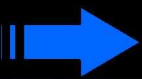


ENDORPHINMAG



le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Interview Thomas LORBLANCHET

Dossier spécial Bimbache

Trail du Sancy

Raid nature 42

L'Orient Raid

Raid de la vallée de l'Ain

Porte-bagage Randonneur de Arkel

Eclairage vélo "Lamp" de Carbonice

Les courbatures

Troubles digestifs du sportif

Problématique de la dépendance à la pratique sportive

Championnat du monde des raids

EXCLU
EndorphinMag!

Portfolio

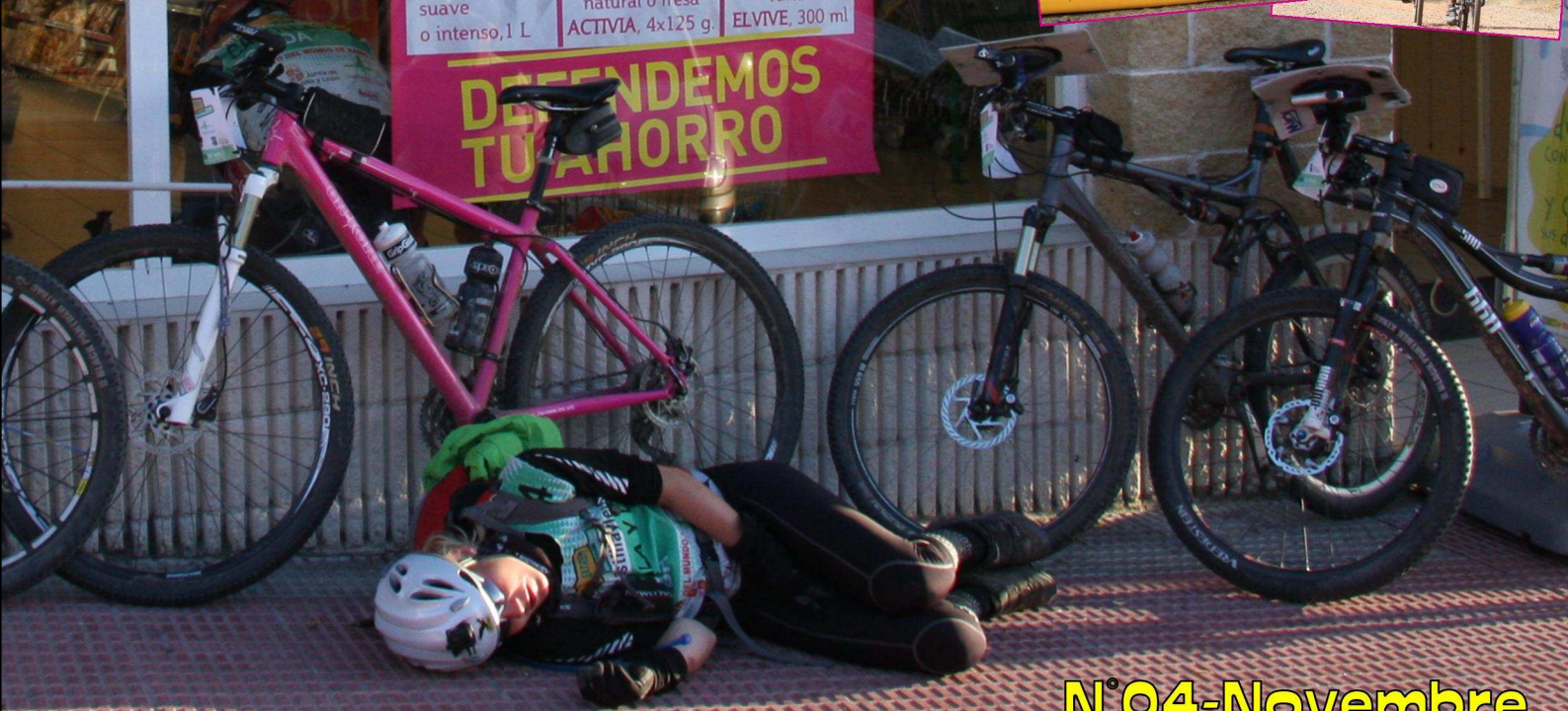


da sale a:

2,15	0,80	2,99
Comprando 1 litro	Comprando 1 Ud. 1,60 €	Comprando 1 Ud. 1,60 €
2,35 €	0,20 €/kg	8,63 €/L

Acete de oliva suave o intenso, 1 L
Yogur natural o fresa ACTIVIA, 4x125 g
Champú variedades ELVIVE, 300 ml

DEFENDEMOS TU AHORRO



Championnat d'Europe

Finale des Chiens d'Or

L'hydratation chez le chien

N°04-Novembre
/Décembre 2010

EndorphinMag N°04 - Novembre/décembre 2010—





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

Bimestriel 100% gratuit : Vous serez bientôt + de 22000 lecteurs mensuels sur www.endorphinmag.com



Endorphinmag.fr
Magazine web 100% gratuit

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Communications et Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Patrick Lamarre, Béatrice Glinche, Raphaël Godet, Adeline Marchal, Alexandra Flotte, Jean Philippe Deshayes, Denis Barderot, Dr Isabelle Mischler, Sébastien Lhermet, Clément Valla, Carine Eyraud, Dr Marc Dellièvre

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Bob, Bernard Marchal

© photos : Nicolas Verdes, Béatrice Glinche

© photos Couverture : Béatrice Glinche

Chers lecteurs,

Enorme !

Nous vous l'avions annoncé comme l'évènement de cette rentrée... à savoir, le suivi live de « la Bimbache » en direct de l'Espagne et nous avons tenu parole !

L'objectif était de relayer les news des teams français engagés dans ce championnat du monde des raids... et avec 10717 connexions sur les pages courses en l'espace de 7 jours, on peut affirmer que l'objectif a été atteint !

Nous avons relayé les infos jour et nuit... le forum ouvert spécialement pour encourager les teams a reçu 350 messages de soutien ! Et cerise sur le gâteau, des centaines de photos prises pendant la course, ont été offertes aux frenchies !

Résultat, