditions météo très difficiles auxquelles personne ne s'attendait.**

**L'organisation Go2events a annoncé une "Transmarocaine 2017" qui se déroulera du 18 au 25 mars 2017, dans la région du Lac de Bin El Ouidane au cœur de l'Atlas, situé entre BENI MELLAL et AZILAL.**

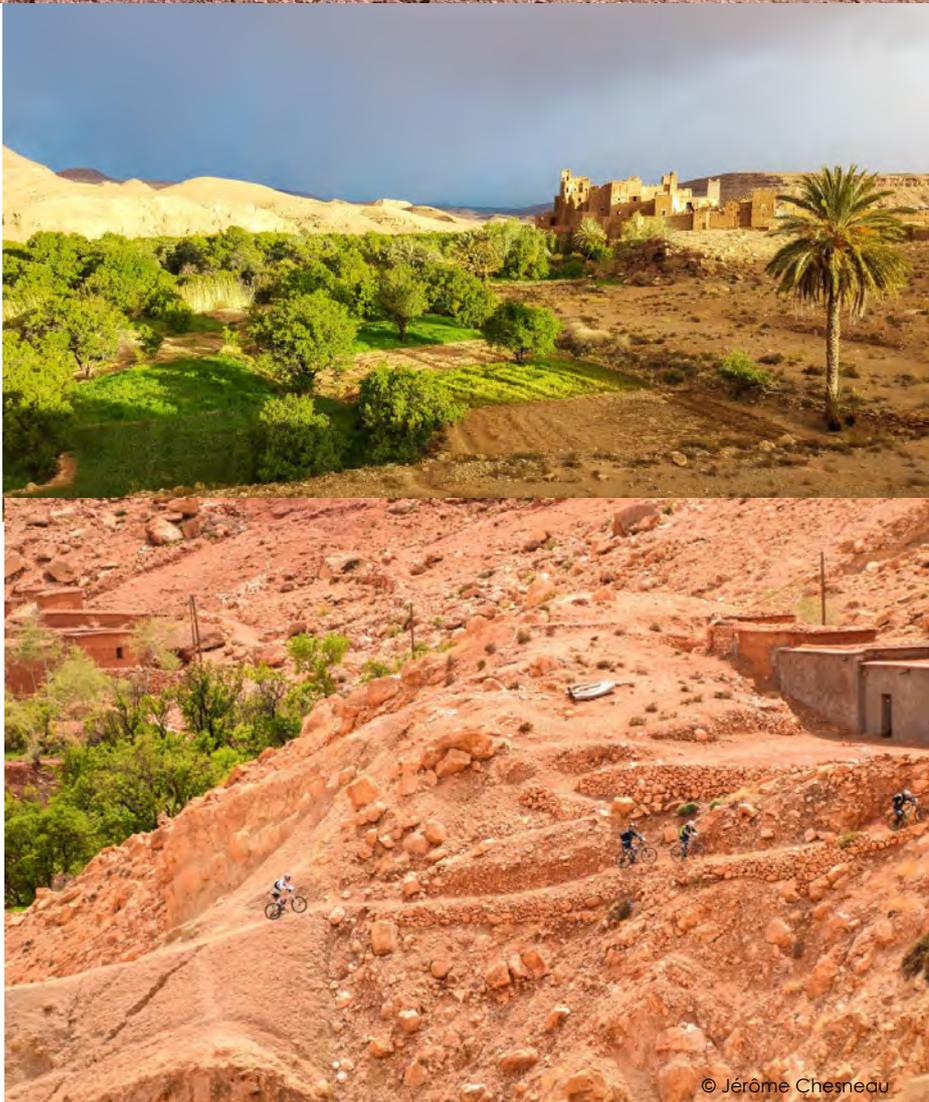
**En espérant que le temps sera plus clément pour les sportifs. En tout cas prévoyez des affaires chaudes car au Maroc... on ne sait jamais !!! A vos agendas...**

(Programme détaillé et inscriptions sur le site [www.go2events.fr](http://www.go2events.fr) à venir très prochainement).

**ENDORPHIN**

Tous les résultats sur

<http://www.go2events.fr/transmarocaine/>



© Jérôme Chesneau



© Jérôme Chesneau



© Jérôme Chesneau



Alors quelle sera l'équipe la plus en forme  
en ce début de saison ???

© Juliette Créte &amp; Orga

**Samedi 12 mars, 16h30...**

**C'est de nouveau l'Orient'Oise qui ouvre le bal des raids dans « l'hémisphère nord » de la France... Rendez-vous donc en terre picarde, c'est de nouveau la petite ville de Noyon qui accueille cette épreuve. Un an après avoir organisé les championnats de France de raids jeunes, cette édition fut donc une transition avant de passer à l'échelon supérieur la saison prochaine en se portant candidat pour intégrer le calendrier du challenge national.**

Ce ne sera pas pour autant une édition au rabais, toute l'équipe de St Just Raid Adventure en association avec le club orientation de Noyon va se plier en quatre pour nous concocter un raid complet mêlant sections techniques, ludiques et physiques, le tout dans une ambiance très conviviale. Du coup, on ne change pas une formule qui gagne : une journée de course le dimanche avec une multitude de sections courtes et très variées précédée d'une belle et longue C.O nocturne le samedi soir.

Côté participants, la réputation de cette épreuve ne fait pas défaut et l'on retrouve les principales équipes de la moitié nord de la France : Cap Opale, Tyrannos, Petits Suisse Normands, DSA Antony, Extrême Aventure, Raid Life, Esprit Raid ou bien encore les belges du team Ouffy Adventure qui n'ont pas manqué ce rendez-vous. Ne manquait à l'appel que les membres du team Ding'o et une équipe 100% Issy Absolu. En tout cas, le raid affichait complet avec plus de 80 équipes au départ de ce raid aventure cumulant les deux jours d'épreuves.

Accueil très chaleureux, nous sommes très vite mis dans l'atmosphère écolo, tout les participants signent anecdotiquement une charte sur un tableau géant à la peinture (100% naturelle), chacun doit ramener ses propres couverts, gobelets et autres pour se ravitailler, au sein de ce raid on prône pour l'écologie et on limite les déchets plastiques et papiers en tous genres, chaque participant se devant également au préalable de se munir des feuilles de route affichées sur le site, chose de plus en plus fréquente dans la discipline.

Il est 17h30, rassemblement pour tout le monde et convoi pédestre vers la grande place de Noyon d'où sera donné le départ de cette 5ème édition. L'ambiance est très conviviale et on profite de cette petite liaison pour prendre la température des uns et des autres, alors quelle sera l'équipe la plus en forme en ce début de saison ?

Il est 18h15 et c'est parti pour 4h de course maximum. Au programme de cette soirée, nous avons une cinquantaine de balises à trouver en ordre libre, une chasse à la balise avec trois secteurs bien distincts : une première partie urbaine dans les rues de Noyon ; une longue transition roulante pour nous emmener dans une forêt bien épineuse et physique au nord de Noyon ; sur une carte bien technique avec un terrain pas mal débardé qui donnera du fil à retordre à bon nombre d'équipes ; et enfin on termine par une boucle de 10 balises sur la butte St Siméon qui domine la ville dans un bois plus "propre" : sur une carte au 1:5000 qui permettra de souffler un peu et terminer gentiment après le difficile secteur précédent. Il ne faudra pas oublier les quelques balises situées dans un lotissement annexe à l'aire d'accueil, celles là même qui joueront un bien mauvais tour à quelques équipes.

Départ en mass-start, découverte des trois cartes. Pour la partie urbaine, ça part forcément très vite et l'ordre est assez logique. Pas forcément de choix plus rentables que d'autres, il faut simplement courir vite, trouver les bons passages et éviter les embouteillages aux pointages. Par la suite, la longue transition vers le secteur forestier va permettre d'étirer totalement le peloton.

En tête, c'est l'équipe mixte Cap-Opale/Ergysport (les champions de France en titre) qui se porte en tête et fait valoir sa grande forme et sa pointe de vitesse. Puis on retrouve un groupe de 3 équipes avec DSA Antony, Extrême Aventure et ACBB triathlon qui profite d'une belle condition physique pour se laisser guider par les spécialistes de la discipline.

La nuit est maintenant tombée, il est temps de s'attaquer aux sombres forêts picardes. Beaucoup de ronces, pas mal de dénivelé et des layons pas forcément très visibles suite aux récents débardages rendront cette belle balade nocturne technique et délicate pour certaines équipes. Pas mal de binômes shunteront quelques balises et tout le monde va se retrouver sur cette butte St Siméon, où l'orientation est un peu plus facile mais avec de sacrés talus à gravir, heureusement que le terrain a séché ces derniers jours !

Il est maintenant temps de rentrer au gymnase d'accueil, c'est l'équipe Cap-Opale/Ergysport du duo mixte Charles Queval/Pauline Carré qui boucle en tête cette section nocturne en effectuant les 25km du parcours en 2h25. Simple-ment impressionnants mais ils écoperont d'une pénalité pour quelques balises omises dans ce fameux lotissement tout proche. Du coup, c'est l'équipe francilienne DSA Antony emmenée par les orienteurs Yannick Lanezval et Guillaume Orsal qui passe en tête au terme de cette première étape en bouclant le parcours en 2h38, les équipes ACBB triathlon et Extrême Aventure ayant emboîtés le pas des leaders sont tout proches. En 4ème position, on retrouve l'équipe masculine Cap Opale à 2 minutes et la seconde équipe Cap Opale est repoussée 5ème à 13 minutes.

Après l'effort, le réconfort avec une soupe chaude et le confort d'un gymnase en guise de bivouac, tous les concurrents installés sur une moitié de gymnase après une grosse soirée, ambiance ronfleuse garantie !!!

Il est 5h, Noyon s'éveille.... Tout le monde debout, petit déjeuner proposé par toute l'équipe d'organisation déjà sur le pouce, on se remet en tenue de combat et ensuite on doit filer poser les vélos sur un parking à l'opposé de la ville. Tout est bien organisé et c'est sans aucun soucis que les équipes seront rassemblées pour le briefing du déroulement de la journée, et le moins que l'on puisse dire c'est qu'il y'a de quoi s'occuper sur cette journée de course.

Ce ne sera pas particulièrement long, "seulement" 65km mais une multitude de sections assez courtes et très variées qui vont rendre la course intensive, 15 sections sont au programme : de la C.O, du VTT et des ateliers de tir avec un temps de course limité à 7 heures.

Nouveau départ en masse, il est 7h avec 2 petits degrés au thermomètre, le sol est encore gelé... On ne tardera pas à se réchauffer, ça part tambour battant sur un mini Trail pour rejoindre le centre-ville. On récupère un long road-book pour un itinéraire en suivi photo, trois boucles différentes à effectuer pour visiter la ville bâtie autour de sa cathédrale. Cette section va permettre à 5 équipes de se détacher, les 5 premiers du classement général à l'exception de l'équipe ACBB triathlon mais en compagnie du team mixte Oufy Aventure.

Voici un nouveau Trail urbain pour aller récupérer les vélos, pas de changements pour les 5 premières équipes, les petits suisses normands et Extrême Aventure suivent à 2 minutes. Nous voici enfin sur nos deux roues, on va enchaîner beaucoup de VTT à travers différents supports de suivi d'itinéraire entrecoupé d'une petite CO. Cette partie de course va permettre aux petits suisses normands d'intégrer le groupe de tête.

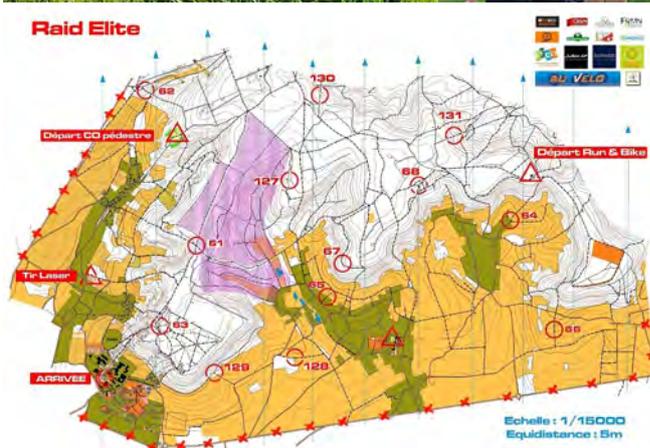
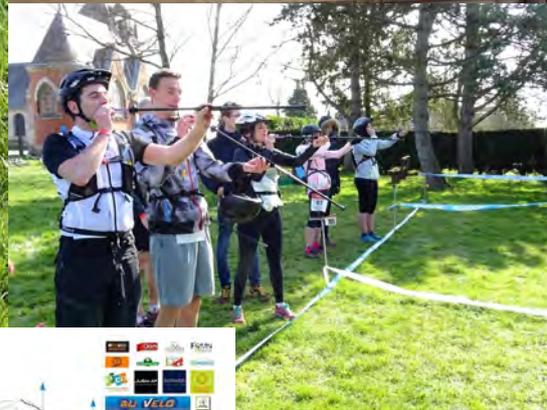
Le manque de dénivelé ne permettra pas une réelle sélection à travers la grande forêt d'Ourscamps ou le long du canal de l'Oise. Les sections s'enchaînent à un rythme effréné et les ateliers de tir également, sarbacane et arc sont venus s'immiscer entre les sections en tentant de jouer les trouble-fêtes mais rien n'y fait.

Il reste maintenant 4 sections et les 5 équipes du groupe de tête (Oufy Aventure ayant shunté volontairement deux balises) sont encore ensemble mais voici la dernière partie du raid qui va s'avérer stratégique et donc décisive avec une longue CO VTT entrecoupée d'un run&bike, d'une CO et d'une dernière section de tir. Cet ensemble de sections et toutes les balises sont en ordre libre et toutes les stratégies sont possibles, bien que limitées pour tout effectuer et éviter trop de dénivelé. Il semble que tout soit réalisable dans les temps impartis par le groupe de tête.

Effectivement, différentes stratégies seront adaptées mais finalement des écarts minces à l'arrivée. Les deux équipes Cap Opale auront tout tenté pour refaire leur retard mais l'équipe DSA Antony aura parfaitement résisté en terminant 2ème de cette belle journée ensoleillée et en ne concédant que quelques minutes, ils remportent cette 5ème édition de l'Orient'Oise avec 8h45 de course. En seconde position, malgré un dernier atelier de tir assez difficile et délicat (le laser avec ses impacts invisibles reste redoutable après 6 heures de course), on retrouve l'équipe masculine de Cap Opale, une poignée de minutes devant l'autre équipe Cap Opale qui aura été éblouissante tout le week-end en remportant haut la main la catégorie mixte ; ces trois équipes se tenant en seulement 10 minutes, c'est dire l'intensité de l'épreuve. En 4ème position, c'est l'équipe Extrême Aventure qui aura parfaitement géré sa course pour conserver une place dans le top 5 qui est complété par les petits suisses normands. Ces derniers auront profité du rythme rapide du groupe de tête sur cette journée pour effectuer une belle remontée de la 13ème à la 5ème place au lendemain d'une section nocturne mal négociée.

Cette 5ème édition de l'Orient'Oise a donc de nouveau été une belle réussite à l'image de toute l'équipe organisatrice qui nous ont fait plaisir à travers une jolie découverte de cette région noyonnaise. C'est donc maintenant officiel et amplement mérité, cette épreuve fera partie des 10 épreuves du calendrier du challenge national des raids multisports 2017, une 6ème édition qui nous réservera sûrement encore de belles surprises !!!!

**ENDORPHIN**



Tous les résultats sur :  
<http://www.orientoise.com/resultats/>



LE NOCTIRAID est une institution dans la région sud de l'Essonne et même de l'île de France. Chaque année les étudiants de l'université PARIS SUD organise un raid nature nocturne, par équipe de 3, dont l'édition 2016 s'est déroulée dans la nuit du samedi 6 au dimanche 7 février

Durant cette nuit du 6 au 7 février 2016, se sont 240 raiders qui se sont lancés le défi du NoctiRaid dont l'équipe ENDORPHINMAG composée d'Annick BALLOT, Charlotte KONC et moi-même. 80 équipes étaient au départ, départ donné à partir de 21h. Tous les départs étaient espacés de 30 secondes sur une musique endiablée et dans la fumée tel le départ des grands événements.



sur le campus de l'Université Paris-Sud, à Orsay et dans la Vallée de Chevreuse (91).

Dès le froid était présent mais c'était sans compter la pluie, qui vers minuit s'est invitée alors qu'on ne lui avait rien demandée. Le terrain était déjà assez humide ! Nous avons dû braver le froid et la boue de la Vallée de Chevreuse durant les différentes épreuves. Il y avait durant ce raid près de 56km, avec les épreuves-phare comme la Course d'Orientation sur 10km, du VTT sur 23.5km, du Trail sur 12km, du Run and bike sur 10km et des épreuves plus atypiques comme le Tir de précision : Tir à l'arc, Tir à la carabine et Tir à la sarbacane.

Cette 7ème édition était placée sous le signe de l'excellence, symbole de la récente et ambitieuse création de l'Université. Le NoctiRaid est le fruit du travail des vingt-deux étudiants du Master 2 Management des Evénements et Loisirs Sportifs (MELS).

La partie VTT d'Orientation, malgré un début chaotique, avec un road book où les distances annoncées n'étaient pas vraiment les bonnes (plus courtes voir plus longues parfois). Du coup, nous avons, avec d'autres équipes, dû nous regrouper pour « comprendre » le système, mais une fois compris... c'était parti ! La partie VTT avait un parcours bien balisé, avec une partie roulante mais qui pouvait se révéler cassante pour les p'tites pattes arrières !



© : NoctiRaid, Viet V. et Sénéjoux V.



Orientés et encouragés par une centaine de volontaires, nous nous sommes prêtés au jeu du raid nature multisports, car au bout du raid, une énigme était à découvrir pour obtenir un bonus non négligeable de 8'. Des indices étaient cachés tout au long du parcours, chaque indice était matérialisé par une photo. La localisation de ces indices était représentée sur nos cartes. Une fois rassemblés, ces indices nous évoquerons un mot.

La **partie Course d'Orientation**, était bien sympathique, avec de bon « coup de cul » à gravir pour aller chercher les balises. Dix balises étaient cachées dans la forêt de la vallée de Chevreuse. C'est à partir de ce moment que la pluie s'est invitée ! Le terrain est devenu très sympa... boueux, parfois glissant mais il paraît que la boue... c'est bon pour la peau ! Au bout de cette course d'orientation, où pour une balise, nous avons, avec d'autres équipes, « jardiner » entre les branches et creux de la forêt, en vain car la balise avait disparue !

Retour au gymnase où un **sacré ravitaillement** attendait toutes les équipes : Boissons en tout genre, barres énergétiques Power Bar, fruits, fromage, jambon, gâteaux... etc. un festival gustatif, ça fait plaisir de voir autant de choses sur un ravito.

Après le remplissage du ventre, la Team ENDORPHINMAG partait à l'assaut du **Run & Bike** sur 10km balisé : deux VTT pour 3. Ce parcours a été plus facile, dit la fille qui est restée sur le vélo tout le long à cause d'une grosse contracture au mollet ! Les filles ont assuré et ont bouclé le parcours à grandes enjambées !

Direction le pas de tir où le temps était gelé à l'entrée du gymnase Léo Lagrange. Chaque équipier participait à une épreuve : **Tir à l'arc** en position debout pour un tir à 10m sans flèches d'essai. Le **tir à la Sarbacane** avec un tir assis pour une distance de 5m / 2 tirs d'essai et le dernier **tir à la Carabine** qui s'effectuait allongé pour un tir à 10m sans tir d'essai (mais nous pouvions nous entraîner avant le départ du raid).

La dernière épreuve s'est déroulée sur un parcours balisé de **12 km en Trail** avec un D+ de 285m comme en VTT, c'est lors de ce parcours que la nouveauté 2016 du NoctiRaid (technologie SPORTident : doigt électronique) n'a pas fonctionné pour nous. Malgré le fait d'avoir « poinçonné » les cinq boîtiers, qui se trouvaient sur le parcours et donc difficile à ne pas rater, ce dysfonctionnement nous fait perdre la 1ère place...



Merci à Vincent VIET d'avoir complété une équipe à la dernière minute (équipe 22) !



L'organisation de ce NoctiRaid était bien, le retrait des dossards était organisé, un briefing clair et concis, l'accès aux vestiaires facilité, la présence de kinés optimale, les secours aux petits soins, oui je suis allée les voir ou c'est plutôt ce charmant jeune homme me voyant boiter qui m'a « forcée » à le suivre pour un examen... bref une organisation réussie et sympathique.

La Team ENDORPHINMAG tient tout particulièrement à VOUS remercier, VOUS, l'équipe organisatrice !

ENDORPHIN

**NOCTI  
RAID**  
UNE NUIT POUR VOUS DEPASSER

Retrouvez les résultats et photos de cette édition sur :

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

## PACA RAID

# ENDORPHINMAG.FR

by Frédéric ISCHARD



Nous voici le **samedi 5 mars** et c'est comme de coutume ce non moins attendu PACA RAID qui a ouvert le bal d'une saison 2016 de nouveau très fournie en raids multisports. Pourquoi donc ne pas se lancer sur cette 11<sup>e</sup> édition et y découvrir un nouveau terrain de jeu et de nouveaux adversaires ; cette épreuve commençant à se faire une belle renommée dans le calendrier français.

### Météo capricieuse....

C'est sous des trombes d'eau que nous nous rendons dans le petit village de Mazaugues niché au cœur des massifs de l'arrière-pays varois, ce qui promet un raid bien compliqué ! Fort heureusement, à ces conditions dantesques, succéderont de belles éclaircies et ce, 10 minutes avant le départ du parcours long, il s'en sera fallu de peu ! De belles équipes sont présentes au départ : 400 Teams : team Baragnas, Raid Nature 46 ou encore Issy Absolu et Raidlinks, tous venus se tester sur un terrain physique et technique. Ce ne seront pas moins de 80 équipes qui prendront le départ du parcours long qui totalisera 70km et 1700m de dénivelé.



### Des paysages à couper le souffle...

La fin de section va être marquée par le somptueux passage au pied du saut du Caramy, cette rivière creusant d'impressionnantes gorges à cet endroit. Petite baignade non obligatoire pour traverser ce cours d'eau et nous voici à l'entrée d'une grotte utilisée comme mine pour extraire la bauxite présente à profusion dans la région. Il nous faudra pointer une balise située au fin fond de cette galerie souterraine, une idée très originale et fort appréciée. Il faut maintenant quitter ces gorges pour rejoindre le parc à vélo en mode crapahutage sur un petit **trail balisé**, mêlant sentier escarpé et sauts de rochers très humides, nous obligeant à rester prudents.

Place au **vélo** sur le massif du Grand Gaudin avec **18km et 600m de dénivelé**. On commence cette section par des chemins globalement roulants mais physiques, le vent fort rendant la progression difficile. Malgré tout, le réseau de chemins assez dense permettra des choix d'orientation multiples, une longue ascension nous amènera par la suite sur le site fortifié du "Castrum". Une petite **C.O mémo pédestre** y'était ; une section courte et intense qui nous aura permis d'en prendre plein les yeux ; en atteste ce panorama d'où l'on pourra admirer les contreforts du massif de la Ste Victoire en toile de fond. Ruines, escaliers et grottes feront partie de notre "balade" sur ce site atypique.

On reprend les vélos et cette fois, direction le pas de **tir à l'arc** situé quelques kilomètres plus loin, une activité toujours plaisante à effectuer mais qui peut faire bouculer le résultat final d'un raid. Ce sera le cas sur ce PACA RAID malgré des temps de bonus relativement faibles pour justement ne pas trop influencer le classement, l'objectif principal de cette épreuve restant le plaisir d'une activité ludique. On termine cette longue section VTT par quelques jolies descentes et un superbe sentier le long d'un vallon ; le parcours devenant technique, il faut être précis dans son pilotage, ce qui coûtera malheureusement une crevaillon pour le team Issy Absolu, à ce moment dans le groupe de tête et qui perdra ici toute chance de victoire sur cette épreuve.



Le départ est donné à 8h15 au terme d'un briefing simple et concis, à l'image du matériel obligatoire par équipe assez peu fourni ; ici on fait preuve de bon sens en imposant que le strict nécessaire : téléphone, couverture de survie ou casque à porter en permanence.

Tout débute par une **courte section pédestre balisée** pour étirer le peloton et sortir du village avant d'attaquer les choses sérieuses. Ca démarre sur un gros rythme à 15km/h sur route et piste, les deux kilomètres ne suffiront pas à éclater le groupe sur ce parcours sans difficultés. On récupère une belle carte pour enchaîner par une **C.O pédestre** longue de **6km** au beau milieu d'une garrigue dont on gardera quelques stigmates sur nos jambes pas suffisamment protégées ; au gré des balises et de ce terrain technique voire parfois dangereux, sur des rochers glissants et des crevasses invisibles.

Les orienteurs confirmés vont pouvoir prendre de l'avance, on y verra notamment le duo Adrien Lhermet/Sonia Furtado particulièrement à l'aise sur cette section. Cependant, c'est le team Raid Nature 46 qui sortira en tête de cette section technique effectuée en un temps record, l'expérimenté Eric Maire ayant fait parler sa carte.



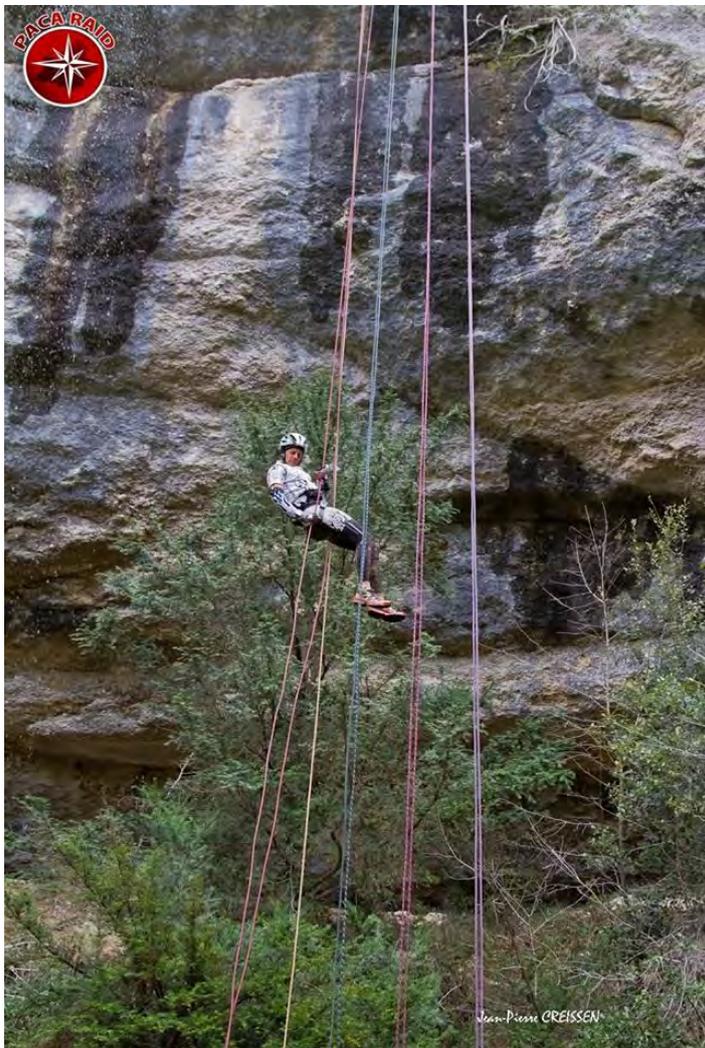
Kerolad POUREL

### Les favoris aux avant-postes dès le début de course

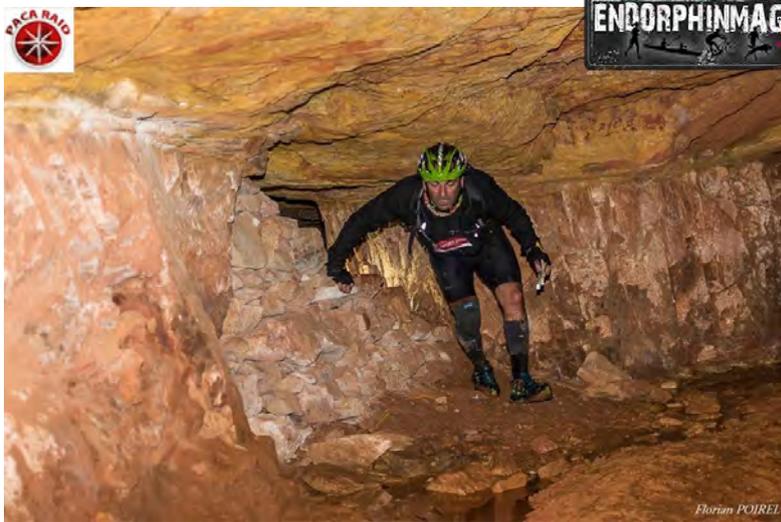
Nous voici maintenant au second parc à vélo au terme d'une section VTT qui nous aura bien occupé, l'idée d'avoir entrecoupé cette section par une C.O mémo et du tir aura été excellent pour donner un peu plus d'intensité à l'épreuve. On retrouve trois équipes au coude à coude en tête de course au moment d'aborder la section "cordes" : team Raid Nature 46, team Baragnas et 400 team, bref les favoris sont aux avant-postes.

Allez, on enfile les baudriers et la surprise du jour, ce sera une vertigineuse **descente en rappel** sur la cascade du petit Gaudin. Pas évident de se lancer dans le vide mais les conseils et l'expérience des techniciens présents sur place rassurent. Ce sera finalement un joli moment pour tout le monde, sans pour autant pénaliser les équipes, le temps de cette section étant neutralisé ; d'ailleurs aucun embouteillage à signaler durant la journée, une véritable performance au regard du nombre de concurrents à faire passer !!

Après la descente en rappel comme intermède, les écarts se creusent...



Jean-Pierre CREISSEN



Florian POUREL

Après cet intermède riche en sensations, la course reprend par une **C.O pédestre** longue de 6km également sur une carte tout aussi technique que la première. Les organismes commencent à fatiguer et il faut constamment rester lucide et vigilant sur ce terrain piègeux. Cette section paraîtra moins ludique que la première : une haute falaise à descendre, un lit de rivière asséché à remonter et une quinzaine de balises soigneusement cachées dans le maquis. Quelques écarts vont se creuser en tête de course sur cette section, c'est toujours team Raid Nature 46 qui mène la course devant 400 team et team Baragnas, ces trois équipes se tenant en 5 minutes.

### Une fin de course engagée

Dernière section du raid et pas des moindres, **15 km de VTT et 500 m de dénivelé** à gravir jugés difficiles par l'organisation. Un suivi d'itinéraire avec une très longue ascension, un joli sentier sur une crête et une descente très périlleuse vers l'arrivée où il fallait ouvrir l'œil pour trouver le bon passage d'entrée du sentier. La globalité de l'ascension s'effectue relativement bien, là où se succèdent sentiers techniques et pistes roulantes, mais les 150 derniers mètres se graviront en mode portage vertigineux sur un sentier très alpin et déjà peu praticable à pied !! Ce sommet du Mourre d'Agnis se mérite.



Anne RYCKEBOER



Au sommet, nous sommes au point culminant du raid à 915m d'altitude. En tête de course, peu de changements, le team Raid Nature 46 caracole en tête position mais va commettre une erreur de parcours en manquant de peu de se retrouver hors carte. Beaucoup d'équipes commettront la même, d'ailleurs nous n'y échapperons pas en nous retrouvant totalement hors carte, l'erreur peut vite arriver sans pour autant devenir fatale. Mais cette erreur de l'équipe de tête va laisser le champ libre aux 400 team et team Baragnas qui vont profiter de la situation pour se disputer la victoire. La fin du parcours est sublime sur les crêtes d'Agnis et la longue descente sur ce sentier engagé en contrebas du GR 26.



Au final, les deux équipes pointeront en même temps sur la ligne d'arrivée et seront départagées par les scores du tir à l'arc. C'est donc le team Baragnas, emmené par un Thomas Gaudin accompagné de Jérémy Seyssaud, très fort physiquement, qui remporte cette 11e édition du PACA RAID. A la faveur du tir à l'arc et malgré une erreur de parcours, le team Raid Nature 46 (Eric Maire/Charles Loubens) récupère in extremis la seconde place. 400 team (Adrien Lhermet/Sonia Furtado) prend la 3e place avec une nette victoire en catégorie mixte. Ces trois équipes se tiennent en moins de 5 minutes au classement final, sacré niveau !  
Suivent l'équipe Orient'Alpin et le team Issy Absolu auteur d'une belle remontée après leur crevasion, échouant à la 5e place.

En catégorie mixte, c'est une seconde équipe de 400 team emmenée par les spécialistes du raid long Sébastien Raichon et Audrey Ehanno qui s'empare de la seconde place suivie du team O'Brother du jeune duo Adrien Corneloup/Albane Lallier.

**Conclusion : un raid engagé à ne pas manquer, mais avec un peu de préparation...**

Que dire de ce raid ? Simplement en un seul mot : MAGNIFIQUE ! Une organisation sans failles, un parcours sublime avec des sections techniques, ludiques et physiques. De très belles surprises et de jolies découvertes, un raid parfaitement bien pensé et une très belle convivialité régnant sur cette épreuve. Attention toutefois à être bien préparé physiquement et techniquement pour profiter au mieux de ce raid qui intervient très tôt dans le calendrier. Une épreuve qui reste exigeant malgré un format court. En tout cas, ce raid fut l'occasion d'une belle journée de sport et de partage, une excellente surprise et nul doute que l'on sera de nouveau présent pour la 12e édition, une épreuve à faire et à refaire !

**ENDORPHIN**

**Classement final PACA RAID 2016 :**

**Homme :**

- 1- 400 Baragnas
- 2- Raid Nature 46
- 3- Les Orientalpins

**Mixte :**

- 1- 400 Team Naturex (Lhermet/Furtado)
- 2- 400 Team Naturex (Ehanno/Raichon)
- 3- Raid Obrother

**Femme :**

- 1- Team Xbionic
- 2- 400 Team Anka
- 3- Cocs-Aca



Plus d'infos sur :  
[www.pacaraid.fr](http://www.pacaraid.fr)

# RAID GASPESIE

*Endurance  
Aventure.com*

international  
[www.raidinternationalgaspesie.com](http://www.raidinternationalgaspesie.com)



**Êtes-vous assez sauvages ?**

**Du 8 au 11 septembre 2016**

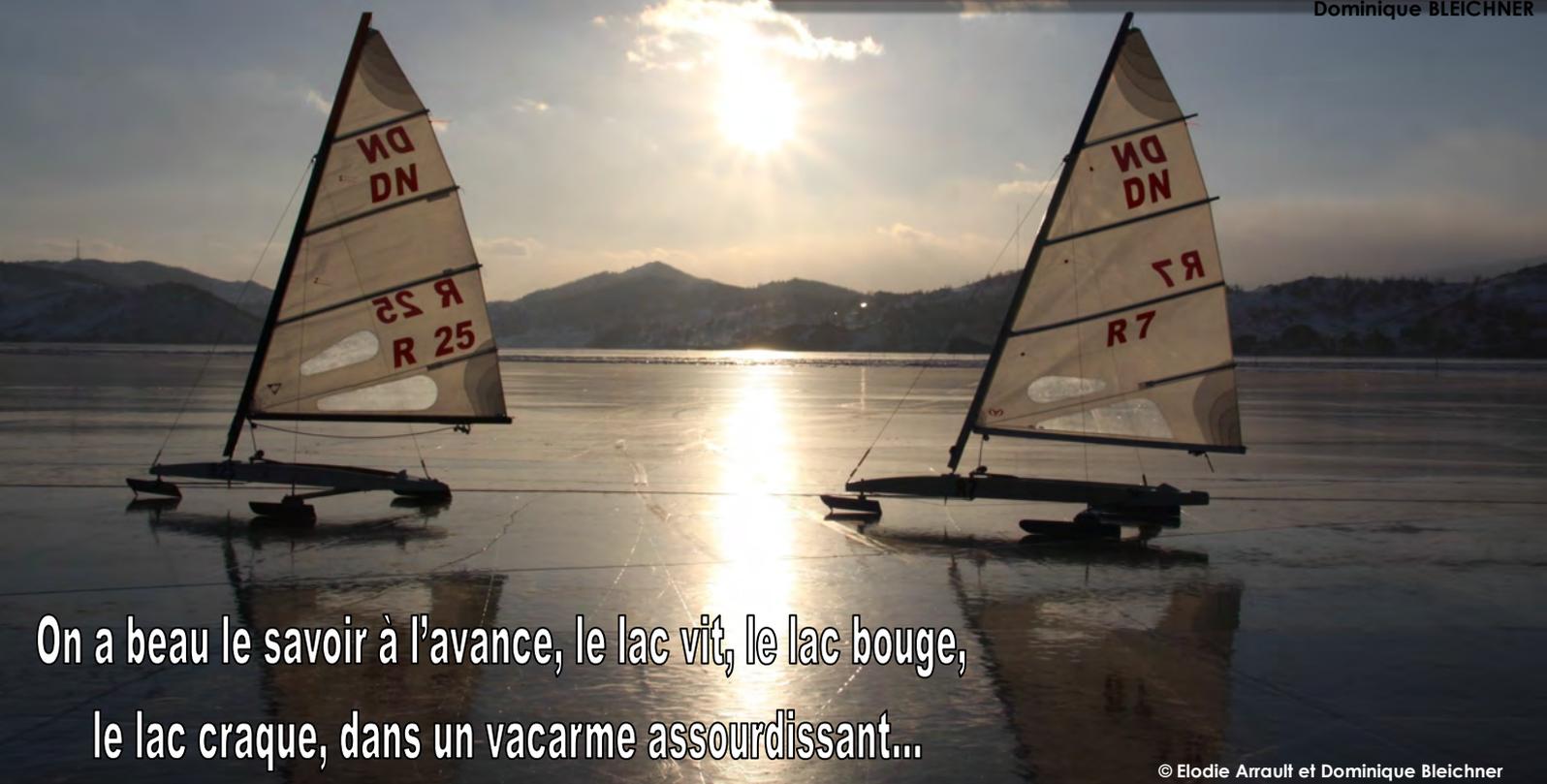
*« Ô Baïkal, sois nous propi*



'ce ... »



*by Elodie Arrault et Dominique Bleichner*



On a beau le savoir à l'avance, le lac vit, le lac bouge,  
le lac craque, dans un vacarme assourdissant...

© Elodie Arrault et Dominique Bleichner

« Ô Baïkal, sois nous propice ... ».

En mars 2017, Elodie Arrault et Dominique Bleichner, deux aventuriers aguerris aux milieux hostiles et étendues sauvages, tenteront de traverser le lac Baïkal dans toute sa longueur. Ce périple sera sportif car sans assistance motorisée. Autre particularité de l'épopée : elle se fera en char à glace. Et avec des chars... de leur fabrication. « Le raid char à glace est une discipline assez rare » indique Dominique « et si mon expérience de la voile est un plus, nous devons inventer et customiser nos chars pour de l'itinérance sur glace ».

**Une première qu'EndorphinMag va donc suivre de près ...**

Ce qui surprend tout de suite quand on circule à pied sur le lac, c'est son ambiance unique. On a beau le savoir à l'avance, le lac vit, le lac bouge, le lac craque, dans un vacarme assourdissant. Ces résonnances sont parfois sourdes, avec des détonations graves dont l'écho signale qu'elles proviennent de plusieurs kilomètres. « Mais parfois, on voit la déchirure se créer directement sous nos pas, ce qui fait froid dans le dos quand on est sur des zones très dépourvues de brisures » indique Elodie, encore glacée par cette expérience. « On sent aussi trembler ou se fissurer la glace sous notre dos la nuit lors des bivouacs ... c'est sûr que ça n'aide pas à s'endormir ! ». Mais n'est-ce pas le propre de l'aventure que de ne pas savoir où on pose le pied ?

Mer sacrée, le lac est une rencontre avec des lieux mystiques. Quand on voit le cap Bourkhane, sur l'île d'Olkhone, par exemple, on est transpercé par la puissance de cette prééminence rocheuse, par le silence et par l'intensité du bleu de la glace du rocher. Ce n'est pas un hasard que ce soit un haut lieu du chamanisme. Les esprits vous habitent immédiatement, vous invitent à l'émerveillement et à la paix. Le lac aussi est le reflet de l'histoire de la Sibérie, de ses goulags, de ses répressions, de ses blessures ... mais l'âpreté de la vie locale vous rappelle l'essentiel à chaque instant ... ne le dites pas, mais c'est un des cadeaux du Baïkal !

Gelé pendant 6 mois de l'année, une couche moyenne de 80 cm de glace se forme à sa surface. Largement de quoi supporter un 19 tonnes ! en théorie. Sauf que chaque année, à tout moment de l'hiver, des véhicules disparaissent dramatiquement. A cause de ces mouvements de banquise, de nombreuses failles balafrent le lac et produisent des amoncellements pouvant atteindre plusieurs mètres de haut. Ces failles sont aussi parfois suffisamment larges pour devoir être longées pendant des kilomètres avant de pouvoir être traversées.



Aventure à suivre sur leur page



© Elodie Arrault et  
Dominique Bleichner

« Ces obstacles ralentiront notre convoi, c'est certain, ajoute Elodie, on l'a bien senti pendant notre reco, bienheureux sommes-nous quand on fait nos 25 km de la journée ».

Au programme, donc, de ce challenge itinérant : de l'endurance surtout. Sur les 636 km de longueur du lac, 350 au mieux se feront en traction sur des blocs de glace ou des zones enneigées où il faudra tirer, pousser et soulever les 55 kg du char + le matériel et l'avitaillement ! « Si le vent est présent, nous ferons de la vitesse et les images seront à couper le souffle. En pratique, un char peut largement dépasser les 100 km/h, explique Dominique, et nous espérons avoir du vent, mais pas trop non plus car cela deviendrait vite ingérable sur certaines parties de glace vive où les arrêts d'urgence seraient franchement périlleux. Au ras du sol, la visibilité est réduite à quelques dizaines de mètres et le risque serait de percuter un bloc ou une faille ce qui mettrait un terme à l'expédition. Et ce n'est pas fini, le vent pourra aussi nous jouer des tours à la tombée de la nuit... on essaiera d'éviter la boulette de laisser la tente s'échapper au moment de la monter par vent fort ». Alors comme il est d'usage de l'implorer humblement : « Ô Baïkal, sois nous propice ... ».

**Côté froid, il faut s'attendre à du - 35°. C'est gérable à condition d'être équipé, entraîné et attentif.**

Si le voyage promet donc d'être dur, le décor s'annonce incroyable... du pur wild, surtout sur le nord du lac ! Surnommé la « perle de Sibérie », le lac Baïkal est la plus grande réserve mondiale d'eau douce. La visibilité y est parfaite jusqu'à 40 mètres de profondeur. Pour s'approprier le lieu, l'équipée revient tout juste d'une reconnaissance. Le lac a été traversé dans sa quasi-totalité dont presque un quart à pied, en conditions. La conduite du char à glace et le matériel ont pu être testés et le couple s'est familiarisé avec cet univers féérique et troublant.

Un défi insensé ? Il faudra encore apporter des modifications aux prototypes de char à glace, savoir allier le routage via des photos satellites de l'état de la glace à l'endurance et à l'exigence physique de la marche avec crampons sur de si longues distances. Trois écrivains célèbres ont rendu hommage au lac Baïkal : Jules Verne avec Michel Strogoff, Slavomir Rawicz avec « A marche forcée » et bien sûr Sylvain Tesson avec « Dans les forêts de Sibérie » en particulier. Autant de lectures qui font de ce site unique une source d'inspiration.







**Une première qu'EndorphinMag va donc suivre de près ...**

Rendez-vous en mars 2017, pour suivre les aventures d'Elodie Arrault et Dominique Bleichner... Première tentative de traverser le lac Baïkal dans toute sa longueur... Pour mémoire, ce périple sera sportif car sans assistance motorisée.

Autre particularité de l'épopée : elle se fera en char à glace !!!

**ENDORPHIN**

Aventure à suivre sur leur page



© Elodie Arrault et Dominique Bleichner

# ODLO CRYSTAL RUN

# ENDORPHINMAG.FR  
by Virginie SÉNÉJOUX



## Un 10 km complètement givré !

**ODLO CRYSTAL RUN** s'est installée pour sa première édition sur le Parvis de l'Hôtel de Ville Paris le dimanche 14 février 2016. Un 10 kilomètres pour peut-être rencontrer son âme sœur, en ce jour de St Valentin !

Nous étions près de 5 000 coureurs à nous élaner, à partir de 10h30, sur la Odlo Crystal Run, un 10 Km totalement « givré » en plein cœur de la capitale. Une grande première qui a été couronnée par un beau soleil hivernal tout au long de la matinée, digne des stations de ski.

Cette « fun run » accueillait à la fois des coureurs venus faire une performance et qui souhaitent préparer la saison running dans des conditions de froid particulièrement exigeantes, et des coureurs néophytes de la région parisienne venus chercher une expérience sportive conviviale et festive.

Avant le départ, un échauffement était proposé par les partenaires de la Odlo Crystal run sous une musique folle et une speakerine remontée à bloc. Le départ a été donné à quelques foulées de l'Hôtel de Ville où nous avons longé les Berges de Seine sur la rive droite d'abord, puis la rive gauche, avant de terminer sur l'Avenue Victoria.

Un parcours roulant permettant à chacun d'adapter sa vitesse et surtout de courir sous le regard bienveillant des plus beaux monuments du monde comme l'Hôtel de Ville, l'Académie Française, le Louvre, le Grand Palais, le Musée d'Orsay et mon monument préféré la Tour Eiffel.

Mais la véritable surprise pour les participants venait des animations qui ont rythmé chacun des kilomètres du parcours...

Des groupes de musiciens, des sets de DJ, des projections de sons et lumières, de la neige artificielle, sans oublier les yétis et pingouins et autres bonhommes des neiges, qui ont rappelé à tous les participants que l'hiver était bien là !

Beaucoup de coureurs aujourd'hui étaient des coureuses, venues se faire plaisir sur une course plaisir. J'ai d'ailleurs suivi durant quelques kilomètres l'équipe **RUN CHIC**.



© ASO / Pierre Alessendri & Jacky Everaerd et Virginie Sénéjoux



**MERCI AUX BÉNÉVOLES !**

Ces jeunes femmes, toutes souriantes étaient là pour s'amuser mais également pour effectuer leur sortie du dimanche en participant aux animations et en se prêtant aux photos avec les bonhommes de neige et autres mascottes de la **Odlo Crystal Run**.

Cette première édition de la **ODLO CRYSTAL RUN** a été un succès, sur tout le parcours le bonnet bleu OLDLO était sur toutes les têtes et à l'arrivée, la tartiflette et le vin chaud... une tuerie !

MERCI à l'organisation et vivement l'année prochaine !

Le meilleur temps de la journée est décroché par **Thomas Bénichou** qui boucle le 10 km en 33'02. La 1ère femme à franchir la ligne d'arrivée est anglaise, **Ellie Davis** qui boucle la course en 37'12.



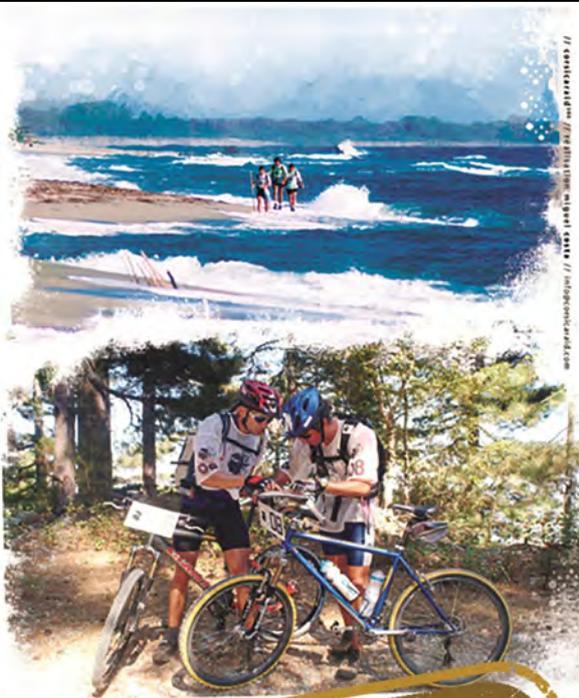
Compte tenu du succès de cette première édition rendez-vous en 2017 pour un 2ème opus de la **Odlo Crystal Run**.

ENDORPHIN



Site orga : <http://www.odlocrystalrun.com/fr>

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



CORSICA RAID AVENTURE  
**XX<sup>E</sup> EDITION**  
3 - 8 JUIN 2016

**3 - 8 Juin 2016**



**QUE VOUS SOYEZ UNE EQUIPE ELITE, AGUERRIE  
OU DEBUTANTE, UN DES PLUS BEAUX RAIDS AVENTURE  
MAINTENANT POUR TOUS**



# *Marathon du Lac Baïkal*

*by Thomas Rison*





© : Masaki Nakamura

L'objectif était avant tout pour ce type d'épreuve de prendre du plaisir sans objectif chronométrique...

Le Marathon du Lac Baïkal, se court bien évidemment sur 42.195 km mais par des températures glaciales et dans un décor unique car couru sur la glace ! Le parcours se situe dans la partie sibérienne de la Russie, région de la ville d'IRKOUTSK... un marathon couru par des températures moyennes de -30 degrés...

EndorphinMag.gfr (EM) : Peux-tu te présenter ?

Thomas Rison (TR) : Coureur du 10km au Marathon avec plutôt un profil de routier. J'aime la route et même la piste pour mes séances de fractionnés. Après j'aime aussi le Trail pour la beauté des paysages, je ne peux me contenter de faire uniquement des 10km sur routes et des marathons dans une année sans au moins faire un Trail ou une épreuve plus exotique pour l'aventure et le voyage. Je n'ai pas un gros palmarès en courses extrêmes ni en Ultra d'ailleurs, j'ai toujours cet esprit de compétition en revanche et je veux donner le maximum de moi-même. Dès que j'ai un dossard épinglé sur la poitrine je veux me donner à fond et pour cela préparer mes courses avec une certaine méthode, j'aime aussi m'évader et sur des épreuves différentes comme le Dust et ce marathon extrême en Sibérie. Et encore si j'avais plus de temps libre et un budget plus important je ferais beaucoup plus de courses :)

Quelques courses :

- Mes records
Marathon de Francfort en 2015 en 3h03
Marathon de Paris en 2015 également et en 3h03
Semi de Paris 2015 en 1h23'20
10km en 37'17

Ensuite j'ai fait ces quelques courses qui m'ont marqué entre autres :

- Le Semi de Marrakech en janvier 2016 ;
Sierra-Zinal en août 2015 un Trail de montagne en Suisse de 31km et 2200 D+ (une des doyennes des courses de montagne) ;
Cross et KV du Mont-Blanc en 2015 à Chamonix (le KV c'était mon premier) ;
Le Dust en novembre 2015 : Un Trail de 90km sur 3 jours (ma première course par étape) et dans le désert du sud du Maroc ;
Marathon de Francfort en octobre 2015, RP égalé et le jour de mon anniversaire ça marque ;
Marvejols-Mende en 2011, 2014, 2015 22,4km qui est une course atypique et une doyenne en France et avec une superbe ambiance ;
Marathon de Prague (mon premier et mon premier à l'étranger) ;
Marathon d'Amsterdam ;
Et donc dernièrement le Baïkal Ice Marathon en mars 2016.

EM : Qu'est-ce qui t'a motivé à courir ce XIIe Baïkal Ice Marathon ? (motivations, objectifs)

TR : J'avais entendu parler de cette course sur un site internet, le récit de personnes l'ayant courue. Ensuite j'avais toujours rêvé un jour (avant d'entendre parler de ce marathon), de faire le marathon du pôle nord ou du Groënland mais le prix était totalement hors budget à moins d'être sponsorisé ce qui n'est pas mon cas. Le Baïkal Ice Marathon reste tout à fait accessible en termes de prix.

Et toujours l'envie de se surpasser, de tester ses limites, et l'envie de passer d'une extrême à l'autre. Après le DUST Trail dans le désert par +35 en novembre je me suis dit « allez quel sera ton prochain défi ? » et hop je me suis inscrit quelques semaines après, à ce Marathon en Sibérie, un peu sur un coup de tête sans être sûr d'être pris (car c'est sur dossier) et puis mon inscription a été validée, c'était parti... Après avoir ficelé le budget nécessaire et hop en décembre l'inscription était confirmée par les organisateurs (les places étant limitées), il ne restait plus qu'à se préparer, avant tout psychologiquement à courir et lutter contre le froid extrême, car l'épreuve en soit (un marathon) je savais comment le préparer physiquement, c'était mon 8ème.

© : Masaki Nakamura



L'objectif était avant tout pour ce type d'épreuve de prendre du plaisir sans objectif chronométrique... Mais l'épreuve approchant je me pris au jeu avec un autre coureur français à nous fixer un objectif de 3h30 soit une allure de 12km/h (sachant qu'avec les conditions que l'on a eues cette année c'était très peu probable), le gagnant de cette année (un polonais habitué du froid) a mis 3h55 pour boucler ce marathon soit à peu près 10,7km/h de moyenne.

**EM :** Comment as-tu préparé cette course et surtout ton adaptation au froid polaire ? (tu peux nous avouer avoir dormi dans ton frigo les nuits précédentes hihihi !!)

**TR :** Alors justement je n'ai pas du tout ou presque pas pu préparer cette course, surtout mon adaptation au froid.

J'ai préparé cette course un peu comme un marathon sur route mais avec plus d'endurance et moins de fractionnés que d'habitudes car je savais que j'y allais pas pour faire un record (habituellement je me prépare pour boucler mes marathons en 3h soit 14km/h) là l'objectif était plus aux alentours de 3h30/45 donc 12km/h environ.

Ensuite un mois avant j'ai fait le semi de Marrakech avec une partie de mon club. Donc les conditions climatiques à Marrakech n'étaient pas là pour m'aider à lutter contre le froid.

J'ai essayé de me préparer à lutter contre le froid, j'allais courir tôt le matin, mais à Paris nous avons eu au plus froid que -3/-5 degrés durant l'hiver et encore une ou deux journées seulement. Et -3/-5 ça n'a rien à voir avec -15/-20 !!! J'ai appris ça là-bàs :)

Je n'ai pas pu donc me frotter au moins à un -15/-20 qui s'approchait de ce qu'on a eu comme température, -15 au départ de la course, mais -30 en ressentit (tellement le vent glacial soufflé face à nous, à 70 km/h).

**EM :** Combien étiez-vous au départ, quels étaient les profils des coureurs (nationalités...)?

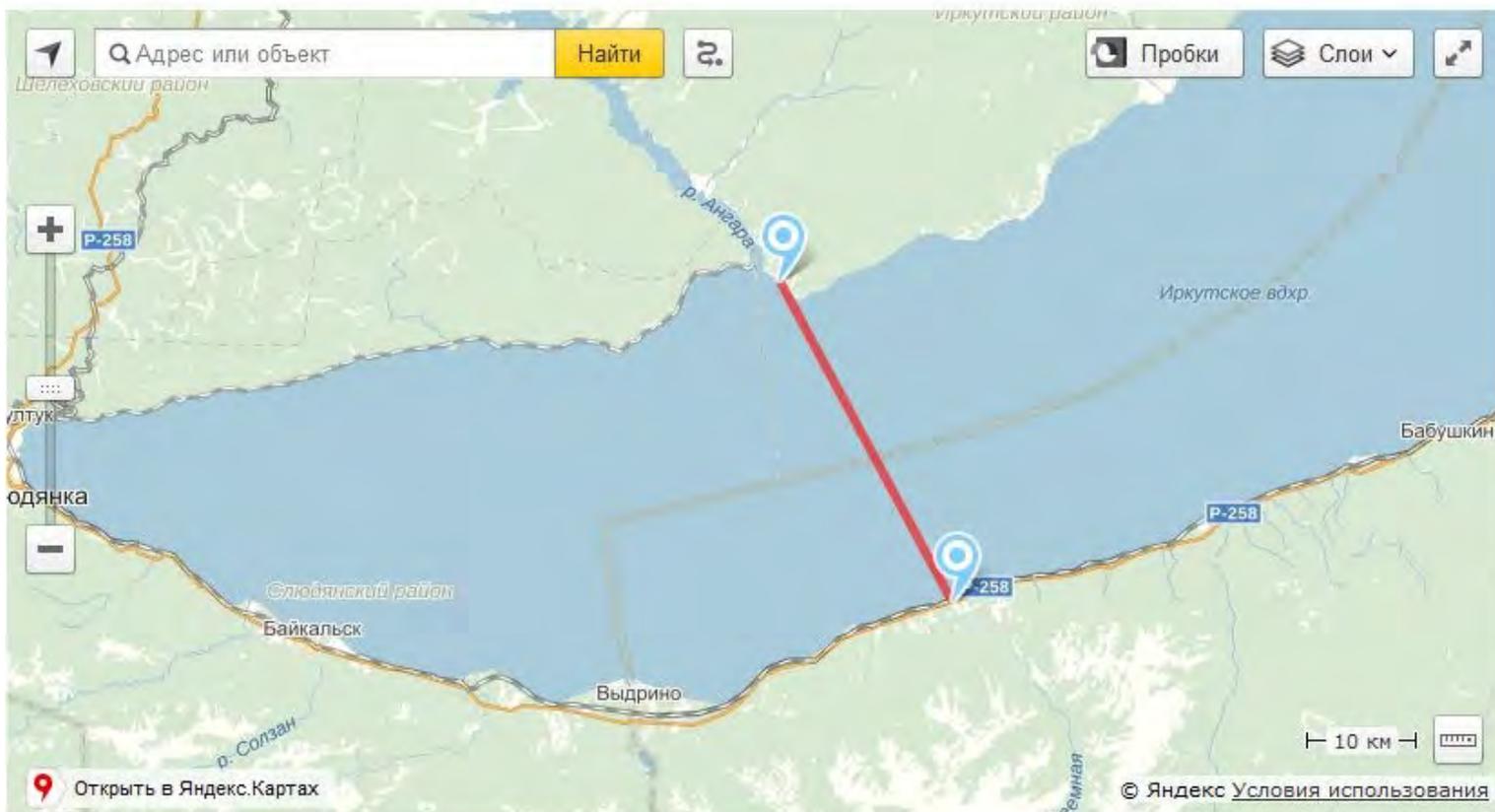
**TR :** Nous étions 160 au départ et 140 arrivants sachant que la barrière horaire a été supprimée tellement les conditions de courses étaient difficiles cette année.

Il y avait beaucoup de nationalités, des polonais (les 2 premiers entre autres), des russes, des japonais, des chinois (assez nombreux), des américains et une vingtaine de français (dont beaucoup vivant en Russie à Moscou, et donc un peu plus habitués que moi à ce froid).



## THE MARATHON ROUTE

One of the world's toughest endurance challenges





**EM : Avais-tu un équipement particulier ? (tu peux citer tes partenaires)**

**TR :** Niveau équipement j'étais bien équipé, j'avais une paire d'Asics type Trail en goretex avec des pointes en dessous (qui était neuve car je n'ai pas pu courir avec à Paris, on ne peut courir que sur Neige ou glace avec, mais j'ai pu constater que beaucoup d'autres coureurs avaient les mêmes (cela m'a rassuré), des chaussettes avec de la laine (Odlo), je n'ai pas eu froid du tout au pied (pourtant j'avais un peu peur de ça). En bas j'avais prévu au départ un seul collant fourré polaire, mais après discussion le matin avec d'autres coureurs qui prenaient 2 ou 3 couches j'ai opté pour une deuxième couche avec en plus un collant fin type corsaire, je n'ai pas senti le froid à ce niveau là non plus. Pour le haut du corps, 3 couches de vêtements techniques, à savoir, un tee-shirt manche longue Damart Sport, fin mais chaud et surtout près du corps (type seconde peau), un autre tee-shirt manche longue plus ample marque Craft et un coupe vent chaud mais sans plus, et technique aussi et surtout coupe vent (marque Puma Warm avec Soft Shell, coupe vent), pareil je n'ai pas du tout eu froid.

Le plus important pour moi et je pense, était la protection des extrémités qui ne sont pas très actives, à savoir les mains, la tête et le visage (nez, menton...), pour cela j'avais deux paires de gants, des sous-gants en soie et une autre paire équipée Goretex et coupe vent, et un bonnet en polaire avec dessous une cagoule fine et tour de cou fin.

C'était plus compliqué à ce niveau là donc en terme de gestion du froid, le bonnet polaire couvrant la tête le front et les oreilles avec la cagoule fine en dessous c'était parfait pour la tête, le front et les oreilles.

En revanche la cagoule qui me couvrait le menton et bouche n'était pas assez couvrante au niveau du nez, mon nez a gelé car il n'était pas couvert (j'ai sans doute un problème de ce côté là de sensibilité au froid, je m'en doutais un peu en même temps, mais j'ai pas assez pris cela en considération et donc pas assez protégé mon nez).

Lorsque je mettais ma cagoule fine (sorte de Buff) devant le visage et donc couvrant le nez, cela m'empêchait de bien ventiler et ensuite la cagoule gelait avec la chaleur qui se dégageait de ma bouche... A refaire je mettrais une cagoule intégrale ou cache pour le nez mais avec une ouverture pour la bouche et probablement beaucoup plus de crème. J'ai vu d'autres coureurs enduire leur visage de crème ou d'autres avec carrément des sparadraps sur le nez et joues (comme le vainqueur...). Si j'y retourne je serai quoi mettre :)

**EM : Comment s'est passée ta course (moments difficiles comme moments plaisirs) ?**

**TR :** Je sentais plus mes doigts au bout de 300m de courses seulement, ça m'a pas trop rassuré. Ensuite j'étais déjà fatigué au semi ce qui m'arrive jamais d'habitudes sur Marathon (deuxième semi fait au mental). Et lorsque j'ai parlé à un concurrent qui me répondit en anglais d'un air apeuré que mon nez était gelé, là aussi j'ai un peu eu peur !!! Lorsque je me suis retrouvé seul ou presque au milieu du lac, et que je regardais autour de moi, qu'il n'y avait rien ou lorsque je courrai sur la glace, l'eau était noire, d'un bleu profond... c'était très beau !!



© : Masaki Nakamura



© : Masaki Nakamura



© : Masaki Nakamura



© : Masaki Nakamura

**EM :** Comment se passe ta récupération ? As-tu des séquelles du froid ? (bobos)

**TR :** La récupération d'un point de vue purement musculaire et/ou articulaire se passe bien, physiologiquement et pour les muscles des jambes c'est même moins traumatisant qu'un marathon sur route couru en 3h, car les chocs sont moins violents du fait de l'épaisse couche de neige qu'il y avait. Les chevilles ont un peu plus étaient mises à rudes épreuves, un peu comme sur un Trail ou un Trail dans le désert. J'ai en revanche des séquelles du au froid oui, au niveau du nez qui a gelé... là je me soigne avec de la crème, j'ai une vilaine croûte, mais ça ira.

**EM :** Y retourneras-tu et si oui, quels changements apporteras-tu à ta prépa, au déroulé de ta course (équipements etc.)... en gros quels conseils donnerais-tu à un coureur voulant se lancer dans cette aventure ?

**TR :** En tous si jamais je devais y retourner un jour, ou si c'était à refaire, d'une part je protégerai mon nez (qui ne l'était pas), avec des pansements ou cagoule intégrale avec trou pour la bouche pour respirer et je protégerai mieux mes mains aussi (avec une paire de moufles grand froid). Niveau entraînement je m'entraînerai à courir dans le sable et plus doucement et plus longtemps. Peut-être aussi partir plutôt une semaine avant que après, histoire de s'acclimater aux températures et tester au mieux le matériel lors de footing par -10 ou -15 et au décalage horaires.

**EM :** Un dernier mot ?

**TR :** Dans la souffrance on en tire le meilleur, et je rajouterai aussi que courir sur le Lac Baïkal cela se mérite, c'est un site classé tout de même au patrimoine de l'UNESCO.

Plus d'infos sur <http://www.baikal-marathon.org/>

Propos recueillis par Béatrice GLINCHE - ENDORPHIN



© : Masaki Nakamura



## Everest en Sable 2015, Nuit magique à la SaintExpress

© Jean Marc Petillat

**Dimanche 6 décembre 2015,**

**un peu avant 7h00 du matin les trois joëlettes Everest En Sable se regroupent en face du musée des confluent à Lyon après avoir remonté les derniers escaliers depuis les quais du Rhône. Il reste un peu moins d'un kilomètre avant d'arriver à la halle Tony Garnier. Derniers instants partagés pour toute l'équipe parmi lesquels trois aventuriers d'exception.**

La fatigue sur les visages a disparu, remplacée par de larges sourires. Certains ont dépassé leur limite pour ne pas se laisser distancer, encouragés par Marie Léa, Miss France Handi 2015, Joachim et Rémy.

Cette aventure aura été initiée par des coureurs d'Irigny(69) autour de Rémy. Un an de préparation, 7 courses de différents formats dont deux nocturnes avec Rémy qui peu à peu trouve ses marques et son rythme sur une joëlette munie d'un pédalier à bras. Il deviendra le « coach » à encourager les coureurs, mais surtout pour rigoler, prendre du plaisir et apporter sa contribution à faire avancer la joëlette.

Ce projet avait ce petit grain de folie qui est le propre de notre association, alors en voyant ce groupe se construire, EES lance un appel aux coureurs. Objectif, non pas une mais trois joëlettes pour la SaintExpress !

Nous contactons Marie Léa, habituée des courses sur ces engins et Joachim qui était déjà présent sur cette même course en 2010 dans des conditions extrêmes avec 30cm de neige et par moins 15 degrés. Tous deux sont enthousiasmés et répondent présent. Dans le même temps 40 coureurs sont partants dont certains déjà inscrits sur le 70km de la SaintÉLyon qui basculent sur les 45km de la SaintExpress.

Le jour J nous investissons un coin de cette magnifique halle. L'ambiance est à la fête, nous sommes déjà dans notre bulle. Certains coureurs ont un palmarès en course impressionnant, pour d'autres c'est une grande première mais un seul objectif nous anime : **franchir ensemble la ligne d'arrivée** en permettant à 3 jeunes gens d'être plongés au cœur d'une grande course et de vivre les mêmes sensations que n'importe quel autre coureur.

Sainte Catherine, les joëlettes sont montées, l'équipe se regroupe peu à peu au rythme des rotations des bus. Nous nous plaçons dans le dernier quart du peloton et c'est parti !

Après quelques ralentissements de début de course, vite dégainées, les joëlettes prennent leur propre rythme. Chaque coureur est associé avec un champion afin de répartir les forces.

Marie Léa s'intéresse à tout et nous raconte son élection de Miss France 2015. Elle devra faire signer son ordre de mission par le directeur de course à l'arrivée. Rémy est impressionnant. Il a toujours le sourire, dans les côtes il encourage son équipe, vérifie que tout le monde est là. Il n'aura pas un seul signe de fatigue pendant les 8 heures de course ! Joachim, le fêtard de l'équipe est dans son élément. Les nuits blanches, il connaît. Il rigole, blague, fait du bruit.

Nous nous regroupons à la faveur des ravitaillements où nos aventuriers mettent de l'ambiance en soufflant à tue tête dans leur trompette. On s'occupe des jeunes puis chaque responsable de joëlette vérifie que tout le monde va bien. Sébastien et Alexandra qui nous suivent de poste en poste avec une camionnette aménagée ont l'œil sur tout le monde.

Le groupe de Marie Léa a démarré sur les chapeaux de roues, il va falloir se calmer un peu. Un passage à vide est redoutable quand on pousse et tire un tel engin. Il ne prévient pas et est beaucoup plus profond que sur une course où l'on est seul à se gérer. Il est alors très difficile de garder le contact avec le reste du groupe. Ce n'est pas notre objectif, le reste de la course sera (un peu) plus calme.

Cela n'empêche pas quelques moments où certains piquent un sprint, le groupe de Joachim double alors en trombe celui de Marie Léa qui répond aussitôt tandis que Rémy encourage son équipe pour rester devant ! Un peu plus loin les équipages fond une pause pour que l'on récupère tout le monde.

Après Saint Genoux, Manuela se foule sévèrement la cheville. La joëlette est quasiment à l'arrêt, mais il faut continuer un peu pour arriver dans un secteur où les secours pourront la prendre en charge. En haut, deux costauds restent auprès d'elle pour attendre le quad de l'organisation, tandis que la joëlette descend vers Soucieux. L'ambiance en a pris un coup. Nous réorganisons les groupes et repartons rapidement. Plus tard nos deux fusées nous rattraperont, ils n'ont pas trainé en route et ont doublé pas mal de relais.

Les premiers de la SaintÉLyon nous doublent bientôt, ils auront tous quelques mots d'encouragements comme l'ensemble des coureurs et des bénévoles qui seront aux petits soins pour nous.

A Chanopost au km33, certains accusent le coup. La joëlette devient alors une ancre sur quoi se rattacher. Ne rien lâcher, suivre le rythme, puiser au plus profond de soi en prenant exemple sur ces jeunes. Les plus costauds assurent les relais. L'équipe est plus soudée que jamais.



© Jean Marc Pefillat



© Jean Marc Pefillat



© Jean Marc Pefillat

Les derniers obstacles sont avalés, ce n'est pas difficile, il suffit de lever bien haut les 100 kilos (et quelques) de la joëlette et le panneau d'entrée dans Lyon apparaît. Quelle belle image de voir 12 personnes, lever, tirer et pousser la joëlette dans un même élan pour franchir un obstacle.

Derniers instants magiques de la course sur le pont Raymond Barre, nous allumons les fusées rouges et franchissons la ligne d'arrivée où le speaker et la foule font un triomphe à nos trois héros. Une belle victoire !

Nous nous sommes engagés pour faire vivre des moments d'exceptions à des personnes extraordinaires.

Mais le peu que nous avons donné à Marie Léa, Joachim et Rémy, ils nous l'ont rendu à la puissance 10. Avec eux nous retrouvons de vraies valeurs, d'amitié, d'entraide, nous retrouvons nos âmes d'enfants pour s'amuser et rigoler. Avec eux nous trouvons des ressources que nous pensions impossible à atteindre.

Conformément à notre éthique, chaque coureur a payé l'intégralité de ses frais de déplacement, d'inscription, de repas et d'hébergement. Marie Léa, Joachim et Rémy étaient nos invités.

**ENDORPHIN**

Infos sur [www.everestensable.com/](http://www.everestensable.com/)  
[www.facebook.com/EverestEnSable](https://www.facebook.com/EverestEnSable)



# Froid mais chaud au coeur

Samedi 19 mars 2016, Paris

La première journée d'épreuves de la 9ème édition de l'ecotrail Paris® vient de se dérouler avec succès. Une journée placée sous le signe de la performance réunissant 10 050 personnes avec, au programme : La Marche Nordique Chronométrée de 30km, le Trail 18km, le Trail 30 km, le Trail 50 km, le Trail 80 km. Les féminines étaient au rendez-vous, avec sur le 80km 215 inscrites, sur le 50km, 297 et sur le 30km, 842 traileuses !

Lors du 80km, c'est un coude à coude qui était proposé aux spectateurs, puisque les 3 premières se sont départagées qu'à partir de St Cloud, où **Sylviane CUSSOT** dit « Sisi » creusait l'écart et s'imposait en 6h49 sur **Marion DELANGE** en 7h01 et **Sylvie HASCOET** en 7h02.

Pour la 2ème épreuve de 50km, le départ était donné dans les jardins du Château de Versailles, Caroline LAFAYE s'impose en 4h09 devant Cécile LEFEBVRE en 4h14 et Aurore CANINO en 4h21.

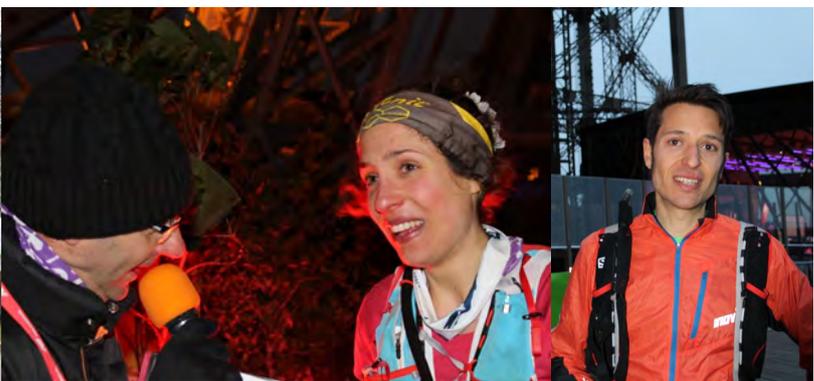
A 10h, la 3ème course prenait le départ depuis l'Avenue du Château à Meudon (92), Garance BLAUT s'est imposé en 2h14, sur Virginie SOENEN en 2h20 et Magali MOREAU complétait le podium en 2h21.

Malgré une semaine placée sous le soleil, c'est un samedi gris et froid que s'élançait tous les participants de l'écoTrail de Paris. Mais c'est toujours dans une très bonne ambiance que les départs étaient donnés au fur et à mesure de la journée.

Revenons sur le 30km avec un dénivelé positif de 600m que j'ai pu faire, pour ma course de reprise. Le tracé parcourait les chemins de la forêt domaniale de Meudon, de Fausses Reposes, pour nous emmener au Domaine national de Saint-Cloud où au 21ème kilomètre, un ravitaillement nous attendait. Ce dernier était copieux tant en sucré, qu'en salé ainsi que la présence de boissons dites classiques mais également en boissons énergétiques, ISOSTAR.

Après cette halte, tous les traileurs reprenaient la route en direction de la sortie du parc de ST CLOUD. Le musée de la Céramique était laissé à droite, les participants empruntaient alors les escaliers... en fait, tous les escaliers qui existent de l'île Saint-Germain, puis les quais de Seine avec une dernière côte et quelle côte !!! A cause des travaux le parcours était un peu rallongé et empruntait une côte assez « casse patte » pour remettre les coureurs sur le quai qui les amènera au pied de la Tour Eiffel. Le terrain, cette année était partout assez sec, permettant à tout le monde de courir tranquillement sans nécessairement devoir se chausser en Trail, une bonne paire de running faisait l'affaire.

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





**Côté 80 kilomètres**, c'est à 12h15, que les coureurs sont partis de St Quentin-en-Yvelines (78) et tout au long du parcours, ont foulé les sentiers et chemins d'Ile-de-France, en découvrant des lieux franciliens remarquables : Domaine de St Philippe, Observatoire de Meudon, Domaine national de Saint Cloud, Forêts Domaniales de Versailles, L'île Saint Germain, Le Champ de Mars, pour finir au premier étage de la Tour Eiffel.

C'est après 5 heures 25 minutes et 27 secondes de course que **Nicolas DUHAIL** s'est finalement imposé devant **Yoann STUCK** en 05'27'08 et **Emmanuel GAULT** en 05'31'07 qui décroche la 3ème marche de ce podium.



**Petites interviews ...**

**Nicolas DUHAIL - Gagnant de l'EcoTrail de Paris** : « Par rapport au Trail des Villes Royales de Rambouillet qui était ma course référence pour ce 80, je pensais partir sur les mêmes allures même si je savais qu'il y avait 30 kilomètres de plus. Le départ a été rapide et il fallait que je m'accroche pour faire partie de la tête de course, il y avait du niveau mais je suis content, j'ai quand même mal aux pattes ».

**Marion DELAGE - 2ème de l'EcoTrail de Paris** : « J'étais devant un moment mais je suis partie peut-être un peu vite et Sylène a fait une énorme 2ème partie de course, je suis fière d'arriver derrière elle. Dans ma tête à 22km de l'arrivée quand Sylène me double, elle est passée comme une fusée donc... Ce n'est pas une impératrice pour rien et j'ai dû la laisser partir et je me suis dit 2ème, faut que je joue la 2ème place et y'avait pas intérêt à ce que la 3ème me passe car elle n'était pas si loin. Je me suis battue et le résultat est là, même si j'ai eu froid pratiquement tout le long. Je visais dans mes rêves les plus fous un top 5 et je suis très contente et fière de finir 2ème ».

ENDORPHIN

© photo: Sénéjoux V.



# Blizzard sur le Piekouagami

\* Nom originel du Lac St Jean (QC), nommé ainsi par les amérindiens, les Montagnais



Vous avez pu découvrir cette course originale lors du numéro de mars 2015. Courue dans un paysage sauvage et immense, cette course reste très particulière et terriblement attachante à plusieurs titres.

Tout d'abord l'accueil québécois ne faillit pas à sa réputation, et la période, avec un réel hiver et des températures extrêmes, donnent un charme fou à cette région qu'est le Saguenay Lac St Jean.

Cette année, 3 membres du team EnduRace ([team-endurance.com](http://team-endurance.com)) ont décidé d'affronter le lac St Jean et ils n'ont pas été déçus, conditions extrêmes au rendez-vous et hécatombe chez les participants. Le Progrès-Dimanche, un journal régional, a titré : « Le Lac St Jean - Quasi-infranchissable »...





La région du Saguenay Lac St Jean offre en hiver un dépaysement total. Les températures descendent jusqu'à  $-40^{\circ}\text{C}$  et sont très supportables avec une équipement typé montagne. Le fat bike, comme dans tout le Québec, devient un sport majeur en cette période et des sentiers aménagés (damés) fleurissent dans toutes les stations. De plus en plus de Canadiens possèdent un fat bike en deuxième vélo, pour continuer à éprouver du plaisir en pédalant pendant la longue « trêve » hivernale.

Passé la difficile remontée en voiture sous la tempête vers le nord et la ville de St Félicien, le décalage horaire encore non digéré, nous percevons nos vélos (Specialized Fatboy et 2 Feltt DD70).

Les essais se déroulent sur le site d'arrivée, à Roberval, au village sur glace.

L'organisateur, David Lecointre, est très inquiet quant à l'état de la trace. Les motoneiges « tapent » la piste depuis plusieurs jours mais la neige est de très mauvaise qualité, les températures douces donc une trace peu roulable.

Lors des premiers essais, suivant les conseils d'un organisateur, je dégonfle au maximum les pneus pour gagner en adhérence et surtout pour pouvoir diriger le gros vélo. Je suis complètement à plat, sur un sol dur, je roulerais sur les jantes mais Eureka, ça marche beaucoup mieux ainsi !

Les essais piste me permettent aussi de valider les vêtements Vaude (veste Kabru Light et collant Alphapro bib Pant) et le casque Giro Air Shield Attack que j'avais emmené en test plutôt cocasse pour ce type de casque (lol). Test prochainement sur votre magazine.

Plus tard, nous monterons les poggies, ces fameux manchons qui couvrent mains et guidons, appendices offerts par l'organisation et fabriqués par la société Bilodeau, partenaire majeur de l'évènement. Ces poggies permettent de porter des gants hiver de format normal et conserver un bon toucher de guidon et de commandes tout en préservant les mains, très exposées au froid et au vent, ce dernier ayant la fâcheuse tendance de faire baisser la température ressentie de manière non négligeable ! Donc les mains et les pieds doivent être protégés très sérieusement sur ce type d'épreuve.

© Patrick Lamarre



# Blizzard sur le Piekouagami # ENDORPHINMAG.FR

by Patrick LAMARRE



La météo pour le jour de la course s'annonce clémente, les températures sont prévues à - 20 °C, pouvant atteindre - 30 avec la composante vent. Nous nous levons très tôt pour rejoindre Péribonka, ville de départ, située sur l'embouchure de la rivière du même nom, qui est une des 3 principales qui alimentent le Lac St Jean. Les concurrents arrivent et les discussions vont bon train dans le hall puis lors du petit déjeuner, offert par l'organisation. David Lecointre, le directeur de course, nous fait ensuite le briefing, essentiellement axé sur la sécurité des concurrents.

Le niveau cette année, s'est bien haussé sur cette 3ème édition (seconde édition en compétition) : des champions régionaux, champions québécois et canadien de fat bike, et même un jeune professionnel sur route, ayant couru le TDF.

Le team Endurace sort s'échauffer quelques minutes avant le départ. A ces températures, pour assumer un départ canon, il est plus prudent de monter un peu en régime. Sur la ligne de départ, 120 riders s'apprêtent à affronter le lac gelé, il y a un peu de tension sur la première ligne et le directeur de course annonce une première partie en assez bon état sur les 9 premiers kilomètres, avec une dégradation ensuite, comme pour les conditions météorologiques, car le vent va augmenter régulièrement, un vent de face cela va s'en dire...



Au top départ, comme sur une course de xc, ça part très vite, j'essaie de suivre quelques centaines de mètres avant de relâcher un peu, mon échauffement incomplet et mon demi-siècle me rappellent à la raison. Julien Foucart, le monégasque du team Endurance, part très bien mais devra s'arrêter un peu plus loin, le voyant devant moi chuter à plusieurs reprises, je lui conseille de dégonfler encore ses pneus. Ayant récupéré son fat assez tard la veille, il n'aura pas pu rouler suffisamment pour trouver le bon compromis pour ses pneus en 4.0, sans doute un peu étroits pour cette épreuve. Les chutes sont nombreuses, difficile de rester dans la trace. Pourtant, la piste avait été annoncée bonne sur les 9 premiers kilomètres, je m'attends au pire...

Au bout de 3 kilomètres, nous sortons de la baie de Pérignon et nous retrouvons vent de face. Entièrement recouvert, j'entends le vent glacial siffler et glisser contre moi. La lutte s'annonce sévère et je grignote quelques places, désignant chaque compétiteur devant moi comme prochain objectif. A la première cabane de sécurité, je bois quelques gorgées au gobelet tendu par les bénévoles avant de reprendre la trace. J'avais bien prévu une poche à eau avec un thé bouillant sucré au miel, le tout logé sous ma veste Vaude, mais le tuyau a gelé après les 2 premières gorgées quasi-froides. Le vent forcé, la trace est peu visible, avec des conditions de jour blanc, la course se durcit. **Si en début de course, il m'arrivait de regarder autour de moi pour me délecter du paysage, me gaver de l'immensité de cette mer gelée, je me concentre désormais sur ma roue avant et à un mètre devant celle-ci**, c'est seulement là que l'on peut deviner la trace. Si le regard monte un peu, on ne distingue plus l'horizon, tout est blanc, le ciel se confond avec le désert blanc. Parfois, un bruit de motoneige vient troubler le son lancinant du vent, de plus en plus présent, ce qui induit une lutte de plus en plus féroce contre les éléments. Mais j'avoue que la présence des motoneiges rassure, on se sent vite en difficulté après une chute, où on met parfois un peu de temps à se relever dans la poudreuse, et que lorsque l'on se retourne, on ne voit personne devant ni à l'arrière, on est content d'avoir un ange gardien.

La vitesse est lente, le vent la ralentit fortement et souffle maintenant plus intensément, avec de bonnes rafales. Il m'arrive fréquemment de sortir de la trace, parfois de chuter, la moyenne horaire est très faible. Je distingue devant moi quelques coureurs mais le vent soulève la neige, qui court sur la glace, comme une fumée épaisse filant à 30 cm du sol. Sous les rafales toujours plus fortes, il m'arrive de rouler quelques secondes à l'aveugle, avec une visibilité zéro !

Le doute commence à s'installer, peut-être devrais-je lever le pied, la course va durer plus longtemps que prévu et il faut garder quelques réserves. D'une course intense comme en 2015, on bascule sur une course d'endurance et le rythme doit s'adapter.

© Martin Gaudreault

Au milieu du lac, je dois tenir une seconde place, que je tiendrais jusqu'au vingtième kilomètre, avant de me faire déboîter par de fougueux locaux que j'essaie de suivre en vain, éreinté par les nombreuses chutes. **Les dix derniers kilomètres sont un vrai calvaire, le blizzard se lève**, on devine à peine les piquets servant de repère pour la trace, le vent forcé encore, je ne vois plus personne devant ni derrière, **parfois une ombre apparaît quelques dizaines de mètres en avant, puis, plus rien...**

Je commence à voir des motoneiges me doubler, avec des cyclistes sur la banquette, tenant leur vélo au mieux. Je n'envie pas leur position, rester immobile sur l'engin motorisé en tenant son vélo, cela doit être inconfortable, voir glacial après une bonne suée sur le vélo. J'ai cet avantage là, d'être toujours en course, toujours en mouvement !



## Sur les 120 partants, seulement 24 passent



J'avale deux gels Oxitis au miel dans un temps très rapproché car j'ai besoin de carburant, les derniers kilomètres ne défilent pas, c'est vraiment très long. J'assiste maintenant à un flot continu de motoneige qui ramènent des coureurs, la course fait des dégâts derrière, vu ma vitesse de progression, avec un vent de face désormais à 70 km/h, je commence à me demander si je ne serai pas le prochain à embarquer sur ces engins.

Je finis par distinguer la rive sud, les reliefs grossissent puis se dessinent de plus en plus précisément entre les rafales qui font voler la neige.

J'aperçois ensuite le village sur glace de Roberval, l'arrivée, la délivrance ! Le rapprochement est très lent dans ces conditions mais l'arrivée m'attire, le moral, contrairement à la météo, s'améliore.

J'ai même l'occasion de rouler sur des portions de quelques mètres de glace, où j'ai l'impression d'avancer « normalement » avant de m'empêtrer à nouveau dans de la neige molle.

**Je perçois maintenant la sono puis le public, il reste une grosse ligne droite, je trouve le moyen de me vautrer à nouveau à 400 mètres de l'arrivée. Je remonte tranquillement sur mon Fatboy, personne ne semble m'inquiéter à l'arrière, et je passe la ligne sous les clameurs du public, sous les applaudissements feutrés des québécois, blottis dans leurs moufles.**

Je suis juste ravagé, épuisé, la lutte contre les éléments a été sévère. J'éprouve une grande joie à avoir franchi la ligne. Vu le nombre de motoneiges qui ont ramené des concurrents, je devine que nous ne sommes pas très nombreux à avoir réussi la Traversée.

Je suis dirigé vers un cabanon où un contrôle médical est effectué et une boisson chaude offerte.

Je me ressource un peu avant de sortir à nouveau, puis retrouver le team support Specialized et immortaliser l'instant puis accueillir Julien Foucart, mon ami du club de Monaco, qui finit sa première Traversée et s'inscrit au club des survivors du millésime 2016 !

**Les conditions arctiques sur le lac St Jean nous permirent de découvrir des sensations fabuleuses, presque irréelles, mais aussi de constater combien l'organisation était efficace. En effet, avec une météo devenant dangereuse, elle a su évacuer en un temps record, tous les riders en difficulté ou ceux qui auraient pu se retrouver dans ce cas. Cette logistique, qui peut paraître lourde à nos yeux (il y a un bénévole pour un participant), est d'une efficacité redoutable.**

**Nous pouvons sans hésiter affirmer que 2016 est un grand cru. La Traversée du Lac St Jean aura acquis ses lettres de noblesse pour la classer dans les courses extrêmes.** Tous les ingrédients étaient présents pour que cette édition soit exceptionnelle. Si vous avez la chance de vous aligner sur les prochaines compétitions, je vous souhaite de connaître les mêmes frissons car comme disent les locaux : « Ca, c'est le vrrrai lac St Jean ! ».

eront la ligne d'arrivée !



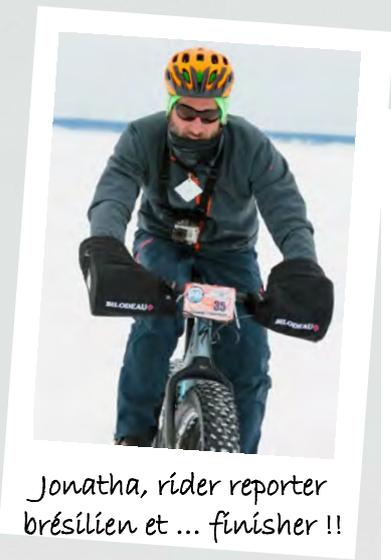
Le site de la course:  
[https://  
velosurlac.com/](https://velosurlac.com/)

Retrouvez la course sur:

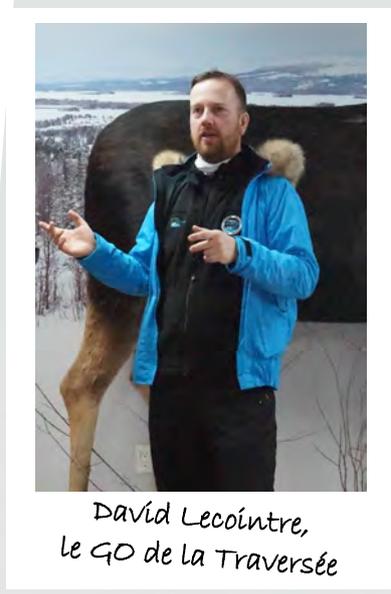
[www.vojomag.com](http://www.vojomag.com)  
<http://www.rootrider.tv/>  
[martingaudreault.com/](http://martingaudreault.com/)



Julien le finisher monégasque



Jonatha, rider reporter brésilien et ... finisher !!



David Lecointre, le GO de la Traversée



Remerciements:

Destination Lac St Jean  
Tourisme Saguenay Lac St Jean,  
Bilodeau Canada,  
Specialized Canada,  
Felt Canada,  
<http://www.equinoxaventure.ca/>,  
vaude, Horizon Vertical,  
RVF, Giro Vélo France,  
team-endurance UGECAM,  
withspirit.fr,  
Oxstis



quelques mètres  
de l'arrivée... et finir



Des bénévoles sensas  
et très opérationnels !!



Caroline Boyaud,  
Première féminine.





# *Rubrique Matériel*



# Fat bike 4 season

# ENDORPHINMAG.FR  
by Patrick LAMARRE

Ce début d'année 2016 m'a permis de tester deux fat bikes haut de gamme ; des « beasts » dévoreurs de sentiers, à l'aise quelque soit le terrain et les conditions. Pour le fun, la balade ou la compète, pour le voyage, le fat arrive à maturité !



Le **Fatboy Expert Carbon de Specialized** est tout simplement un avion de chasse dans le monde du fat. La marque américaine propose une large gamme de fat bikes, dont une gamme typique pour les filles et même une version ultime S-Works. Le vélo testé pèse à peine 11.3 kg avec ses roues HED carbone (poids d'une jante: 445 g !!) Equipé très haut de gamme avec un pédalier Race Face carbone et une transmission 1 x 11, la géométrie me convient parfaitement et le vélo est très équilibré. Une bonne pression de pneus permet de monter facilement de méchantes pentes enneigées. Comme précisé dans l'article précédent, la pression de pneus est primordiale, c'est le jour et la nuit, ou plutôt, « Tu marches ou tu roules ».

Orienté compétition, le Fatboy, ici avec une fourche rigide, a encore évolué en 2016 avec l'arrivée d'un axe avant en 15 mm (150 x 15). Pour l'arrière, Specialized a opté pour un Syntace Thru-axle en 197x12. Pour le voyage ou l'expédition, il faudra opter plutôt pour des sacoches de cadre, rien n'est prévu pour la fixation de porte-bagages mais les bagageries type bikepacking permettent aujourd'hui de s'en passer.

Monté avec des pneus de 4.0 de section, le Fatboy reste un fat polyvalent qui s'adapte à toutes les conditions, même extrêmes (j'ai couru la Traversée en 4.0). Le cadre permet de monter des sections jusqu'à 5.0 pour des conditions hivernales vraiment difficiles mais le 5.0 devient plus « handicapant » lorsque la piste s'améliore ou lorsque la neige disparaît. De section 26 pouces, les roues équipées des pneus fat ont un diamètre sensiblement égal, voir supérieur à un 29, procurant une grosse adhérence et bonne absorption des chocs. **Bref, un vélo orienté efficacité et performances !!** Le seul « hic » c'est qu'il n'est pas facile en France de se procurer un Fatboy carbone...

Ce vélo est le fat vainqueur de la Traversée 2016, piloté par le Québécois Erick Auger. Le **Pivot LES Fat** est également un fat bike carbone qui a une particularité intéressante qui se trouve sous la douille de direction. En effet, une bague amovible permet d'adapter la géométrie au diamètre de roues montées ou au montage d'une fourche suspendue. Si vous montez des roues « été » par exemple en 27.5 + , il suffit d'enlever la bague pour abaisser le poste de pilotage et le boîtier de pédalier. Cette option est unique sur un vélo de ce type qui respire la solidité, qualité reconnue chez la marque Pivot Cycles. Pesant 12.1 kg, ce fat reste dans la bonne moyenne. Les bases sont équipées de fixations pour porte-bagages, permettant d'envisager de grandes virées partout et par n'importe quel temps. Les roues, chaussées de pneus « roulants » conviennent très bien à toutes les saisons mais risquent d'être juste sur neige. Par contre, le train roulant se révèle agréable, une fois la bonne pression trouvée sur terrain sec et doit être performant sur le sable. Le vélo peut aussi accueillir des pneus jusqu'à 5.0 de largeur.

On remarquera aussi l'option Swinger sur les pattes arrière qui permet de monter le vélo en single speed, mais aussi la section « maousse costaud » du boîtier de pédalier en section 132 mm, respirant la solidité mais avec l'inconvénient de monter difficilement, voir de ne pas pouvoir monter, un pédalier d'une autre marque si on veut monter plus léger par exemple, sauf si ce standard se démocratise et vient supplanter le 100 mm.

En conclusion, **un vrai vélo baroud, polyvalent et « unique »** comprenant des innovations, une fabrication limitée, d'où le prix élevé de la bête.

ENDORPHIN



# Chaussures VTT Epic - Sidi # ENDORPHINMAG.FR by Patrick LAMARRE



**Sidi, marque italienne réputée, spécialiste des chaussures de vélo route ou VTT, très axée performance, propose depuis 2 ans un modèle moins exclusif pour la pratique du VTT.**

La languette de confort, sous les lacets, est épaisse et confortable. De suite, lorsque l'on se dirige vers le vélo, on sent que ces chaussures sont agréables à la marche.

Le montage des cales se fait sans souci particulier, l'espace est suffisant et la hauteur des crampons permet de marcher sur terrain revêtu sans entendre le clac clac des cales à chaque pas.

Ce modèle nous a particulièrement intéressé car il présente des caractéristiques qui pourraient convenir à la pratique du raid nature et aventure. Voyons cela de plus près... Ce test s'est effectué sur 6 mois et la paire testée a effectué 3500 km soit environ 200 heures de pratique, comptant pour moitié des trajets vélotaf (route et pistes) et du VTT. La période de test, malgré un hiver doux, a permis de rouler sur tous types de chemins et de conditions.

**En dynamique :**  
Le confort se confirme lorsque l'on se met en action sur le vélo, le laçage s'avère efficace et les boucles emprisonnées sous la languette ne risquent pas de venir interférer avec la transmission. L'efficacité à la poussée n'est pas aussi forte qu'avec une semelle carbone mais ce n'est pas le but rechercher

### Pourquoi cette paire de chaussures est intéressante pour les raids ?

Ces Sidi Epic font partie des articles souvent classés par les fabricants comme des chaussures de la classe randonnée ou « outdoor » pour Sidi. En effet, elles ne sont pas axées et pensées pour la performance pure, du fait d'un choix de matériaux moins exclusifs et surtout d'une semelle mixte, moins rigide, permettant la marche.



### Présentation :

De couleur noire uniquement pour la France, l'aspect de la chaussure paraît solide, bien fini, la semelle présente des crampons bien espacés et le système de fermeture est mixte, comprenant des lacets et une bande velcro sur le haut du coup de pied.

La chaussure est quasi recouverte de Polytex (matière certifiée « verte », ressemblant au cuir, ayant des propriétés lui permettant de résister aux tensions, déchirements, lacérations et moisissures), à l'exception de la partie sous le laçage qui est en mesh, pour permettre une bonne aération du pied.

La paire pèse 860 g, (avec cales) ce qui reste très raisonnable (une paire de chaussures haut de gamme Sidi Drako pèse 780 g avec cales). Le chaussant est très confortable, moins étroit que pourrait le laisser penser les habitués de la marque.

Le laçage est facile et efficace, la boucle se love ensuite sous le passant velcro qui permet d'éviter que les boucles ne bougent puis ajuster le serrage du haut du pied.

avec ces chaussures. Le confort ne disparaît pas après plusieurs heures de pratique, le pied peut gonfler un peu sans gêne. Le talon est bien maintenu par le concept de moulage Sidi qui permet à la chaussure d'être bien maintenue au pédalage assis ou « en danseuse ». Mais bien sûr, c'est lorsque l'on descend du vélo que ces chaussures sont appréciables. Efficaces sur le vélo, elles restent très appréciables à la marche et même à la course à pieds. Sur un raid enchaînant VTT et petite course d'orientation, on se demande si il est vraiment utile de chausser les running à la transition ! Sur les longues sections de portage, les Sidi Epic se révèlent parfaites, avec un bon grip et surtout une très bonne protection du pied. Dans les cailloux roulants ou acérés, la protection est meilleure qu'avec une paire de running, la matière Polytex offre en effet un bon bouclier aux flancs. Sidi propose également le modèle SD 15, identique à l'Epic, mis à part le système de serrage qui est à base d'un serrage micrométrique. A 15 g près, les chaussures sont de même poids. L'aspect des SD 15 est un peu moins brillant, et la déco, discrète et très sobre, est réussie. La SD 15 offre un serrage à molette type boa très efficace, éprouvé depuis de nombreuses années par Sidi. Ce serrage offre l'avantage d'une tension uniforme sur le coup de pied, d'un ajustement précis et aussi d'une rapidité de chaussage plus rapide que les lacets.

De construction robuste et induisant un bon confort à la marche, les Sidi Epic, restent d'excellentes chaussures de VTT pour le raid ou la pratique en montage qui induit de la marche à pied et portage. Si votre budget le permet, pourquoi ne pas se laisser tenter par les SD 15, d'un prix légèrement supérieur mais doté d'un système de serrage plus efficace.

### La SD15

- Points positifs**
  - Chaussant agréable
  - Bonne protection
  - Produit solide et polyvalent. Typé Raid
  - Bonne accroche de la semelle, composant « souple » qui reste efficace sur tous les sols.
- Points négatifs**
  - Dommage que les coloris ne soient pas aussi soignés que dans les gammes compétition.
  - Un peu chères. L'écart de prix avec la SD15 est assez faible et notre choix va à ce dernier si le budget le permet.

# The ONE by BOLLE

# ENDORPHINMAG.FR  
by Nicolas VERDES

## The One.®



Chaque jour, les ingénieurs des sociétés de « fabrication de sécurité » rivalisent d'innovations pour proposer à leurs clients des casques de plus en plus légers, de plus en plus sécurisants, mais aussi de plus en plus adaptés à leur utilisation.

La marque BOLLE vient de lancer sur le marché ce nouveau petit bijou appelé **THE ONE**.

**The ONE** est un casque dernière génération, un condensé de technologies et d'accessoires vraiment bien pensés, mais sans négliger la légèreté ni la résistance ou la solidité. Outre les normes de sécurité « standards » que toutes les marques ont désormais adoptées, et ce petit système de serrage rapide aussi appelé « boucle micro-métrique » ou « click to fit system ».

- Données fabricant -**
- 1 - **Tarif** 149.90 €
  - 2 - **Taille** Disponible en taille 54-58 et 58-62 cm
  - 3 - **Poids** 280 grammes (54-58 cm)

Avec ses 31 aérations et ses coques amovibles, The ONE peut s'utiliser en mode très ventilé ou complètement aérodynamique. Ces deux coques réalisées dans un matériau solide et résistant se fixent et s'enlèvent de la plus simple et la plus rapide des façons.

Ce casque qui est disponible dans plusieurs coloris (*jaune et bleu, bleu et noir, noir et rouge, noir et noir, blanc et rose*) a inclus sur sa partie avant deux orifices destinés à y insérer les branches de lunettes, et ainsi les « ranger » avant, pendant ou après votre course ou vos entraînements. Ce « Sunglasses Garage » permet de conserver de façon très sécurisante votre paire de lunettes, et ce, quelle que soit la marque, pas seulement pour les « Bollé ».

Pour revenir sur la sécurité, The ONE, grâce à son système de Safety QR Code (*autocollant à fixer sur le casque avec toutes les données vous concernant que vous avez au préalable enregistrées via l'appli vocale Safety QR Code*) et à sa LED rouge à éclairage fixe ou clignotant, détachable et spécialement intégrée dans le casque, optimise le terme « sécurité ».

Pour votre confort en toutes saisons, ce casque est livré avec une doublure « été » fine et légère ainsi que d'une molletonnée, très facile à insérer et extrêmement précieuse pour les sorties hivernales.

Egalement pour nos amis VVT'istes, une visière est disponible dans le « package » et, comme tous les accessoires de casque, s'installe en quelques secondes. Ce seul et même casque permet donc d'assouvir les plaisirs des adeptes des chemins ou sentiers de notre belle nature comme ceux des « routards » mais aussi des « pistards ».



[www.bolle-europe.fr](http://www.bolle-europe.fr)

### Place au TESTING :

La prise en main est agréable tout comme son « installation », rapide et efficace grâce au « click-to-fit system », une fois les sangles latérales réglées et ajustées.

NOTA : Le petit clip fixé sur les deux sangles aide à répartir de façon agréable la tension et l'espacement des sangles.

**Important :** Avant votre première sortie, n'oubliez de coller les stickers « safety QR code » après avoir enregistré et validé votre message vocal à l'aide de l'appli smartphone.

Les premiers kilomètres m'ont permis de tester le « garage à lunettes », vraiment aisé et simple, un petit détail réellement appréciable, avant de mettre et ôter les coques de protection ; même en roulant les fixations sont rapides et sans gêne. Même si en période hivernale on a tendance à bien se couvrir, quand les températures ne descendent pas sous les 5 degrés, le changement de doublure pour s'orienter vers celle plus chaude et molletonnée n'est pas indispensable, seules les coques « aéro » suffisent pour protéger du frimas et garder la tête au chaud. Mais à noter que cette doublure hivernale est vraiment riche en qualités pour les températures gelées.

Tout au long des kilomètres parcourus durant les diverses phases de test j'ai remarqué deux points que la marque pourrait améliorer :

- l'absence de grille frontale pour empêcher la pénétration des insectes par les aérations ;
- le manque de barre frontale de rétention de la transpiration, ou simplement l'inefficacité de la doublure été pour ce genre de désagrément.

Sinon, que des éléments positifs pour ce casque révolutionnaire en tous temps et pour toutes activités. Sa légèreté, son système de fixation simple et rapide, ses accessoires, nombreux et importants, sans oublier la housse de rangement d'une belle facture.

Il est évident qu'à l'heure actuelle, si tous les casques se valent, ou presque, tout au moins dans cette gamme de tarif (149.90 € pour le casque présenté), The ONE a su par ces multiples facettes réunir toutes les qualités pour qu'un même casque puisse être utilisé dans de multiples conditions, de l'urbain au cycliste de campagne, en passant par les adeptes des chronos. De très nombreuses fonctionnalités et de coloris pour ravir toutes celles et ceux en quête d'efficacité et de modernisme, sans négliger la simplicité et la facilité d'utilisation.

Le casque **The ONE** est un outil de sécurité vraiment bien pensé et conçu qui devrait, de la part de la concurrence, susciter la jalousie et l'envie de « copie », avec une nouvelle pointe d'évolution ou d'accessoire innovant. @ suivre donc...

**ENDORPHIN**

\* BOLLE : si vous ne tentez pas, vous ne verrez jamais

### Points positifs

- Design/look et coloris dispos
- Aération / Aérodynamisme grâce aux coques amovibles
- Sécurité : Safety QR Code et LED rouge fixe ou clignotante
- Légèreté
- Accessoires de saisons
- « Sunglasses garage »
- Visière amovible pour VTT'iste
- Housse de rangement

- Tarif -  
149,90 €

### Points à peaufiner

- Barre frontale de rétention de la transpiration : après seulement quelques kilomètres les gouttes de sueur glissent le long du front et viennent embuer les yeux et les lunettes
- Grille de protection frontale pour empêcher les insectes de pénétrer dans le casque par les aérations



# Veste CIMALP Ultrashell Storm

# ENDORPHINMAG.FR  
by Nicolas VERDES



**Données fabricant :**

<b>1 - Origine / conception</b> Produit made in France	<b>4 - Protection UV</b> Excellent : + 50 UPF
<b>2 - Technologie / Imperméabilité</b> Membrane imper-respirante Ultrashell étanche à 10'000mm, soit 1 bar de pression d'eau	<b>5 - Type de veste</b> Imperméable
<b>3 - Points forts</b> Coutures étanches soudées, coupe vent, compactable	<b>6 - Sexe</b> Homme
	<b>7 - Poids</b> 206 g en taille M

### Côté Testing :

La prise en main fut agréable, de part sa légèreté et sa facilité de pose. J'ai bien apprécié l'ajout des « passages de pouces » à l'extrémité des manches, suffisamment longues pour ne pas se sentir étriqué. Ces manches tiennent bien en place sans remonter et gardent une certaine « chaleur » quand on n'a pas ses gants. Dommage que la veste ne soit équipée que d'une seule poche, celle de la poitrine, bien qu'elle soit très spacieuse avec ses deux compartiments. Le fait d'y avoir inséré mon smartphone et mon petit rousseau de clefs a occasionné un relâchement de la partie inférieure de la couture qui malheureusement n'a pas tenu longtemps, sans doute en raison de la tension.

Concernant le petit ergot de poitrine, je n'ai pas eu l'occasion de l'essayer puisqu'en utilisant ce type de veste, j'avais soit mon sac sur le dos, soit la météo ne me permettait pas de courir veste ouverte, mais il peut s'avérer utile et pratique.

La période actuelle voit tous les traileurs, traileuses et autres adeptes de sports outdoors équipés de haut en bas de manière chauffante. La pluie, la fraîcheur et le vent sont les « pires ennemis » des sportifs, l'hiver notamment. De nombreux fournisseurs rivalisent d'ingéniosité pour nous proposer des collants ou des vestes pour pratiquer nos activités sportives de la meilleure des façons. J'ai eu l'occasion, via la marque **CIMALP**, de tester cette veste de trail imperméable, de couleur rouge (disponible également de couleur noire), avec une membrane Ultrashell Storm.

Cette veste proposée par **CIMALP** comme étant compatible « UTMB », est une veste ultra-légère (206g pour la taille M testée), Elle est équipée d'une capuche coupée de façon idéale permettant de s'adapter vraiment à la morphologie de chacun grâce à ses portions élastiques. A l'extrémité des manches, deux passages ont été laissés pour pouvoir insérer les pouces et ainsi conserver la majorité des mains au chaud, avec ou sans gants, et d'empêcher la remontée désagréable des manches, notamment lors des courses avec un sac sur les épaules.

La poche de poitrine, composée de deux compartiments permet d'y insérer son smartphone ou lecteur mp3, avec une petite ouverture interne pour le câblage des écouteurs, et par exemple des papiers ou des clefs. Cette poche zippée avec une fermeture imperméable est adaptée pour garder « au sec » son contenu. Toutes les fermetures « éclair » sont imperméables, un vrai +.

Un petit ergot clipsable positionné au niveau de la poitrine permet de courir veste entrouverte tout en gardant son confort, éviter les ballotements et les prises d'air. Pour les habitués(es) des sorties nocturnes **CIMALP** a ajouté avec un design vraiment sympathique et original, de nombreuses bandes réfléchissantes pour être mieux vu et donc moins exposé aux risques accidentels, notamment en ville ou en milieu rural.

Le point important de cette veste reste la qualité de son tissu, extensible, imperméable et coupe-vent. Ce tissu « Ultrashell », innovation **CIMALP**, permet de laisser passer l'air de meilleure façon et ainsi assurer une bonne respirabilité (données techniques ci-contre).

### Points positifs

- Design, look
- Légèreté à peine 200g
- Imperméabilité grâce à sa « membrane Ultrashell »
- Compactable : rangement dans la poche de poitrine = gain de place
- Tissu extensible, près du corps, coupe bien adaptée
- Maintien des manches avec passages des pouces
- Passage du câble des écouteurs de Mp3 depuis la poche de poitrine
- Marquages réfléchissants

### Points à améliorer

- Capuche fixe, donc un peu gênante par ballotement quand elle n'est pas sur la tête. L'idéal aurait pu être de pouvoir la dissocier à l'aide d'un grip ou d'un zip.
- Retenue de transpiration trop importante, évacuation insuffisante.

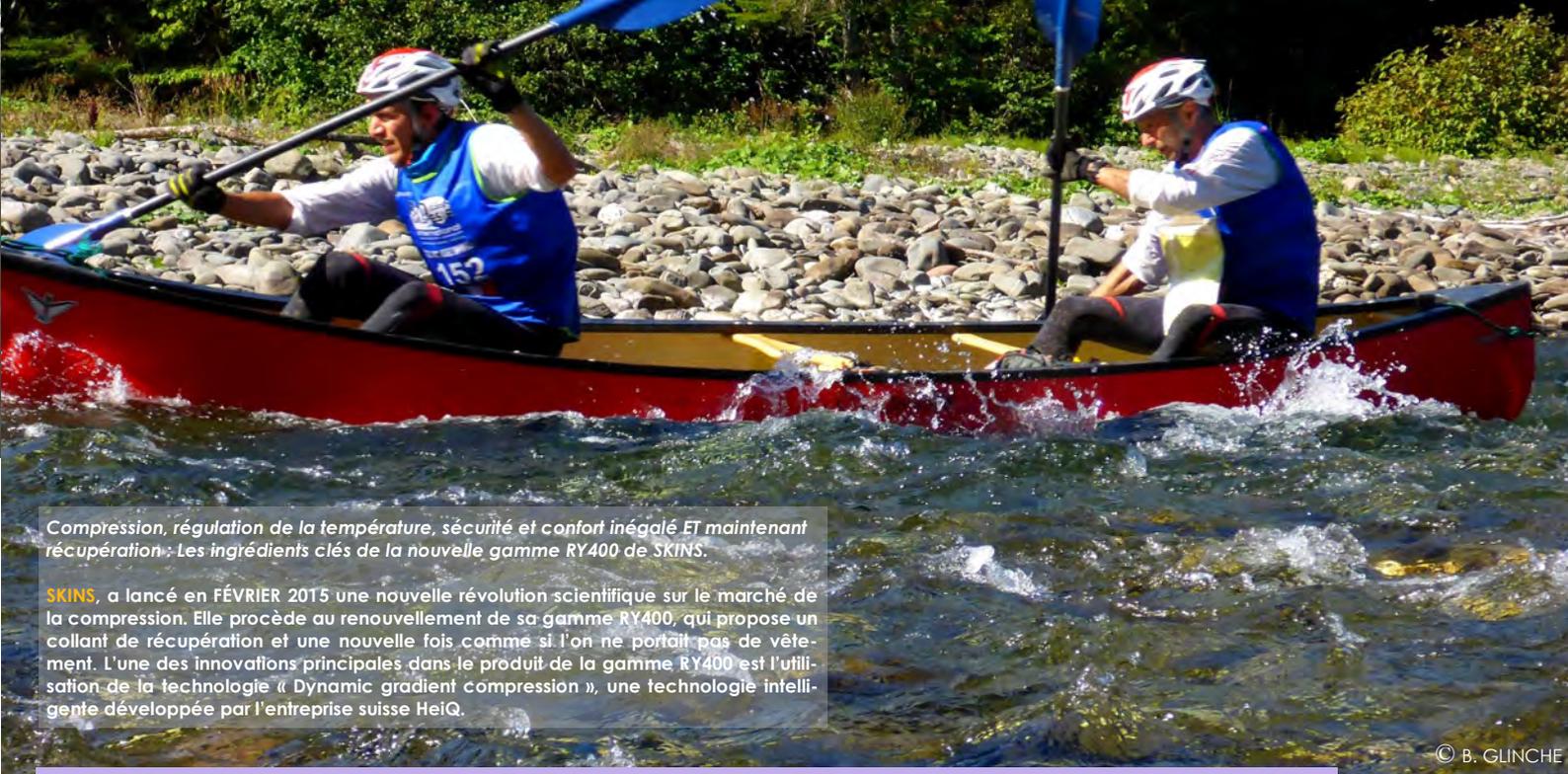
Prix : 119.90 €





# SKINS Gamme RY400

# ENDORPHINMAG.FR  
by Virginie SÉNÉJOUX



Compression, régulation de la température, sécurité et confort inégalé ET maintenant récupération : Les ingrédients clés de la nouvelle gamme RY400 de SKINS.

SKINS, a lancé en FÉVRIER 2015 une nouvelle révolution scientifique sur le marché de la compression. Elle procède au renouvellement de sa gamme RY400, qui propose un collant de récupération et une nouvelle fois comme si l'on ne portait pas de vêtement. L'une des innovations principales dans le produit de la gamme RY400 est l'utilisation de la technologie « Dynamic gradient compression », une technologie intelligente développée par l'entreprise suisse HeiQ.

© B. GLINCHE

Le test réalisé en reprise de course à pied notamment sur les sorties longues : Mes quadriceps ont été soumis à rude épreuve après presque 9 mois d'arrêt, le collant SKINS RY 400 m'a vraiment aidé et est dorénavant mon allié pour la récupération.

Enfiler une tenue SKINS est encore et toujours un moment particulier. La matière et la compression apportent des sensations de bien-être... une vraie seconde peau... comme si on était nu... Je me sens toujours bien en tenue Skins !

Connaissant les produits SKINS, c'est avec plaisir et les yeux fermés que j'ai testé ce collant de récupération. Après les sorties longues, lors ou après une compétition, quoi de mieux d'avoir un bon « truc » pour la récupération. Il suffit d'enfiler le **Collant de compression Skins Recovery 400** (collection Printemps/Eté) pour une **récupération parfaite et totale !**

Vous le portez en **voyage** ou la **nuît**. Spécialement conçu pour l'**après l'effort**, son **degré de compression** vous assure une **tenue très confortable** pour une **réduction de la douleur musculaire** et un **travail de récupération plus complet**.

Vous récupérez **tranquillement** pendant votre **sommeil** et vous êtes parfaitement à **aise** lors de votre réveil.

- ♦ 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.



© V. SÉNÉJOUX

**La coupe** 400 Fit garantit un niveau de compression de gradient dynamique et de confort optimal, une plus grande gamme de longueurs de jambes pour les hommes et des formes corporelles différentes pour les femmes. Conçus pour envelopper et soutenir des groupes musculaires, les vêtements SKINS réduisent les vibrations et permettent de maintenir l'alignement musculaire, ce qui minimise les risques de blessures et les courbatures après l'effort physique.

**Protection UV 50** : Le port d'une tenue SKINS équivaut à une protection UV 50+. Cela signifie que vous pouvez profiter des exercices et des activités extérieures sans vous inquiéter des risques associés à l'exposition au soleil. Vous pouvez nous faire confiance sur ce point. Nous sommes Australiens après tout.

**DESIGN**  
Discret, sobre .... NOIR le design de cette tenue RY400 est comme les autres modèles sobre, un large élastique comme maintien au niveau de la ceinture avec l'inscription sombre SKINS en noir.

**CEINTURE**  
Un large élastique est présent (3,5 cm), il s'agit d'un collant taille basse qui ne comprime pas le ventre.

De plus, la Compression de Gradient Modifiée permet une Récupération optimum et offre un niveau adéquat de pression de surface, afin d'augmenter la circulation et fournir plus d'oxygène... ce qui au final, améliore la récupération après le sport.

ENDORPHIN

Prix de vente :  
Collant récupération : 100 €

Plus de renseignements sur :

<http://www.skins.net/>



- Points positifs**
- Excellente tenue
  - Permet la récupération
  - Pas de frottement
  - Comme un pyjama
- Point à affiner**
- La longueur de jambe

# SUP Rivière - AquaDesign

# ENDORPHINMAG.FR  
by Patrick LAMARRE



## SUP on the Gardon avec 2 modèles de planches gonflables de la marque française Aqua design.

Par une belle journée de fin d'hiver, nous décidons de nous mettre à l'eau et descendre le Gardon, de Collias à Remoulins, un peu au-delà du Pont du Gard. Outre les planches Aquadesign, nous prévoyons l'équipement nécessaire à notre confort et surtout notre sécurité. Tout comme pour le kayak en eau vive, casque et gilet sont obligatoires. En plus de la pratique classique du SUP, nos pieds sont protégés par des chaussures de type running et le leash n'est pas accroché au mollet ou à la cheville mais sur une ceinture largable. Si votre gilet de flottaison n'est pas équipé de ceinture largable, ne mettez pas votre leash. Prévoyez également des vêtements adaptés à la saison et à la température de l'eau, des gants adaptés, votre hydratation et collation, et surtout, un téléphone portable dans une housse étanche.

Nous gonflons les SUP selon les prescriptions fabricant. La pompe d'origine est efficace, l'opération prend 5 à 8 minutes. Nous testons 2 modèles, le ROLLING 11 pieds (335 cm) en 75 cm de largeur et le S.U.K, un modèle typé rivière, en 9.6 pieds (290 cm) et 85 cm de largeur.

Ce dernier modèle est facilement reconnaissable avec ses « boudins » latéraux qui augmentent la stabilité et la flottabilité. Il a été conçu pour la rivière, les boudins se gonflent séparément du « plancher » et en plus d'accroître la flottabilité, ils augmentent sensiblement la rigidité de l'ensemble.

Les 2 modèles sont équipés de fixations élastiques, bien pratiques pour emporter le nécessaire à la navigation. Aqua Design bénéficie de 25 ans d'expérience en matière de gonflables (kayaks, raft) et la construction 3 couches des planches, encore renforcées sur les flancs, inspire confiance.

Les ailerons se mettent en place avant le gonflage des planches, sous peine de ne pas pouvoir les enlever ensuite. Nous bénéficions d'ailerons plastiques et d'un aileron fibre. Le niveau d'eau en cette période est satisfaisant, nous tentons donc le montage du fibre. Aqua Design adopte un boîtier aileron particulier, la marque n'a pas adopté un boîtier type US Box par exemple, qui aurait permis de monter tous les types d'ailerons disponibles sur le marché, notamment des ailerons spécifiques de marques spécialisées dans ces accessoires.

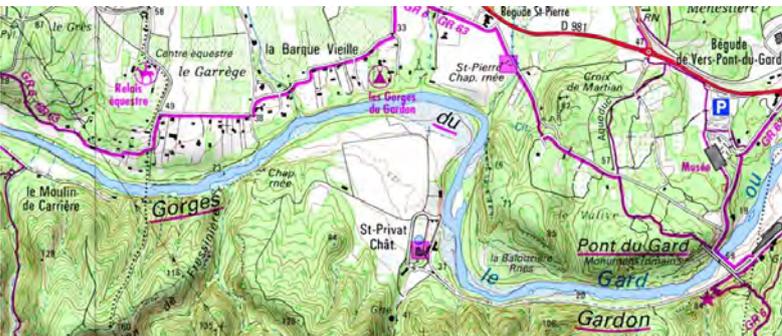
Mettons-nous à l'eau et profitons de ces jouets ! Nous débutons la descente par une session tranquille, assez large et avec un petit courant. Les planches sont stables, leur largeur permet de se sentir rapidement à l'aise. Sans pagayer nous nous laissons glisser au fil de l'eau. La position debout est très agréable, la hauteur de vue nous permet de profiter du paysage et la verticalité au-dessus de l'eau permet de voir défilier les galets, détecter les poissons filer sous vos pieds et surtout anticiper les passages techniques qui se révèlent bien plus tôt qu'assis sur un kayak.

Le travail des jambes et la recherche d'équilibre sur les passages plus délicats font travailler les muscles profonds et renforcent aussi votre gainage sur l'ensemble du corps.

Un des atouts du stand up paddle sur ce type de rivière, qui compte peu d'eau en haute saison, est de pouvoir naviguer lorsque le niveau d'eau est bas. Il est possible de se laisser glisser sur l'eau alors que le passage en kayak est impossible. Si la hauteur d'eau devient insuffisante, il suffit de débarquer, mettre la planche sous le bras, et poursuivre à pied, vers des profondeurs navigables.

Lorsque l'eau s'agite, il suffit de décaler les appuis, baisser son centre de gravité et éventuellement ajouter un appui si besoin avec le plat de la pale de la pagaie en cas de déséquilibre. Si le premier petit rapide peut inquiéter, on s'aperçoit que ça passe tout seul et on en redemande !

En stand up paddle, la technique et l'aisance s'acquiert rapidement, il suffit d'adapter la rivière à son niveau de pratique et le plaisir est toujours garanti. Une sortie de ce type permet de redécouvrir un secteur que nous avons pratiqué en kayak, en balade ou compétition, avec un gros plaisir.



Les planches Aqua Design **SUK** et **Rolling** font partie de la gamme **Allround**, c'est-à-dire, que ce sont des planches polyvalentes, capables de procurer du plaisir et de la glisse sur tous les types de plans d'eau, de surface ou de pratique. Faciles à emporter, à mettre en œuvre, elles sont rassurantes et invitent à la découverte, à l'aventure et même au surf ! Leur stabilité leur permet d'être accessible à tous les membres de la famille, pour la navigation mais aussi pour les jeux.

Le modèle **SUK** existe également en version 10.6 pieds, plus longue, soit 320 cm et un peu plus étroite (80 cm) pour un peu plus de rapidité et une planche plus directrice pour des rivières comportant de longues sections de lignes droites, pour des virées plus longues, voir même des voyages au fil de l'eau où l'on a besoin d'une planche stable pour les passages délicats, que l'on puisse charger et avec laquelle on a décidé d'avaler les kilomètres. **La particularité de ces planches (SUK)** est qu'elles sont vendues avec un siège type kayak qui permet de pratiquer assis, **une polyvalence unique !**



Le Pont du Gard offre un paysage grandiose qui s'apprécie encore plus à basse saison. L'accès en stand up allie sport et plaisir, avec la sensation d'avoir le site pour nous tous seuls.



Le SUP rivière est une invitation au fun et au jeu, à condition d'être correctement équipé et de mettre la sécurité en priorité.

Un passage délicat peut être négocié à genou ou assis. Ne pas oublier qu'une chute en rivière, est plus risquée qu'une chute en mer. Vous pouvez ajouter à vos équipements corporels des genouillères et coudières. Respectez les autres usagers de la rivière, prenez la météo et faites vous plaisir !!!

ENDORPHIN

### Remerciements :

Aqua Design, withspirit.fr, Jean-Marie Lesquier, Aurélie Aubry.

Credit photos : Aurélie Aubry, Patrick Lamarre.



**BOX RUN AND CO : la bonne idée cadeau pour les fans de running !**

Les box en tout genre sont à la mode. Pour les fans de sports outdoor et notamment de running, il y a la box Run and Co. Pour ma part, je l'ai découverte grâce à des super collègues qui me connaissent bien et qui ont eu la bonne idée de m'offrir un abonnement de 6 mois pour mon anniversaire ! Autant dire qu'on se prend vite au jeu, qu'on attend la petite boîte dans sa boîte aux lettres avec impatience tous les mois...

**C'est un peu Noël à chaque fois !**

Le concept est facile à comprendre : c'est comme si tous les mois un admirateur secret vous envoyait un colis truffé d'accessoires en tout genre sur le thème de la course à pied : du textile (chaussettes, t-shirt, short...), un accessoire utile (brassard, bonnet...), des bons plans sous forme de réductions ou invitations, un produit de soin ou d'hygiène (déodorant, crème, baume à lèvres...), un produit de nutrition (barres de céréales, boissons,...)

**et parfois une surprise ...**

Différents abonnements sont proposés (si l'abonnement est souscrit avant le 26 du mois, réception de la box entre le 10 et 20 du mois suivant) : **mensuel ou bimestriel à 24,90 euros/mois** (frais de port offerts et résiliation possible à tout moment), ainsi que différentes formules :

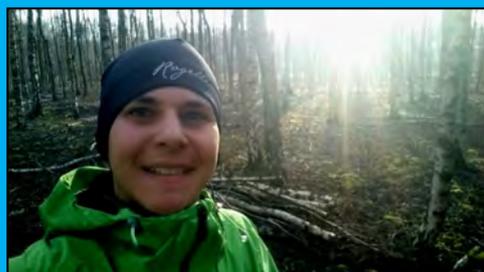
- **LA FORMULE MOTIVATION**  
(3 mois) : 74,70 €
- **LA FORMULE DÉTERMINATION**  
(6 mois) : 143,40 €
- **LA FORMULE BESTRONG**  
(12 mois) : 273,90 €

Si parfois un produit (souvent nutritionnel) ne nous convient pas, on peut toujours en faire profiter un proche, rien n'est perdu ! Le petit plus aurait peut-être été de pouvoir sélectionner le type de produits que le coureur utilise le plus fréquemment (surtout concernant les boissons et la nutrition que personnellement je n'utilise que très rarement ou que je préfère confectionner moi-même...). Parmi les précédentes j'ai particulièrement apprécié un baume à lèvres (Polar) à l'ouverture astucieuse et manipulable facilement en courant que j'amène partout, un bonnet spécialement étudié pour le coureur (protection pour les oreilles et ouverture à l'arrière pour faire passer la queue de cheval), un gadget lumineux pour être vu quand on court de nuit, un brassard pour le téléphone en tissu extensible muni de réflecteurs de lumière, ...

Dès l'ouverture de sa box mensuelle, on n'a plus qu'une idée c'est d'enfiler ses baskets pour aller tester tout ça ! Des produits de qualité, innovants, nouveaux, au design souvent original et étudié pour les coureurs.

**VIVEMENT LA PROCHAINE !**

Plus d'infos sur [www.runandco.fr](http://www.runandco.fr)



**TEST de la box de mars :**

Une fois de plus, cette box ne m'a pas déçue, c'est la quatrième que je reçois, elle s'est fait légèrement attendre, mais ça valait le coup! Dans celle du mois de mars j'ai pu trouver :

- ◆ Un étui smartphone smarhand (Wantalis) : conçu pour toujours avoir son smartphone à la main, permet d'avoir accès à son téléphone sans (presque) s'arrêter, adaptable à la main grâce à son velcro et agréable à porter grâce à sa matière en lycra. Immédiatement testé et approuvé ! Idéal pour les amateurs de « running photo » comme moi !
- ◆ Un gel tactile (Digiglove) : permet en quelques gouttes appliquées de rendre les gants tactiles (synthétique, polaire, laine, gore-tex..., non compatible avec les gants totalement imperméables), grâce à son liquide digi-conducteur. S'élimine au lavage.
- ◆ Une poignée de massage 5 points : pour se détendre après la séance d'entraînement.
- ◆ Une boisson (Vitamin Well) : 100% made in Suède, sans édulcorant constituée d'eau de source, de vitamines, minéraux et extraits de fruits et de plantes.
- ◆ Un gel energy (Over Blast) : donne un « coup de fouet » au complexe dynamisant ginseng, gingembre et caféine et qui apporte de l'énergie concentrée très rapidement assimilable et repousse les limites de la fatigue.
- ◆ Une barre protéinée (Kill Fit) : barre hypocalorique riche en protéines pour le maintien de la masse musculaire et à action brûle-graisses grâce à la L-Cartinine. Saveur yaourt-pêche et enrobage chocolat blanc. A prendre avant la séance d'entraînement ou en en-cas.
- ◆ Des bons de réduction : pour du textile (Lorna Jane), de la nutrition (STC nutrition) et pour des produits innovants (Kislas.com).
- ◆ Il y a forcément des produits qu'on utilisera spontanément plus que d'autres, mais la box permet aussi de tester des nouveaux produits qui parfois peuvent nous questionner : « mais comment j'ai pu faire sans avant ? ».

SI VOS RÊVES  
NE VOUS FONT PAS PEUR  
C'EST QU'ILS NE SONT  
PAS ASSEZ GRANDS



## Micro-serviette Spong DATA VITAE



Dur dur parfois de faire du sport sans transpirer... bon j'avoue, en ce moment la pluie et la neige nous empêchent parfois de se rendre compte que l'on transpire pendant les entrainements ou les compétitions « outdoors »... mais si l'on s'entraîne « indoor », là, pas possible d'y échapper.

En tous lieux et toutes circonstances, grâce à DATA VITAE et son bracelet/micro-serviette d'effort, ce désagrément va s'effacer.

Pour les sportifs ou non, l'enseigne DATA VITAE a lancé cette micro-serviette Spong, présentée sous forme de bracelet. C'est une serviette très légère, compacte et ergonomique, qui se fixe au poignet pour s'éponger le front, dans le cas de transpiration.

**Nota :** La transpiration époncée sèche vraiment rapidement.

Toutes les infos sur : [www.data-vitae.com](http://www.data-vitae.com)

### Côté testing :

Rien de plus simple à utiliser que de mettre ce « bracelet » au poignet avant de lancer votre training ou votre course. Si vous êtes plus adeptes d'activités d'intérieur, vous pouvez aussi le poser près de vous mais honnêtement il n'est pas gênant, donc plus simple de le garder au poignet.

Peut-être que si le système de fixation avait été mis dans le sens de la longueur plutôt que la largeur, l'ergonomie aurait été encore plus optimale, mais c'est un détail.

Les premières gouttes apparaissant, un simple geste de l'avant-bras et plus rien ne coule. Le confort est appréciable.

La souplesse de cette micro-serviette ajoute à la qualité du bracelet de cette marque qu'on ne présente plus.

A ce propos, ne serait-il pas possible d'imprimer les données « Data Vitae » habituelles... hihhi. Mieux vaut s'orienter vers le bracelet ou la plaque d'identification, plus sûre et résistante.

Un nouveau produit original qui sera cet été prisé des sportifs, ou non.

ENDORPHIN

### Données techniques :

#### 1 - Composition

Microfibre 80% polyester et 20% polyamide  
Tissu extensible en jersey et lycra  
Mousse en polyesther

#### 2 - Lavage

30 degrés

#### 3 - Poids

16 grammes

Prix : 9,50 €



### Points positifs

- Légèreté, côté pratique
- Souplesse, ergonomie
- Rapidité du séchage
- Facilité d'utilisation

### Point à améliorer

- Pour prendre encore moins de « place » autour du poignet, il aurait été préférable de pouvoir le fixer dans le sens de la longueur et non de la largeur... pour ainsi éviter les frottements et le côté « encombrant » notamment lors des séances de running.



\*\*\*\*\* <http://divacore.com> \*\*\*\*\*



**DIVACORE** est très jeune entreprise fondée en France en 2011. L'équipe de passionnés qui l'a fait « naître » a pour objectif de faire ressentir les émotions d'une énergie et d'une vie en musique. Cette société qui a été de nombreuses fois primée par la presse internationale vient de lancer le casque audio **BLUESKULL**, 100% français. C'est avec un grand plaisir que je vous le présente aujourd'hui.

Lors de la réception du package, je fus agréablement saisi par le design de la boîte et son côté « class ». Le design sobre et luxueux ajouté par une harmonie jeune et moderne des coloris vraiment complémentaires ne pouvait que me donner envie de découvrir son contenu. Une petite sacoche rigide de rangement du casque audio, un câble USB de rechargement, 3 tailles d'oreillettes de différents diamètre, et une notice d'utilisation simple.

Après une première prise en main agréable qui m'a permis de confirmer la qualité de la finition du produit, il ne m'a fallu que quelques secondes pour coupler le **BLUESKULL** à mon smartphone (*Samsung S4*) via le système Bluetooth.

Pas de soucis de réglages pour le positionnement des écouteurs dans les oreilles, tout se fit naturellement, sans la moindre hésitation. J'ai été là aussi, agréablement surpris du maintien des écouteurs puisque beaucoup d'appareils de ce type sont souvent disgracieux ou mal adaptés. Certains étant même parfois gênants puisque masquant totalement les sons provenant de l'extérieur. Là, aucun soucis, tout semble parfaitement coller...

Le **BLUESKULL** est composé de hauts parleurs HD judicieusement dissimulés dans ses écouteurs intra-auriculaires. Dès la première écoute, la qualité d'audition qui s'est dégagée m'a laissé réellement « sans voix ». Une netteté et une clarté de son agréable qui s'ajoute à la qualité visuelle du casque. Pas de « brouhaha » ni de « saturation » en positionnant le volume au max, même en écoutant du mp3 (son altéré par sa compression).

Mais qui dit écouteurs « sport » dit utilisation dans des conditions « sportives ». Je n'ai donc pas pu m'empêcher de chausser les baskets, à quelques jours seulement de mon 3ème marathon 2015. Si pour moi la pratique de la course à pieds ne se fait jamais sans musique, que ce soit à l'entraînement ou en compétition (*hors triathlon*), avec le **BLUESKULL**, il va désormais m'être encore plus difficile de m'en passer.

Après une quinzaine de minutes de trot en guise d'échauffement, j'ai opté pour 8 séries de 200 mètres en mode « fractionné ». C'est généralement lors de ce type de séance que les appareils auditifs montrent leur limite, glissent ou se déplacent. 1 accélération, puis 2, 3, 4... et une huitième avant de rentrer calmement au « chaud ».

Pas une ébauche de mouvement, de disgrâce, de gêne au point d'avoir presque oublié les écouteurs. Pas de « coupure intempestive » non plus comme cela se produit parfois sur ce type d'appareils.

Une première utilisation satisfaisante en tous points. Par la suite, j'ai modifié les styles d'utilisation : terrain accidenté, sorties souples et longues, côtés, PPG et gainage... Que de bonnes appréciations.

Un petit point mériterait d'être affiné : lorsque que le casque est fixé, le bloc de réglages se retrouve au niveau de la partie droite de la nuque.

Le micro est donc en retrait par rapport à la bouche ce qui donne un léger sentiment d'éloignement à nos correspondants lors de conversations téléphoniques. Mais ce petit détail n'altère en rien la qualité d'écoute, source n°1 de ce produit « haut de gamme », ni son côté pratique, simple d'utilisation et ultraléger. Le **BLUESKULL** est un casque vraiment adapté aux sportifs(ves) qui recherchent un produit de qualité 100% made in France, à un tarif réellement compétitif.

**Points positifs**

- Légèreté
- Simplicité de couplage et d'utilisation
- Son HD offrant une superbe qualité d'écoute
- Design épuré
- Très bonne autonomie
- Bluetooth : Musique & appels téléphoniques
- 2 coloris disponibles : blanc et noir
- Maintien idéal
- Livraison gratuite
- Satisfait ou remboursé sous 30 jours
- Produit 100% Français

**A améliorer :** quand le casque est fixé, le micro se retrouve au niveau de la nuque, ce qui, lors des conversations téléphoniques, fait ressentir à notre interlocuteur un léger effet de distance.

reil. La qualité de son est restée fidèle à ses caractéristiques.

**Caractéristiques**

- Autonomie : 10 heures
- Poids : 16 grammes
- Connectivité : Bluetooth 4.1 aptX HD / 10 mètres
- Temps de charge 2 heures
- Stéréo
- Réponse en fréquence : 20 Hz—20 kHz
- Support Bluetooth : 2 appareils simultanés
- Réduction de bruit : cVc 6ème génération
- Microphone : 2 Truesound UltraHD Voice speech



Prix de vente  
**89.00 €**



ENDORPHIN



En début d'année, j'ai découvert cette marque, **D-TER**, qui produit dans ses ateliers basés en France, des produits destinés à optimiser la stabilité du pied et maintenir la cheville, et plus particulièrement cette chaussette **HALFMIX**. La chaussette **HALFMIX** est donc un produit résistant, confortable destinée aux sportifs(ves) avec le but de maintenir la cheville et aider au gainage du tendon d'Achille.

Cette chaussette technique 2 en 1 est dotée de coutures extra-plates, avec une anatomie qui épouse parfaitement le pied et adhère étroitement à la peau pour que les étirements du tissu informent les récepteurs tactiles de la peau des variations subies au cours de l'effort physique.

**Données Fabricant**

- Composition :  
84% polyamide  
9% coton  
7% élasthanne  
Lavage à l'envers 30°C
- Coloris :  
Jaune fluo/noir/gris
- Tailles disponibles :  
35/37 - 38/40 - 41/43 - 44/46

La **HALFMIX** est un vrai « *stapping* » amovible, composée de plusieurs renforts qui recouvrent le tendon d'Achille et les ligaments latéraux de la cheville pour renforcer la stabilité de cette zone en limitant les mouvements en inversion du pied. Grâce à ces effets elle participe pleinement à la prévention des accidents articulaires et ligamentaires et accompagne également la reprise de l'activité lors de la rééducation après immobilisation.

Ce produit technique s'adresse particulièrement à celles ou ceux qui régulièrement souffrent de désagréments tendineux ou entorses.

- Points positifs**
- Texture, qualité de la maille
  - Produit fabriqué en France !
  - Hauteur, confort
  - Coloris
- Points négatifs**
- Euh... je n'en vois pas pour le moment...



Prix de vente : **32.00 €**

**Côté TEST :**

Après plus de deux mois dans les pieds à l'occasion de toutes mes sorties CAP, j'avoue avoir été surpris. La chaussette monte très haut, jusque sous le mollet et avec son effet compriment on est tout de suite bien « dedans ». Pas d'impression de compression désagréable mais plutôt d'avoir un produit qui « colle » à la peau, au point de se faire très très vite oublier.

La cheville est réellement bien maintenue, de part des différents tissages, que ce soit au niveau du talon, du tendon d'Achille ou du bas du mollet. Les ligaments latéraux ne sont pas oubliés ; la stabilité semble renforcée même si les mouvements peuvent paraître limités.

Ces chaussettes MADE IN FRANCE, il faut le souligner, font de la société D-TER qui les commercialise, un atout qualitatif non négligeable : savoir faire et compétences.

Bien évidemment, il n'existe pas de produit miracle, et les ornières importantes ou les coups violents ne pourront pas être évités, mais pourquoi pas amoindris.

Pour avoir l'habitude de courir avec des paires de chaussettes « courtes », auxquelles j'ajoute des manchons de compressions pour les mollets, j'admets que la HALFMIX est une bonne transition pour ne pas dire un élément important, voire indispensable pour les régions « non couvertes ».

En conclusion, un très bon produit, à tester et à approuver...

**ENDORPHIN**

**BORD CÔTE**  
Tenue et confort

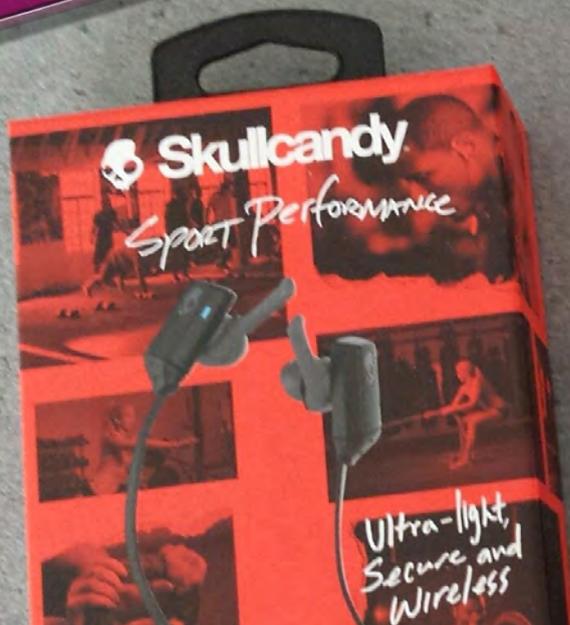
**RENFORT DU TENDON D'ACHILLE**  
Maintien et confort

**TALON CARBONE**  
Durabilité et confort

**HALFMIX**

Fabrication Française  
Made in France - Made in France

Toutes les infos sur : [www.dter-store.com](http://www.dter-store.com)



Prix : 99,99 €

Bien que certaines fédérations sportives comme le triathlon interdisent l'utilisation d'appareils électroniques ou musicaux en compétition, de plus en plus de sportifs(ves) ne peuvent se passer de leur lecteur Mp3 ou de leur smartphone pour agrémenter leurs sorties par quelques mélodies douces ou motivantes. La majorité toutefois utilise encore les écouteurs « d'origine » de leur appareil, c'est-à-dire le kit « filaire » blanc. Pourtant de nombreuses enseignes proposent des écouteurs « sans fil » avec cette technologie Bluetooth. La marque **SKULLCANDY** fait partie de ces fournisseurs grâce à qui la course à pied, le fitness et toutes ces activités qui peuvent se pratiquer en musique, se font désormais sans fil.

**Caractéristiques techniques :**

- 1 - Marque**  
Skullcandy modèle XT Free
- 2 - Fonctionnalités**  
Casque audio bluetooth, sans fil à technologie Triplelock (maintien optimal)  
Écoute de la musique et réponse aux appels téléphoniques.  
Réglages : volume + et -, play, pause, changement des pistes audio, décrochage/raccrochage des appels téléphoniques.
- 3 - Poids**  
15 grammes

Quel plaisir de ne plus avoir de câble à traîner et/ou balloter le long de sa veste, à s'accrocher dans la main courante de l'escalier, la branche de l'arbre ou bien les poignées du vélo elliptique !

**SKULLCANDY** propose donc depuis quelques semaines le casque audio XT Free « sans fil » dont l'autonomie est prévue jusqu'à 6 heures. Avec une priorité axée sur la sécurité, qu'elle que soit l'activité pratiquée, le XT Free est équipé d'embouts en silicone « Ambient », afin de pouvoir écouter la musique sans bloquer les bruits extérieurs, et ainsi conserver le contrôle de son activité.

Grâce à sa technologie Triplelock, les écouteurs s'appuient sur 3 technologies pour assurer un maintien optimal : FitfitTM, StickGelsTM et Fix.



Un atout supplémentaire est proposé par **SKULLCANDY**, via la technologie Pureclean. Malgré la transpiration qui s'accumule, une bonne hygiène est conservée grâce à cette technologie Pureclean appliquée sur les embouts en silicone. Les écouteurs sont également étanchéifiés par soudure, ce qui a pour but d'empêcher toute pénétration de sueur, eau ou autre liquide qui pourrait détériorer ou rendre hors service le XT Free.

Souvent les écouteurs bluetooth proposent une bonne qualité de son pour la musique, mais leurs fonctions sont justement limitées à la-dite musique. **SKULLCANDY** a visiblement su écouter les doléances des potentiels acheteurs d'écouteurs Bluetooth, en intégrant le décrochage/raccrochage des conversations téléphoniques, en plus du réglage du volume et du changement de pistes audio. Un atout non négligeable qui permet d'entretenir une conversation téléphonique sans se soucier du maintien de son smartphone, en main ou entre l'épaule et l'oreille, au risque de l'abimer en cas de chute. Aucune information n'a été délivrée quant à la qualité du son émanant du XT Free, il m'est donc impossible de vous fournir ces données techniques. Un peu dommage... même si plusieurs coloris sont disponibles.

**Côté testing :**

Pour avoir eu dans mes oreilles de nombreux écouteurs de ce type, j'avoue que la technologie bluetooth est relativement parfaite ; si quelques micro-coupures sont parfois perceptibles, la concurrence dans le domaine n'est pas plus fiable... les mystères de la science et de ses interférences sans doute ! Les embouts silicone sont plutôt souples, agréables et faciles à mettre dans l'oreille. Toutefois, le système Fitfin (*petite tige verticale de quelques millimètres qui vient se positionner dans la courbe de l'oreille*) est à force un peu gênante. La rigidité est peut-être un peu trop importante. Un léger « fil » courbé aurait pu être conçu pour adoucir le maintien et rendre moins douloureux son positionnement, notamment en cas d'usage prolongé.

Les fonctionnalités sont quant à elles suffisantes et faciles d'usage. Trois boutons placés dans un petit « boîtier » de 3.5 x 0.7 x 0.5 cm situé à 3 centimètres de l'écouteur de l'oreille gauche, le tout moulé pour éviter l'entrée d'eau ou de sueur. Un interrupteur ON/OFF, utilisé également pour démarrer ou arrêter la lecture d'une piste audio et décrocher ou raccrocher une communication téléphonique. Les deux autres boutons, l'un représentant un + et

l'autre un - pour augmenter ou baisser le volume, mais aussi changer de piste audio. Le câble reliant les deux écouteurs est quant à lui un peu rigide et du fait de sa longueur (7 à 8 cm de « trop »), peu nous perturber en courant notamment, et être un peu gênant (*l'idéal peut être de bloquer le surplus dans sa casquette ou sa visière*). D'un point de vue audio, la qualité de son est vraiment agréable avec une bonne répartition des basses et des aigus. L'écoute est « propre », sans déception ! Il est vrai qu'à ce prix, on peut se permettre d'être exigeant ! La charge du XT Free reste rapide mais l'autonomie donnée pour une durée de 6 heures doit être légèrement revue à la baisse pour une écoute « sans pause » de la musique ; on est plus près des quatre heures, de quoi se motiver d'avantage pour boucler un marathon avant la fin de la charge, lol. Il faut juste penser à le recharger toutes les 2 ou 3 séances d'entraînement ou de course pour éviter d'entendre le message stressant de « low battery »...

Un bon produit destiné aux fans de « sport'zik » qui ne veulent pas s'encombrer de surplus et de câblages gênants, sans négliger la qualité du son.

**Points positifs**

- Design, légèreté
- Facilité d'utilisation
- Qualité de l'écoute
- Fonctionnalités audio et téléphone
- Rapidité de la charge

**Point à améliorer**

- Rigidité du système Fitfin
- Longueur/rigidité du câble de liaison entre les deux écouteurs

Plus d'infos sur [www.skullcandy.fr](http://www.skullcandy.fr)

#TEST



# Brassière Anita Extreme Control # ENDORPHINMAG.FR by Juliette CRÉTÉ



## TEST BRASSIERE GORGE ANITA ACTIVE EXTREM CONTROL

Une brassière digne de ce nom est un élément essentiel dans l'accoutrement d'une bonne sportive. En effet, quoi de mieux qu'un soutien-gorge qui ne crée aucun frottement pendant une longue course ou encore pendant un petit jogging le dimanche ?

### Nous avons testé pour vous la brassière Anita « extreme control » !

Ayant eu l'occasion de tester cette brassière Anita sur toutes sortes d'activités allant du simple jogging au match de rugby virulent, j'ai pu constater que cette brassière est particulièrement agréable à porter. J'ai pu l'essayer sur des périodes de course plutôt longues allant de 6 à 10h et c'est bien la première fois que je ne ressens aucune brûlure ou frottement, je n'ai même pas eu besoin de mettre du Nok ! Cet atout est pour moi essentiel puisqu'il change totalement le confort de la brassière. De plus, un aspect à retenir est l'excellent maintien de celle-ci qui ne procure pas de douleur à la poitrine, ce sous-vêtement est comme une seconde peau de par sa légèreté et sa matière technique très agréable.

Pour résumé,

### Quelques points forts :

- Ni frottement, ni brûlure à long terme !
- Très bon maintien
- Léger et respirant
- Super confort, comme une seconde peau
- Prix abordable
- Design sympa et féminin



D'un autre côté, j'ai tout de même pu constater quelques limites bien qu'elles soient réellement moindres... Les agrafes au dos ne sont pas forcément évidentes à accrocher étant donné qu'il y en a 3 (même si cela permet un meilleur maintien), un système d'attache en plastique aurait été préférable à mon avis. Les bretelles sont réglables mais ont tendance à se desserrer et glisser de temps en temps, ce qui est gênant pendant l'effort (ceci m'est arrivé pendant un match de rugby, ce qui est davantage compréhensible...). Enfin, les paillettes peuvent ne pas être à votre goût mais cela ne change rien à la fonction de la brassière !

### Les petits points faibles :

- Attache à 3 crochets pas forcément pratique
- Bretelles réglables mais qui ont tendance à glisser
- Paillettes muahaha...

### Conclusion :

Très bon produit, c'est la meilleure brassière que j'ai essayé depuis le début de ma petite « carrière sportive », je recommande fortement cette brassière Anita ! Retrouvez toutes les caractéristiques dans le précédent Magazine (n°34) !

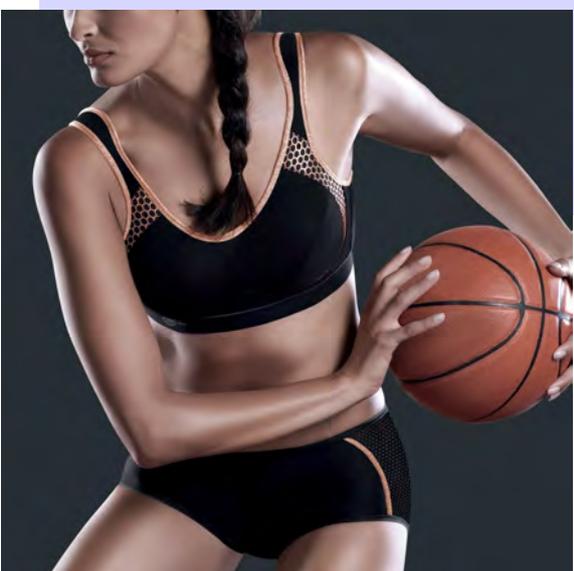
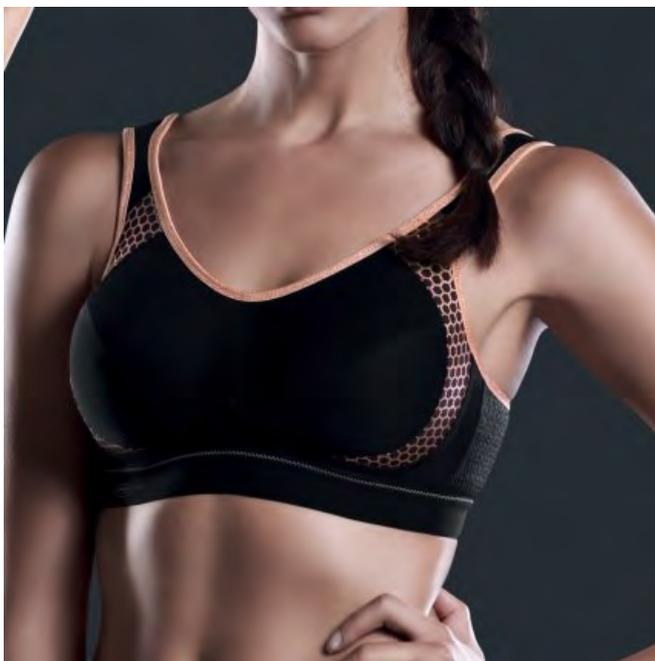
ENDORPHIN

Ce soutien-gorge de sport fait appel à un tricot piqué hautement fonctionnel et à des empiècements en filet dans le dos pour réguler l'humidité et maintenir la peau au sec. Il assure toujours un maximum de maintien et de confort jusque dans les grandes tailles même sur les mouvements de forte intensité.

Les bonnets bénéficient d'un renfort latéral et l'intérieur opte pour un tissu éponge hydrophile sans couture. Ils galbent joliment la poitrine et sont agréables à porter sans aucune sensation de frottement. Les bretelles ergonomiques, réglables dans le dos et molletonnées sur toute leur longueur soulagent.

Plus de renseignements sur [ce lien](#)

Prix à partir de 26,95 €





Le **COMPEX Fit 5.0**, déclaré « nec plus ultra » de sa gamme par la marque est un produit destiné aux adeptes du fitness quotidien.

Le pack, vendu 629.00 € contient le boîtier/télécommande de programmation, 2 modules de deux capteurs, une station de charge et ses câblages, plusieurs sachets d'électrodes : Snap 5x10 cm et 5x5cm, une trousse de rangement, ainsi que la notice d'utilisation.

Ce produit est réputé pour être doté de la technologie MI (Muscle Intelligence) : les stimulateurs compex s'adaptent à chacun des muscles après un scan de ces derniers, pour lancer une électrostimulation plus adaptée et donc plus efficace, tout en garantissant un grand confort et de meilleures performances. Le Compex Fit 5.0 dispose de nombreux programmes, répertoriés par catégories : Fitness, Récupération/Massages, Antidouleur et Rééducation.

Il est, selon les notes de la marque, recommandé d'utiliser au moins deux fois par semaine ce Compex pour réellement en constater les effets. C'est donc en complément de mon entraînement quotidien (*Triathlon Ironman de St-Malo le 12 juin prochain*) que j'ai décidé d'utiliser ce nouvel « outil », à raison de 4 voir 5 fois par semaine, en fonction de mes temps disponibles.

**Points positifs**

- Facilité d'utilisation
- Ergonomie, design soigné
- Modules Electrodes faciles à fixer et tenue du « patch collant » toujours efficace après plus de 30 utilisations
- Efficacité
- Bien-être
- Système sans fil (wireless) qui permet de se mouvoir si besoin pendant l'exercice

**Point à améliorer**

- Prix de 629 € qui peut freiner les indécis

**TEST :**

Dans un premier temps, malgré le packaging imposant j'ai été surpris, de façon agréable, de constater la facilité d'utilisation de ce « petit outil » rempli de technologie. La notice est très succincte mais si bien faite que l'on a pas besoin de la relire 10 fois pour comprendre le fonctionnement. Rapidement chargé sur sa base, j'ai apprécié la navigation aisée et trouver les programmes adaptés très facilement. Je me suis concentré sur quelques programmes seulement (il y en a une bonne trentaine de disponibles) : tonification des cuisses, abdos, muscler les épaules, mais aussi récup d'après training, massage relaxant et antidouleur pour ma tendinite achillienne qui commence à revenir au goût du jour.

Une fois les électrodes très « collantes » fixées (ce qui est plutôt un atout vu le nombre d'utilisations répétées) j'ai lancé les divers programmes, en fonction de mes séances d'entraînement passées ou à venir, sans oublier d'adopter la position suggérée pour parfaire l'exercice. Si les premières décharges test sont spéciales, une fois le programme en « vitesse de croisière », on prend un malin plaisir à augmenter l'intensité pour l'optimiser et en profiter au mieux de la séance. Le concept « Mi-scan » d'avant démarrage semble y être pour quelque chose.

Au fur et à mesure des journées d'utilisation, j'ai remarqué que la batterie des modules avait une charge relativement importante, d'autant que les témoins nous renseignent de leur état tout au long de l'utilisation. Après plus d'un mois de test je n'ai du les mettre à recharger que 4 fois, voire 5, c'est-à-dire après plus de 5 heures d'utilisation.



Difficile de voir réellement si les électrodes favorisent par exemple la sculpture des abdominaux, des épaules ou des cuisses parce qu'avec 12 heures d'entraînement sportif par semaine (*natation, vélo et course à pieds*) le corps s'affine naturellement. Mais je pense que malgré tout le COMPEX accélère le processus, surtout au lendemain d'une séance Compex/abdos, quand on se lève avec cette barre au ventre digne d'une séquence de cardio-training alternant burpies, pompes et squats.

Par contre il est indéniable que les programmes de massages relaxants, de récup d'après course sont ultras-bénéfiques, tant pour le bien-être qu'ils procurent que pour les sensations qu'ils fournissent. Les courbatures semblent réellement diminuées et quasi imperceptibles pour la séance du lendemain, et ce, malgré la charge imposée au corps par semaine.

Du coup, on se prend au jeu très vite et chaque jour on a hâte de brancher les électrodes pour ne pas rater son trip, c'est con mais bon, ça en deviendrait presque une drogue (*mais sans risque pour la santé, bien au contraire*).

Pour résumer, le Compex Fit 5.0 est un produit fiable, complet et très facile d'utilisation. Si son tarif peut-être un peu excessif pour freiner certaines ardeurs, il n'en reste pas moins un produit de qualité en restant un complément appréciable de son entraînement quotidien. Pendant les périodes d'arrêt suite à une blessure par exemple, le Compex Fit 5.0 sera pour vous un accessoire indispensable pour ne pas vous laisser aller et sera un atout psychologiquement important pour vous aider à reprendre plus vite goût à vos activités.

NOTA : Faire une séance de Compex Fit 5.0 dans son canapé pour raffermir son ventre en mangeant une pizza et en buvant de la bière devant un match de foot est fortement contre-indiqué.

Bonne saison à toutes et tous...

**ENDORPHIN**

Prix : 629.00 €

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



# Kalenji Gamme Trail 2016

# ENDORPHINMAG.FR  
by Nicolas VERDES

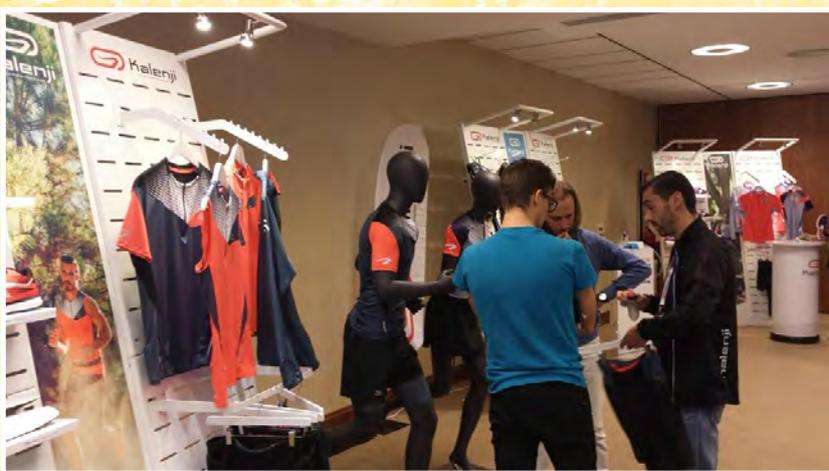


[www.kalenji.fr](http://www.kalenji.fr)

Au mois de janvier dernier, à Sésimbra au Portugal, l'enseigne KALENJI nous a présentée la gamme 2016 de chaussures et de textiles, pour la route et le Trail, ainsi que quelques accessoires d'hydratation.

Notre mag ENDORPHINMAG.FR étant axé sur les sports nature outdoors, j'ai choisi d'orienter cet article sur les produits de la gamme Trail, dont l'ambassadeur et chef de produit textile de la marque n'est autre que Thierry BREUIL. Accompagné de Sophie BEBIN (ingénieur de chaussure), Elyne BLANQUART (ingénieur de textile) ou encore Gilles RALITE (chef de produit accessoires) et bien sûr Jean-Luc BURNICHON (chef de produit Trail), œuvrant sous la direction d'Angélique THIBAULT, la journée Trail fut bien remplie et constructive.

Au programme donc de cette journée, une présentation des nouveaux modèles de chaussures et textiles Kiprun Trail et Kiprace Trail avant les traditionnels TESTS. Ces journées organisées par Stéphanie MOTTE, responsable com accompagnée d'Elisabeth, son aide de camp, ont été ressenties comme encore plus « pro » que l'an passé par les journalistes présents ; un gage de qualité qui démontre bien que cette marque « adaptée à toutes et tous » a su encore emmagasiner de l'assurance et du charisme dans ce milieu en pleine évolution mais fermé et très convoité qu'est le Trail.



Cette année, KALENJI a mis un point d'honneur à développer des textiles complets et multifonctionnels, avec en complément des accessoires d'hydratation vraiment innovants et pratiques.

Tout d'abord, ce **gilet d'hydratation** ultra-léger et fonctionnel, équipé de 2 flasques souples de 400 ml pour seulement 39.99 €. Pour un faible poids de 124 g, il est composé de mesh 2D et respirant, possède deux grandes poches latérales facilement accessibles, ainsi que deux grandes poches dorsales pour une capacité de 1 à 5 litres. Associant fonctionnalités et design moderne avec sa partie camouflage noir et gris, ce gilet semble avoir conquis l'ensemble des utilisateurs du jour mais aussi des lecteurs des réseaux sociaux informés en temps réel de ces nouveautés.

Après plusieurs kilomètres de test, il en découle que le maintien est vraiment optimal, même si la longueur des sangles de serrage auraient pu être réduite de moitié pour éviter de se balancer avant de se résoudre à les fixer définitivement d'une manière plus appropriée. Le côté « neuf » et novateur des flasques proposés, d'une résistance exceptionnelle entre nous soit dit, a été très vite adopté avec son système de bouchage/rebouchage ingénieux, sans oublier ce petit anneau qui permet de le maintenir au doigt dans l'hypothèse d'un besoin de « lâcher prise ».

NOTA : Les poches destinées au positionnement ont été placées suffisamment hautes sur les

bretelles du gilet pour ne pas avoir à retirer les flasques pour boire, ce qui fait gagner un temps considérable et évite une fatigue inutile tant en course qu'à l'entraînement.

**Pour info : Thierry Breuil a gagné en 2015 le Trail de la Solitaire des Templiers avec ce gilet...**



Dans ce même domaine de l'hydratation, la perle du salon a été sans nul doute cette innovation appelée « **water'pump** ». Qui n'a jamais connu de difficulté pour aspirer le liquide de sa poche à eau ? La fatigue, la longueur du tuyau, le manque d'habitude ou encore les « plis » sont des événements qui nuisent au bon fonctionnement d'une hydratation optimale. Grâce à cette petite révolution de seulement 7.99 €, adaptable à tous les types de tuyaux de poches à eau, plus besoin d'aspirer ; une simple pression de la main sur la « poire » et les 20 ml, soit une gorgée de liquide, sont absorbés sans effort et sans contrainte.



Pour avoir couru de nombreuses années avec diverses poches à eau de marques différentes et concurrentes, chacun ayant ses avantages et ses inconvénients, j'avoue que les premiers essais de cette « water'pump » ont été très encourageants et son usage rapidement adopté. La facilité d'utilisation et surtout l'absorption sans effort du liquide est idéale. Si la vue de cette pompe peut sembler encombrante, il n'en n'est rien puisque sa fixation sur le clips des bretelles du sac empêche tout ballonnement, toute gêne en course... elle se fait vite oublier ! Bien évidemment chacun l'ajustera en fonction des ses habitudes et commodités mais en quelques secondes la « water'pump » fera partie de votre équipement.

NOTA : Avec cette « poire » qui est munie de deux clapets anti-retour, et qui de fait empêche toute perte de liquide, il n'est même plus nécessaire de conserver l'embout/pipette d'aspiration, seul un petit morceau de tuyau est suffisant. Une façon une fois de plus de minimiser l'encombrement !

Avec ces deux produits, Kalenji risque de frapper un grand coup dans ce marché porteur qu'est celui du Trail, de la course nature ou encore du raid. Pour un coût vraiment abordable et plus que raisonnable, chacun va pouvoir s'équiper comme les « pros », et ainsi rivaliser avec les meilleurs (je veux parler en terme d'équipement bien sûr, parce que pour le reste il faut les jambes et la condition physique, lol).

NOTA : Les flasques de 400 ml sont disponibles de façon individuelle en magasin, ainsi que ceux de 250 et 150 ml prévus pour être adaptés au baggy trail.



La transition est donc toute faite vers les textiles conçus pour le Trail mais utilisables dans de nombreuses disciplines, tellement ils sont fonctionnels.

Pour un coût de 24.99 €, que ce soit chez l'homme ou la femme, les tee-shirts ou les débardeurs Trail Perf, sont adaptés pour les sorties longues.

Deux produits sensiblement identiques en terme de conception, avec un fort accent sur le confort et le côté pratique. Ces produits conçus dans une matière élastique et mesh permettent l'évacuation rapide de la transpiration et une meilleure circulation de l'air grâce à ses zones d'aération. A noter que des poches latérales avec rabats ont été ajoutées en complément des bandes réfléchissantes pour une meilleure visibilité nocturne. Si ces « hauts » sont bien conçus et arborent un design moderne et flashy pour notre plus grand plaisir, les bas sont quant à eux « révolutionnaires ».

En effet, le nouveau **Baggy trail Kanergy** homme est un produit qui allie un cuissard de compression intégré dans un short et une « construction » multipoches. Ce principe de compression est devenu courant pour ne pas dire indispensable désormais, un plus pour favoriser le retour veineux et limiter les micro-traumatismes des muscles en raison des impacts dus aux foulées. Kalenji s'est donc enfin mis à la page des équipements concurrents. L'autre atout de ce baggy est la quantité de poches dont il dispose au niveau de sa ceinture :

- une poche ventrale composée de deux compartiments dont un avec un zip de fermeture pour y insérer des clés, une carte de crédit, et l'autre pour y loger par exemple son smartphone ou un flasque jusqu'à 250 ml.

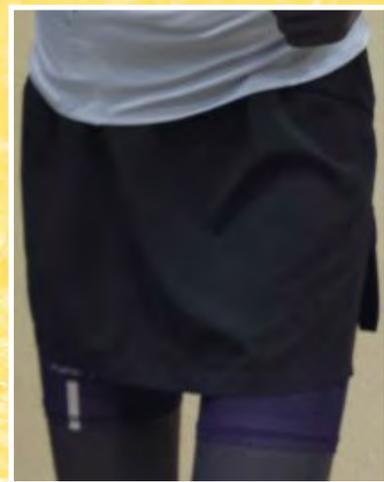


- Une poche dorsale avec également deux compartiments, dont l'un pour un smartphone de grande taille et l'autre pour un flasque, là aussi, jusqu'à 250 ml.
- 2 poches latérales pouvant contenir chacune l'équivalent de 3 sachets/tubes de gel.

Ce baggy vendu 34,99 € devrait être largement plébiscité par les adeptes de la discipline !

Chez la femme, que ce soit la **jupe short** (24.99 €) ou le **cuissard** (19.99 €), chacun de ces produits dispose d'une large ceinture de portage avec 4 poches pour la jupe, disposées comme sur le baggy homme, et 5 pour le cuissard réparties de façon identique avec une poche intérieure pour par exemple y ranger sa clef de voiture. Les matières sont identiques au baggy homme.

NOTA : Il existe également une **jupe cuissard Kanergy** vendue 34.99 €, qui allie un cuissard de compression et les mêmes poches de portage que le baggy. La gente féminine est désormais sur le même « podium » que l'homme !



Pour compléter et terminer cet équipement digne des plus grandes pointures, il va de soi que les chaussures s'imposent. Comme l'an passé, KALENJI nous a dévoilé les modèles Trail Kiprun XT6 et Kiprace 3, tant pour l'homme que la femme. Des modèles qui ont eux aussi évolué de façon positive. La Kiprace 3 par exemple a perdu 20 grammes par rapport à sa grande sœur de 2015, puisque qu'elle est donnée pour 260 grammes. La semelle a été également refaite, tant en matière de mousse que des composants et de géométrie. Une chaussure qu'il nous a été possible de tester en grandeur « nature », malgré le sol très très très gras et une brume persistante. Une chaussure encore et toujours très dynamique, légère, confortable et avec une excellente accroche. A noter ce petit plus pour ranger les lacets dans la languette, sur désormais toutes les XT et Race. La Kiprace 2016 est une chaussure qui a du « piquant » et restera donc cette année encore très compétitive. Elle dispose toujours de ses crampons multidirectionnels de 5mm de hauteur et périphériques débordants pour une meilleure stabilité. Son faible drop de 6mm assure quant à lui un bon compromis entre la relance et l'amorti. Elle sera pour ma part, comme la Race 2015, l'alliée de toutes mes compétitions Trails en 2016.



Si cette sportive légère est la compagne idéale de la compétition, la XT6 reste de son côté une chaussure polyvalente, idéale pour le training au quotidien et la compétition. Une accroche et une stabilité en dévers impressionnante auquel s'ajoute le concept K-Ring au talon pour un amorti optimal.



Domage toutefois que la XT6 ait conservé chez les hommes le même coloris bleu et jaune. A quand chez Kalenji les dégradés flashys et autres designs « coup de cœur » chers à certaines de ses concurrentes ? Il paraîtrait que de plus en plus de coureurs et de coureuses harmonisent leurs tenues pour les rendre encore plus belles et attrayantes, n'est-ce pas ? Jean-Luc, Elyne, Sophie, Audrey, Thierry, Gilles et Olivier on compte sur vous pour que la gamme 2017 dépasse toutes nos espérances... Merci



## L'AVIS de nos LECTEURS / TESTEURS...

Bruno et Damien, deux Ultra-Trailers, breton pour l'un et normand pour l'autre, ont eu la chance de pouvoir tester en avant-première la nouvelle Kalenji XT6 en avant-première. Après plus de 400 kilomètres de chemins arpentés, ils ont accepté de nous donner leur impression sur ce modèle de chaussure adapté au trail. ENDORPHINMAG les remercie pour leur franchise, leur honnêteté et la gentillesse d'avoir bien voulu se prêter à ces révélations quant au test de la Kalenji XT6.



**BRUNO :** J'ai eu l'énorme chance de faire partie des beta testeurs pour les XT6 depuis le mois d'octobre 2015. Je pense pouvoir vous donner un avis assez juste sur le nouveau modèle trail made in Kalenji. Je suis passé au XT depuis le modèle 4. J'ai donc pu constater la progression technique de ces chaussures et la XT5 avait déjà corrigé les erreurs de la XT4 surtout au niveau du mesh. La grosse force de Kalenji est d'exploiter à fond le feedback de ses utilisateurs et avec l'expertise technique de T. BREUIL cela donne naissance à une chaussure quasi parfaite. Quand j'ai reçu les XT6, je me suis demandé quelles différences allaient apparaître. En fait visuellement, les XT6 sont identiques aux XT5, c'est pour moi



**DAMIEN :** Il y a plusieurs mois, j'ai eu la chance d'être sollicité par Décathlon pour tester en avant première les XT6 AW (modèle doté d'une membrane imper respirante). Pour moi c'est vraiment une première : premier test de cette marque et premier test d'une paire de chaussures avec membrane. D'un point de vue esthétique/technique rien ne les différencie vraiment du modèle classique à part la couleur. Au niveau poids, du fait de la membrane, les chaussures prennent quelques grammes, mais cela reste très correct. Dès ma première sortie, j'ai été bluffé par le confort qu'offre cette chaussure. Confort à la fois du chaussant mais aussi de la semelle et ce, quelques soient les conditions. J'ai vraiment été surpris de la qualité

de l'amorti sur route. Ce n'est clairement pas un modèle typé pour ce genre de revêtement. Malgré tout, on peut sans crainte parcourir quelques kilomètres sur le goudron. Le confort sera au rendez-vous et la semelle restera en parfait état. Dans la boue, la semelle ne bourre pas et l'accroche est très correcte. Dès que le dénivelé est au rendez-vous, là, aucun problème. Les crampons jouent parfaitement leur rôle. La stabilité est elle aussi un point fort de ce modèle.

Et que dire de la membrane AW (all weather) : quel bonheur de garder les pieds aux secs en hiver, de pouvoir patauger dans les flaques et la boue sans se poser de question. J'ai même pu la tester lors d'un trail en bord de mer. Malgré la membrane, l'évacuation de l'eau ne pose pas trop de problème, même si elle est beaucoup moins rapide que sur un modèle classique. Cette chaussure n'est malgré tout pas parfaite, enfin disons plutôt qu'elle ne conviendra pas forcément à tout le monde. En effet, elle est plutôt destinée sur le moyen/long. De ce fait, elle manque de dynamisme. Par contre, si vous cherchez un modèle passe partout, qui vous amènera à bon port même après des heures des courses et surtout en gardant les pieds bien au sec, les Kalenji XT6 AW sont faites pour vous.

la seule déception. Je trouve dommage qu'à l'instar des modèles "race", le modèle XT ne bénéficie pas d'un relooking. Ceci dit les couleurs n'impactent pas la qualité des chaussures et dans ce domaine je peux vous dire que c'est la perfection. Par rapport à la XT5, il y a une structure en plastique qui rigidifie le mesh sur le dessus du pied, qui fait que celui-ci ne s'écrase pas sur la durée. Avec 400 km de test, je n'ai constaté aucune dégradation. Un confort total lors des runs, un vrai chausson. Toujours ce range lacet aussi bien conçu. Pour avoir couru très souvent en terrain gras, glissant et humide, la chaussure accroche de manière idéale. Un amorti au top grâce en parti au fameux k-ring et des crampons idéalement placés sous la semelle pour évacuer la boue finalisent une chaussure de haut standing. Reste le prix qui est une fois de plus à 80€, ce qui pour moi donnera un rapport qualité-prix imbattable dans ce secteur. Pour être honnête je n'étais pas du tout un fan des Kalenji en terme de chaussures avec même un gros à priori. Une fois testées, c'est bien simple elles sont devenues un must have. Enjoy your run comme ils disent :-)



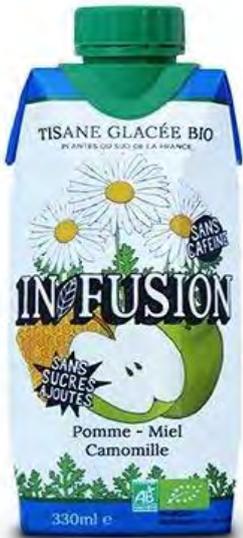
**ENDORPHIN**



**Rubrique Santé Forme**

# Tisane glacée bio

# ENDORPHINMAG.FR  
by Marion Wojtkowski



« Se faire plaisir tout en se faisant du bien »

Infusion company est née en septembre 2012 du fruit de la collaboration de Marie d'Hennezel (herboriste) et exploitante du domaine de Mazet, et d'Alexis Vaillant, fondateur d'Alter Food, pour tenter de faire face à la profusion des sodas sucrés et autres boissons chimiques, et créer une véritable alternative de consommation responsable à la française.



## INFUSION TISANE GLACÉE BIO

Les plantes utilisées pour confectionner les tisanes proviennent toutes du Domaine de Mazet, ancien mas du XVIIIème siècle, au cœur de la forêt des Cévennes. Elles sont ramassées à la main et cultivées selon les principes de l'agriculture biologique.

### On a testé ...

#### Ananas/gingembre/reine des prés (33 cl)

Ingrédients :  
eau, jus de raisin\* à base de concentré, jus d'ananas\* (15%), jus de citron vert\* (3,5%), jus de gingembre\* (1%), reine des prés\* (0,4%)  
\*issus de l'agriculture biologique

La reine des prés et le gingembre ont des vertus amincissantes. Se boit très frais voire glacé, le goût est un peu piquant, presque poivré, très peu sucré, très naturel.

#### Pêche/citron/verveine (33 cl)

Ingrédients : eau, jus de raisin\* à base de concentré, purée de pêche\* (10,7%), jus de citron vert\* (0,3%), verveine\* (0,4%)  
\*issus de l'agriculture biologique

Goût très doux, se boit facilement le matin au petit déjeuner comme à tout moment de la journée.

Valeur énergétique (pour 100 ml) 27 Kcal  
Matières grasses : 0,1g  
Glucides dont sucre : 6g  
Protéines : 0,3g  
Sel < 0,03g



Les tisanes sont issues de recettes ancestrales et conditionnées dans des packagings innovants entièrement recyclables.

Existent aussi : Grenade/Cassis/Menthe poivrée (élimination des toxines) et Pomme/miel/camomille (digestion, apaisement de l'organisme)

Se vend dans des points de vente particuliers  
[www.infusion-company.com/tisane-bio.html](http://www.infusion-company.com/tisane-bio.html),

pour toute demande d'informations contacter  
[info@infusion-company.com](mailto:info@infusion-company.com)

Prix de vente : environ 3,10 €

ENDORPHIN

100% bio (certifié France et UE)  
100 % plantes françaises  
Sans sucre ajouté  
Sans élément artificiel  
Sans additif  
Packaging écologique





© Dennis Tang



C'est Pâques :  
Quelques bonnes raisons de ne pas culpabiliser en mangeant un morceau de chocolat !

**V**ous êtes **sportifs** et vous vous dites que ce ne serait pas sérieux de **manger un peu de chocolat** en cette journée de Pâques ! Et bien détrompez-vous ! Voici **plusieurs bonnes raisons de ne pas culpabiliser** en mangeant quelques morceaux de chocolat.

### Les différents types de chocolats

De multiples variétés de **chocolat** sont disponibles à la vente. Ils sont fabriqués à base de chocolat blanc, noir ou au lait en majorité. Pour bénéficier de toutes les vertus nutritionnelles **du cacao**, il est préférable de manger du chocolat qui en contient beaucoup, soit **le chocolat noir**.



### Les vertus nutritionnelles du cacao

Les atouts nutritionnels du cacao sont multiples.

Le cacao est notamment riche en :

- **minéraux** : magnésium, phosphore, potassium, zinc et même fer ;
- **vitamines** : en particulier les vitamines du groupe B ;
- **théobromine** : cette substance est un stimulant des influx nerveux et est responsable des effets positifs du chocolat sur notre humeur !
- **polyphénols** : le cacao est très riche en antioxydants et notamment en flavanol.
- **fibres** : le chocolat noir est riche en fibre.



### Un effet prébiotique pour les flavanols de cacao?

Une étude récente vient de montrer que les **flavanols de cacao** (antioxydants) pourraient également avoir des effets sur la flore intestinale. Ce sont des composés qui sont peu absorbés par l'intestin et donc métabolisés par la flore intestinale.

Consommés à haute dose (494 mg/j) pendant 4 semaines, en parallèle d'une alimentation équilibrée, ils stimuleraient la croissance de la flore intestinale.

Cette première étude montre des résultats prometteurs quant à l'effet prébiotique des flavanols de cacao. D'autres recherches devraient suivre afin de confirmer ces premiers résultats et pour déterminer si l'effet est également obtenu à des doses plus faibles.

Vous voyez, un ou deux morceaux de chocolat ne devraient plus vous faire culpabiliser !! Joyeuses Pâques...



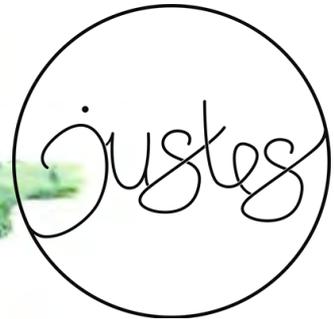
**Dietetiquesportive.com**  
Le site expert en nutrition sportive

NUTRITIONNISTE chez **NUTRIMOVE**

Docteur ès-sciences en nutrition, spécialisée en nutrition du sportif, j'interviens auprès des sportifs de haut-niveau et des équipes nationales. Je suis également consultante et formatrice (Formatrice référencée PNNS) auprès des entreprises, des professionnels du sport et de la santé.



ENDORPHIN



### QUI SONT-ILS AU "JUSTES" ?

C'est l'aventure de 3 amis... « Mais en fait, Justes », c'est vraiment l'aventure de 3 amis, alors... nature-lovers, sains, sportifs : des types bien. Bon, Clément est plus passionné de sport que les deux autres : il y a une bonne raison à cela, il est professionnel de polo depuis plus de quinze ans. Notre champion s'est forgé un palmarès de gagnant grâce (notamment) à une hygiène de vie à toute épreuve.

### L'EXPÉRIENCE COMPLÈTE LA DÉTOX - DÉSINTOX

#### DÉTOXIFIER

Le corps humain est une machine dotée d'un mécanisme naturel d'élimination des déchets, les "toxines". Mais, bien souvent (pollution, stress, fatigue, intensité de nos modes de vie et nourriture industrielle), un surplus de toxines est créé, et le corps peut avoir du mal à les éliminer. Les programmes JUSTES sont conçus pour nettoyer l'organisme et accélérer ce processus de détoxification naturelle.



#### À LA RECHERCHE DU JUS BIO ULTIME

Adopter une alimentation saine, pourtant, s'avère difficile. Clément s'intéresse à la naturopathie, tombe vite dans la marmite des jus, qu'il essaye un peu par hasard. Il cherche alors la perle rare, le jus le plus juste : à la fois le meilleur et celui qui lui apporterait le plus. Il découvre le jus pressé à froid, lors d'un voyage à San Francisco avec son ami Yoann (assez sceptique face au concept même de légume, et même pas spécialement avide de jus, mais gourmandopathe). Une fois une presse à froid achetée et l'idée de lancer JUSTES trouvée (autour d'un jus), Yannis, frère jumeau de Yoann et tout aussi gourmandopathe, rejoint l'aventure. Ça se passe dans

un petit atelier parisien : nos 3 mecs en quête de justesse étudient, goûtent, ratent, font des rencontres. Nutrition et diététique, version travaux pratiques : des centaines de kilos de fruits et légumes frais pressés compulsivement, encore et encore... Clément, Yoann, Yannis et leurs nouveaux copains des légumes en sont convaincus : d'autres, comme eux, se sentent en manque de justesse. Autant leur faire partager leur juste alterna-



#### REVENIR À L'ESSENTIEL

Expérience psychédélique, trip new âge, quête du paradis perdu... Justes n'est pas "un truc de bobo-hippie chic" : simplement, gorgés de nutriments (enzymes, antioxydants, vitamines), bios et frais (car pressés à la demande), les jus Justes sont l'occasion d'une petite pause dans l'alimentation transformée et appauvrie qui remplit nos rayons. Une petite pause... et peut-être un peu plus ? Absorber 4 à 5 kg de fruits, légumes et végétaux crus non transformés par jour, rien ne dit que cela ne déclenchera pas l'envie de mieux connecter son corps, son esprit et son environnement...

#### RÉGÉNÉRER

À l'issue de l'expérience JUSTES, tout l'organisme est relancé, les cellules oxygénées, le mental vivifié, le corps tonifié ! Intégrer des jus fraîchement pressés dans ton alimentation quotidienne peut avoir des effets merveilleux sur ton corps. Une cure, c'est un déclic qui te permet d'adopter en continu une alimentation toujours plus saine, toujours plus juste.

**Points positifs**

- Facile à commander et à emporter
- Facile à suivre
- Produits bios et fabriqués en France !

**Points négatifs**

- Les 10 € en plus pour la livraison



### J'ai testé pour vous « L'ACTIF » :

Avec ce programme, on découvre tout l'univers des JUSTES sans pour autant renoncer à une alimentation classique, surtout pour nous les sportifs !

0 % de contrainte, 100 % de justesse. Il suffit de suivre le petit programme (fourni) et de se laisser guider. Je peux vous dire que ça draine... prévoyez d'avoir des toilettes à proximité, car avec le jus « Pas Comme Les Autres » c'est « pipi » toute la matinée !

Ce programme contient 4 jus :

- **Pas comme les autres (50 cl)** : Le jus qui fait la différence ! Ce jus vert antioxydant, diurétique et tonifiant va booster ton système immunitaire et t'apporter l'énergie de Mère Nature. Vraiment pas comme les autres !  
Composé de : Concombre, céleri, pomme, ananas, citron, persil, kale, gingembre.
- **Un coup de poing (50 cl)** : Le jus tout feu tout flamme ! Un vrai coup de fouet contre les coups de barre. Riche en manganèse et en oméga 3, ce jus orange va réactiver ta circulation sanguine. Laisse-le t'accompagner, il t'apprendra la vitalité !  
Composé de : Orange, carotte, piment de Cayenne, graines de chia
- **Un grand cru (50 cl)** : Riche en fer et en acide folique, ce jus rouge aux vertus anti-inflammatoires et anti-stress va oxygéner ton organisme et stimuler tes fonctions digestives.  
Composé de : Betterave, carotte, pomme, ananas, citron, gingembre.



- **Le blanc (25 cl)** : Le lait qui porte bien son nom ! Parce qu'il est riche en amandes, va hydrater ta peau en profondeur, t'apporter tout le calcium dont tu as besoin et combler tes besoins en sels minéraux. Tout en pureté !  
Composé de : Amande, datte, vanille, sirop d'érable, eau minérale

MAIS aussi : 3 Macca balls bio - 1 Infusion bio et un carnet détox

**Ces jus sont très bons, j'ai sentie tous les légumes et les fruits les composant, c'est un délice !**



**Cette « formule » peut se faire sur 1, 2 ou 3 jours mais pourquoi le faire me diriez-vous ?**

Notre organisme est constamment sollicité. Il a pourtant besoin en moyenne de 18 heures pour digérer et éliminer un seul repas. Trois repas par jour, sans compter le grignotage : notre système digestif n'est quasiment jamais au repos, cela fatigue notre corps, qui laisse beaucoup d'énergie dans la bataille. Tout comme le jeûne, les programmes « JUSTES » mettent notre système digestif au repos : l'énergie alors libérée par le corps sera utilisée pour éliminer les toxines efficacement.

#### UNE GUERRE DS TOXINES

Pendant la cure que j'ai faite sur deux jours, je ne me suis pas vraiment éloignée de l'alimentation solide mais j'ai « JUSTE » gardé le déjeuner en solide cru et sain, le reste du temps j'ai pris le jus de fruits et légumes bio. Une fois le système digestif au repos, le corps concentrera son énergie à l'élimination des toxines. C'est un vrai processus de nettoyage de l'organisme qui est en marche. Les jus « JUSTES » accompagnent pour garder la forme et donner toutes les vitamines, enzymes et minéraux dont notre corps a besoin.

#### APRÈS LA DÉTOX...

Suivre une cure détox assainit notre organisme et donne une nouvelle énergie. Après le suivi d'une cure, l'esprit est assaini dans un corps sain.

**LES BÉNÉFICES ?** Un teint clarifié, un mental apaisé, une énergie tonifiée, une digestion facilitée, un métabolisme dynamisé, un sommeil retrouvé, une humeur enjouée, des ongles et cheveux fortifiés, un système immunitaire renforcé... **ET C'EST VRAI !!!!**

Pour commander c'est facile, il suffit de choisir le programme, la date de livraison, la durée, le mode de retraite : à la Fabrique tous les jours du lundi au vendredi OU en livraison (uniquement PARIS +10€ pour PARIS LIMITROPHE et +16€ en FRANCE METROPOLITAINE : seulement les programmes relax et robuste sur 3 jours).

Pour commander : [commandes@justes.fr](mailto:commandes@justes.fr)

Site : [www.justes.fr](http://www.justes.fr)

ENDORPHIN

#### LEUR PHILOSOPHIE

- JUSTES, ce sont des jus sains, sains et sains
- JUSTES, du début à la fin, c'est un produit intègre
- JUSTES, c'est clair (rappel : bio, avec des fruits et légumes pressés à froid, sans additif, sans sucre ajouté, sans processus chimique)
- JUSTES, c'est artisanal et c'est fait avec passion
- JUSTES (et les légumes), c'est pour tout le monde
- JUSTES, c'est positif, amical, décontracté, sans prise de tête
- JUSTES, ce sont des jus que l'on aime boire
- JUSTES, c'est simple : c'est l'essentiel
- JUSTES, n'est pas militant mais bienveillant, Justes est dans le partage
- JUSTES, encourage un mode de vie sain, et croit que ses jus peuvent être une première étape dans cette voie
- JUSTES, ne laisse pas tomber ceux qui boivent ses jus
- JUSTES, accompagne les runners, les yogguistes, les personnes suivant un régime alimentaire spécifique.

# Baume Echauffement EONA # ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice GLINCHE



1ère gamme de soins aromatiques française dédiée au traitement de la douleur  
MUSCULAIRE / ARTICULAIRE / TROUBLES CIRCULATOIRES



**EONA s'engage à respecter l'homme et son environnement**

Nous agissons dans le respect de la biodiversité et privilégions un approvisionnement issu de filières durables, Bio-équitables et Bio-solidaires. Nos huiles issues de la filière Bioéquitable : Argan, Sésame, Rose de Damas. Nos huiles issues de la filière Bio-solaire : Tournesol, Lavande officinale.



**EONA s'engage à fournir des produits performants à l'efficacité prouvée.**

La marque est reconnue et utilisée depuis plus de 30 ans par les professionnels de la santé et du sport de haut niveau. Nous validons l'efficacité de nos produits par des études scientifiques. Plusieurs de nos produits bénéficient désormais du statut de Dispositif Médical de classe 1 (identifiables par le label CE sur emballages).

**EONA s'engage à proposer des produits de très haute qualité.**

Nous privilégions l'approvisionnement biologique (90% de nos huiles essentielles et 100% de nos huiles végétales sont certifiées biologiques) et contrôlons strictement la qualité et la pureté de nos huiles essentielles. Tous nos produits sont élaborés par des pharmaciens spécialistes de l'aromathérapie afin de garantir des produits sûrs et efficaces.



## À propos d'EONA

EONA est une marque française de soins aromatiques aux huiles essentielles Bio. Créée en 1981, EONA est la marque des masseurs-kinésithérapeutes. Elle propose des produits de massage et de soins naturels dédiés au traitement des douleurs et à la préparation et récupération sportive. Les produits EONA sont également utilisés par les staffs médicaux des Fédérations Françaises d'Athlétisme et de Cyclisme, de la Commission médicale du Comité National Olympique Sportif Français et choisis pour Rio. EONA est basé à Milly la Forêt au cœur du pôle aromatique d'Île de France.

- Site Internet : [www.eona-lab.com](http://www.eona-lab.com)
- Page Facebook : <https://fr-fr.facebook.com/aromatherapie.eona/>
- Compte Twitter : [https://twitter.com/lab\\_eona](https://twitter.com/lab_eona)

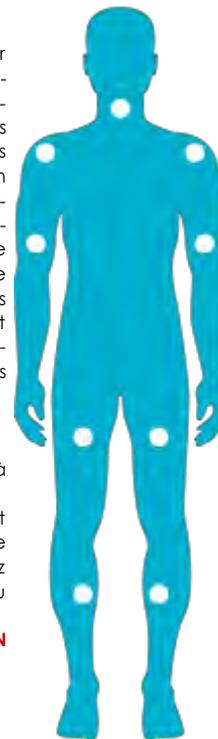
**Produit testé : Baume chauffant aux huiles essentielles pour favoriser l'échauffement musculaire** (125 ml, disponible en conditionnement de 500ml).

**Composition :** Huiles essentielles de Girofle, Citron, Pin sylvestre et extraits de piment. Sans paraben et sans conservateur.

Testé sur ischios, quadris et mollets, sous différentes températures :

1. **par 4° (ressenti -2°)** : j'ai appliqué une petite dose de crème, qui s'est étalée en moins de 10 secondes. Partie pour 1h30 de sport en extérieur, je n'ai pas ressenti de chaleur sur les parties musculaires « crémées » mais je n'ai pas eu froid et mon échauffement a été normal. Le baume a contribué à me protéger du froid, pas de sensations de froid malgré les conditions climatiques difficiles (vent froid et fort).
2. **par 9° (45mn de footing)** : n'ayant pas ressenti de chaleur lors du 1er test, j'ai appliqué une double dose sur le quadri droit, ce qui m'a valu de ressentir un échauffement excessif pendant plus de 45mn pour une durée totale d'environ 1h30. Double dose à conserver pour les sorties inférieures à 5°...
3. **par 7°** : après application de la crème, la chaleur se ressent rapidement, 3/4 mn et tient environ 1h30.

Le baume s'applique très facilement (pas besoin d'appuyer trop fort sur le tube, la crème est « onctueuse » et sort facilement du tube). Même si le lavage des mains après application est recommandé, la crème ne laisse pas les mains grasses, pratique quand on ne peut pas se rincer les mains aussitôt. Il fait effet (sensation de chaleur) environ 3/4 mn après l'application et conserve les sensations pendant environ 1h. Revenant de blessure (déchirure musculaire au jumeau fin octobre) et sujette aux contractures, j'apporte beaucoup de soins et d'attention à mon échauffement. Ce baume apporte un réel plus à l'échauffement, activant les parties musculaires plus fragiles chez moi, rapidement et efficacement. Il prépare à l'effort et entretient de façon durable l'échauffement du muscle... préparation encore plus appréciable en hiver !



## CONCLUSION

Produit que je recommande, il apporte un réel plus à l'échauffement musculaire.

A travers l'utilisation de ce baume, mon objectif était double : échauffement musculaire et protection contre le froid. J'ai atteint le 2e objectif en doublant la dose (comptez 30'' pour étaler le baume), je peux au moins me prémunir du froid... parfois polaire !

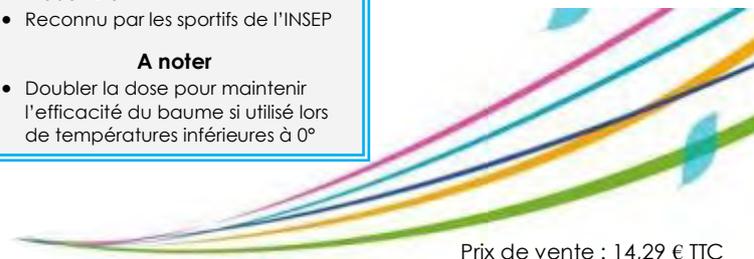
### Points positifs

- Application facile et non grasse
- Efficacité du produit
- Produit Bio
- Reconnu par les sportifs de l'INSEP

### A noter

- Doubler la dose pour maintenir l'efficacité du baume si utilisé lors de températures inférieures à 0°

ENDORPHIN



Prix de vente : 14,29 € TTC



Gels APURNA # ENDORPHINMAG.FR  
by Béatrice GLINCHE



J'ai testé 4 gels antioxydants : saveur Citron, orange, menthe, framboise.

**PACKAGING**

Tube de taille classique, facile à glisser sous le cuissard par exemple. Système d'ouverture rapide qui peut rester accroché et ainsi ne pas tomber dans la nature. Tube qui comprend de nombreuses informations telles que le « mode d'emploi », les ingrédients, les valeurs nutritionnelles etc.

**GOÛT**

Le goût n'est pas écœurant et vite assimilable. Un gel de 27gr comme de 35gr est absorbé en moins de 10 secondes, à compléter d'une gorgée d'eau pour une meilleure assimilation. Il est recommandé de consommer un gel toutes les 45 minutes à 1 heure d'effort. Les gels ont bon goût, ne sont pas trop sucrés.

**TEXTURE**

La texture n'est pas trop épaisse mais pas non plus liquide, ce qui permet d'ingurgiter rapidement la dosette. Les saveurs framboise (27gr), orange (27gr) et citron (35gr) sont agréables à « boire ». La saveur menthe est même très mentholée mais pas écœurante (enfin, appréciations liées à mes goûts, sensible à l'acidité des aliments, aux saveurs piquantes, épicées etc.)

**ASSIMILATION / EFFET**

Pas de problème de digestion à signaler. Côté effet, il est toujours très subjectif de se prononcer. Pour ma part, pas de crampes, pas de coup de pompe malgré le froid ambiant (4 tests sur 4 sorties extérieures, allant d'un ressenti -2° à +9°) et la durée de l'effort (45 à 1h30). Il semblerait même que cela booste le moral de mes coéquipiers bien qu'ils aient « goûté » du bout du doigt le produit au tout début de la séance...

**CONCLUSION**

Je suis très sensible à l'acidité des aliments et donc toujours réticente à changer de marque pour tout ce qui est boisson isotonique, gâteaux sports et autres gels classés comme « produits diététiques de l'effort d'apport glucidique »... en résumé, j'ai toujours tendance à rester sur la même gamme de produits.

Grâce à ce test, je rentre dans la « gamme des possibles », de nouveaux gels pour mes futurs raids et autres sports d'endurance qui nécessiteraient un « coup de pouce »!

**Un apport en Prolacta®, concentré breveté de protéines, vous aide à maintenir votre masse musculaire pendant l'effort.**

**ENDORPHIN**

**Ingrédients :**  
Sirop de glucose, eau, Prolacta® (3,7%)(isolat de protéines solubles natives du lait), fructose, citrate de magnésium, jus concentré de citron (0,5%), correcteur d'acidité (acide citrique), sel, conservateur (sorbate de potassium), vitamines (C, E, B1, B2, B6), arôme naturel de citron, arôme.

- Points positifs**
- Texture et goût : assimilation facile en moins de 10 secondes pour le gel de 27gr
  - Gels ni sucré, ni acide
  - Variété de la Gamme



**6 Gels ÉNERGIE**

à consommer pendant l'effort

**Liquides :** Saveurs Citron / Menthe Fraîche / Fruits Rouges - 35g

**Classiques :** Saveurs Orange Acérola / Framboise / Banane - 27g



**À propos d'APURNA**

APURNA® revient en 2016 avec un nouveau pack marathon et pour la première fois un pack Trail. Composés de différents produits de la gamme APURNA®, ils sauront accompagner les marathoniens et traileurs dans leur course en apportant à l'organisme les éléments nutritifs essentiels pendant la préparation ainsi que le jour J pendant et après l'effort. Ces packs ont été conçus par des sportifs pour les sportifs : **Alban Chorin** (Champion de France de Marathon 2011, vice champion 2012 et 2014), **Benoît Nicolas** (Champion du monde de Duathlon 2015), **Gaël Le Bellec** (Champion du Monde de Duathlon Longue Distance 2014 et 2015) et le traileur **Sébastien Spehler** (Champion de France Trail 2013, vainqueur de la 6000D en 2013, 2014 et 2015).

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100 g	Pour 1 portion (35g)	% des AQR <sup>1</sup> Pour 1 portion
Valeurs Énergétiques	1018 kJ 240 kcal	356 kJ 84 kcal	-
Matières Grasses dont acides gras saturés	<0,5 g <0,5 g	<0,2 g <0,2 g	-
Glucides (95% AE <sup>2</sup> ) dont sucres	57,0 g 20,0 g	20,0 g 7,0 g	-
Protéines (6% AE <sup>2</sup> )	2,9 g	1,0 g	-
Sel	0,2 g	0,1 g	-
Vitamine E	5,2 mg	1,8 mg	15,2%
Vitamine C	34,6 mg	12,1 mg	15,1%
Thiamine/B1	0,48 mg	0,17 mg	15,3%
Riboflavine/B2	0,60 mg	0,21 mg	15,0%
Vitamine B6	0,63 mg	0,22 mg	15,8%
Magnésium	162,9 mg	57 mg	15,2%

<sup>1</sup> Apports Quotidiens de Référence, apport de référence pour un adulte type (8400 kJ / 2000 kcal). <sup>2</sup> Apport Énergétique Total.

**Prix** pour un étui de 5 gels x27g = 8,95€  
pour un étui de 5 gels x35g = 9,95€



Produits vendus en magasins de sport, salles de sport, en pharmacies et sur internet. Retrouvez Apurna® sur [www.apurna-nutrition.fr](http://www.apurna-nutrition.fr)



*Rubrique Canicro*



SS

**EndorphinMag accorde ce mois-ci, un dossier spécial au Canicross, discipline méconnue qui rassemble pourtant de très nombreux pratiquants en France et des champions du monde !**

**Questions posées à notre rédacteur en charge de la rubrique Canicross, Jean-Philippe Deshayes, récent champion du monde de la discipline.**



© : Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© : Béatrice Glinche

1. **Quelles sont les origines du Canicross ?**  
Les origines du Canicross viennent des entraînements des mushers.
2. **Peux-tu décrire les différentes disciplines du Canicross, Canivtt... ?**



**Le Canicross :**

Le Canicross est un sport à part entière avec ses spécificités propres. Ce n'est pas juste de la course à pied tractée par un chien. Les contraintes mécaniques et physiologiques sont propres à ce sport et l'effort est particulier. Le coureur est relié à son chien par une longe élastique d'environ 2 mètres, fixée à une ceinture ou un baudrier pour le maître et à un harnais pour le chien. Le but étant de faire le plus rapidement possible un parcours balisé d'une distance variant entre 1.5 et 9 km suivant la catégorie d'âge du coureur. Le chien doit toujours être devant, et pour arriver dans les premiers il faut être un bon sportif mais aussi un bon maître. A mon sens, la Canicross ou Canivtt, c'est l'union de l'énergie d'un chien et d'un homme (au sens large du terme Mesdames). Toute la maîtrise de ce sport est de savoir optimiser cette union d'énergie pour la distiller avec efficacité.



**Le Canivtt**

Le principe est le même que celui du Canicross si ce n'est que le coureur est remplacé par un vététiste. Le vététiste et son chien sont donc associés dans un même effort. Reliés par une longe élastique de 2.50 m afin de minimiser les chocs, le VTT est bien souvent équipé d'une barre passant au dessus de la roue avant, ceci pour éviter que la longe ne vienne à passer dans la roue du VTT. Le chien est quant à lui toujours équipé d'un harnais adapté à la pratique du Canivtt. Le port du casque est obligatoire, les gants et lunettes sont conseillés.



### Le kart :

Le kart à chiens, est un sport qui consiste à faire du kart tiré par des chiens, généralement de 3 à 8 chiens sur une distance variable de 4 km à 20 km. Les chiens de traîneau, comme leur nom l'indique, sont bien connus pour tirer des traîneaux. Mais la neige ne reste pas toute l'année. Cette activité est alors devenue l'alternative incontournable pour les conducteurs de traîneau à chiens. À l'origine, elle permettait de maintenir les chiens en forme hors-saison de neige, mais elle est devenue un sport à part entière, avec ses sensations qui lui sont propres, ses courses dédiées et ses techniques de pilotage. L'effort pour le conducteur et les chiens est plus intense qu'en traîneau. Le frottement d'un kart avec le sol est plus important qu'un traîneau qui glisse sur la neige ou la glace. Les karts sont souvent bien plus lourds à tracter. Pour le conducteur, l'effort est aussi accentué puisqu'il doit régulièrement aider ses chiens en poussant le kart au départ ou dans des passages difficiles comme lorsqu'il y a de la boue ou des montées un peu raides.



### La trottinette :

La trottinette est un bon compromis pour les personnes souhaitant retrouver les sensations du traîneau mais qui ne disposent pas d'une meute de chien. En effet, la trottinette vous permet de faire les mêmes mouvements qu'avec un traîneau et se montre également plus simple pour les personnes peu confiantes (Il est plus facile de sauter d'une trottinette que d'un vélo).

On peut pratiquer en un ou deux chiens, la trot est reliée aux chiens par une longue élastique de 2,50m à 3,00m.

Le port du casque est obligatoire, le port des gants est recommandé. En deux chiens une ligne de cou sera utilisée.



### Le traîneau :

Un traîneau à chien est un traîneau conçu pour être tiré par deux ou plusieurs chiens. Le traîneau doit pouvoir porter correctement le conducteur et, en cas d'urgence un passager et doit avoir un panier avec un fond dur d'une surface minimum de 40 cm x 50 cm pour pouvoir porter un chien en toute sécurité. Il doit être équipé d'un frein approprié, d'un tapis de freinage en caoutchouc attaché au traîneau par un système rigide permettant de le relever, d'un arceau de sécurité, d'une ancre à neige en catégories Sp4 et Sp6, de deux ancres à neige dans les autres catégories et d'un sac à chien ventilé de manière approprié. Les patins du traîneau ne devront pas avoir de bords métalliques.

Pour les juniors le port du casque est obligatoire. Pour toutes les catégories, le port du casque est fortement recommandé.



### Le ski-joëring :

Un attelage de ski joëring consiste en un compétiteur en skis relié par l'intermédiaire d'une ligne de trait à un ou deux chiens hamachés.



Tous les chiens seront attelés en simple file ou en paire et seront constamment reliés au conducteur par une ligne avec un amortisseur.

La ligne sera attachée au conducteur par une ceinture (d'au moins 7 cm au niveau de la colonne vertébrale), ou baudrier. La ceinture aura un crochet ouvert pour permettre la libération rapide de la ligne, ou un mousqueton panique.

Il est interdit d'avoir une partie métallique à la fin de ligne côté conducteur. La longueur de la ligne tendue doit être au minimum de 2,5 m et au maximum de 3,5 m. Une ligne de cou entre les chiens est autorisée dans les catégories deux chiens.

Seuls les skis de fond sans carres métalliques et sans spatules pointues dangereuses pour les chiens sont autorisés.



**3. Peux-tu décrire les différentes catégories de course (senior, vétérans etc. femme homme) ?**

Les catégories sont établies en fonction des disciplines. En mono-chien il y a séparation des hommes et femmes et des différentes catégories allant de Pupilles à Vétérans. En attelages il y a un classement général hommes femmes confondu.

**4. Les enfants ont-ils le droit de courir en compétition ? quelles sont les disciplines réservées aux jeunes, les distances...**

Oui les enfants ont le droit de courir en compétition. Par contre ils ne sont pas titrables sur les Championnats en dessous de la catégorie Juniors (15 ans).

**5. Quel est le profil type du canicrossreur en France ?**

Il n'y a pas de profil spécifique. Cela va de la personne qui veut se faire plaisir avec le chien de la famille à un athlète qui cherchera la performance pure. Quelque soit la personne elle partagera toujours son effort avec son compagnon à 4 pattes et essaiera d'être en symbiose dans l'effort.

**6. Il y a plusieurs fédérations ? lesquelles et pourquoi autant de fédérations ?**

Il existe une seule fédération délégataire auprès du Ministère de la Jeunesse et des Sport, c'est la [FEST](#). On peut aussi pratiquer le Canicross auprès de la [FSLC](#), [CNEAC](#) et [FEPTC](#) (uniquement pour les chiens nordiques).

**7. Combien de clubs en France, où les trouver ?**

De nombreux clubs déjà existants sur le territoire. Les différents clubs sont répertoriés sur les sites des Fédérations.

**8. Quelles sont les régions où le Canicross est le plus développé ?**

Le Nord et la région Rhône Alpes.

**9. Quelles sont les pays les plus représentés en championnat mondial et européen ?**

Que ça soit au niveau mondial ou autres se sont les Européens comme la Belgique, la France, la Tchéquie, la Suède et la Norvège qui sont les plus représentés.

**10. Quelles autres disciplines existent dans le monde mais pas en France ? Aucune**



**11. Côté entraînement, peux-tu nous décrire une semaine type ?**

En général, c'est 3 entraînements avec le chien en libre (footing), 2 entraînements en traction soit en VTT, en trotte ou en courant. 1 pour travailler la puissance et 1 autre pour travailler la vitesse.

**12. Quelles sont les races les plus adaptées à cette pratique et pourquoi ?**

On peut pratiquer avec n'importe quelle race (sauf les chiens de 1ère et 2ème catégories). Il suffit de trouver le bon chien adapté au coureur. Niveau performance les chiens de type chiens de chasse sont effectivement plus performants.

**13. Avez-vous des soins particuliers pour le chien qui pratique le Canicross ?**

Le chien est un athlète à part entière comme l'humain. Surveillance des coussinets et alimentation adaptée.

**14. Quelles sont les blessures possibles pour le chien ?**

Les plus grosses blessures restent des abrasions des coussinets.

**15. Le chien a une alimentation particulière ?**

Il faut trouver l'alimentation qui convient le mieux, mais surtout une bonne hydratation.

**16. En course, les chiens ont-ils des contrôles santé comme avec les chevaux dans certaines disciplines ?**

Il y a un contrôle vétérinaire avant la course.

**17. Equipement : peux-tu nous décrire l'équipement spécifique ?**

Pour le chien ce sera toujours un harnais de traction adapté à sa morphologie. Pour le Canicross une longe élastique de 2m maxi et un baudrier ou ceinture pour le coureur. Pour le VTT ou la trottinette une longe élastique de 2.5m maxi et une barre. Kart et traîneau une ligne de trait en fonction du nombre de chiens à atteler. Pour le ski-jöering une longe de 2.50 maxi et un baudrier ou ceinture pour le skieur.

**18. Combien de sites e-shop spécialisés en Canicross existe en France ?**

Il y a de plus en plus de sites qui veulent surfer sur la vague. Mais beaucoup ne font que de la revente sans se soucier si le matériel est adapté au chien et au coureur.

**19. Que trouve-t-on sur ton site "Lecanicross" ?**

Lecanicross est créateur et fabricant de matériel de Canicross et sport de traîneau. On y trouve tout ce qu'il faut pour la pratique des différentes disciplines avec le conseil de pratiquant. Les matériels vendus sont régulièrement testés afin de conseiller au mieux les clients. Lecanicross a également un team de 9 coureurs qui testent et valident les nouveaux produits fabriqués avant d'être mis en vente.

**20. Tu as gagné le mondial au Canada... comment s'est passée ta course ? un mot sur ta chienne ...**

Une course magnifique. Le tirage au sort m'a idéalement placé en pôle position pour le premier départ. Après il suffisait de faire le job. Pour Ina c'est une chienne exceptionnelle en adéquation totale avec moi.

**21. Antony Le Moigne a aussi remporté en senior ce mondial, qu'est-ce qui est le plus impressionnant chez lui et son chien...**

Son chien est hors norme. Leurs constances à rester au plus haut niveau depuis 3 ans et de s'adapter aux différents types de parcours prouvent une symbiose totale entre l'humain et le chien.

**22. Tu es DTN dans ta fédé, en quoi consiste ta mission ?**

Ma mission consiste à développer la discipline de mono chien, de conseiller les athlètes si besoin.

**23. Que faudrait-il pour développer la pratique ?**

Une entente entre les différentes fédérations.

**24. Comment imagines-tu l'avenir du Canicross, quelle évolution ?**

Continuer notre travail en mettant en place des personnes diplômées dans les clubs (entraîneurs, bénévoles...).

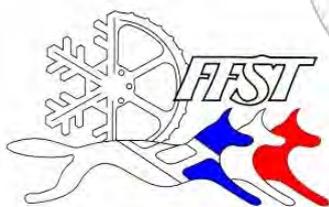
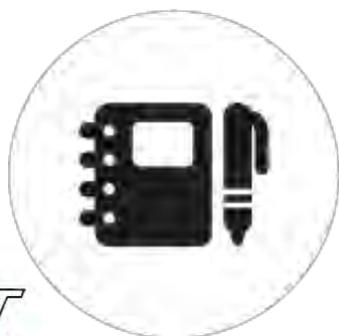
**25. Un dernier mot ?**

Merci à EndorphinMag de suivre le Canicross et toutes les disciplines canines et sportives.

**ENDORPHIN**



Crédit photos B. Glinche : Course terre - championnat de France à Scaër - novembre 2015



**30/04/2016 - 01/05/2016**

Toute la journée : [Course Terre / Pressins \(38\) / club CRAC 38480, Pressin](#)  
Catégories : [Canicross](#) ; [DS2 \(patinette 2 chiens\)](#) ; [Terre](#) ; [VTI-Joëring](#)

**07/05/2016 - 08/05/2016**

Toute la journée : [Course Terre / Raddon et Chapendu / club FCC 70280, Raddon et Chapendu](#)

**14/05/2016 - 15/05/2016**

Toute la journée : [Course Terre / Yenne \(73\) / club CRAC - COURSE ANNULÉE 73170, Yenne](#)

**22/05/2016**

Toute la journée : [Cani-Cross et Cani-Vtt - Montrevel en Bresse \(01\)](#)  
Montrevel en Bresse (01),

**28/05/2016 - 29/05/2016**

Toute la journée : [Course Terre / Canicross des 3 fontaines - BLAMONT \(25310\) / club CRAC - COURSE ANNULÉE 25310, Blamont](#)

- **Canicross St Ours** 23/24 avril 2016
- **Canicross Ascaïn** 1er Mai 2016
- **Trophée Jura'chien** 5-8 Mai 2016  
Site [ici](#) , inscription en ligne : [ici](#)
- **Journée animation canine** MARAUSSAN 5, 7 et 8 mai 2016
- **Canicross st Martin d'Ardèche** 14/15 mai 2016
- **Canicross Arleux** 15 mai 2016  
Inscription [ICI](#)
- **Canicross Arras** Le 29 mai 2016

 **CANICROSS, VTT COURSE D'ATTELAGE RADDON ET CHAPENDU 7/8 MAI** 



**RENSEIGNEMENT ET INSCRIPTION**  
[WWW.FCCANICROSS.COM](http://WWW.FCCANICROSS.COM)  
06.61.72.65.48



Tous à Lamotte-Beuvron les 25-26 juin !

L'assemblée générale de la fédération aura lieu le samedi 25 juin sur le site du parc équestre de Lamotte-Beuvron, dans la salle du Pavillon fédéral.



23 – 24 Avril 2016 Rugny (89)  
Randonnée  
C.P.T.C.I.F 15CV Tél : 06.03.78.87.09



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

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



Le canicrossreur  
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](mailto:contact@endorphinmag.fr)

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

*Prochain Live EndorphinMag,  
retrouvez-nous ici*



13/22 mai



3/8 juin



*Prochain mag en juin !*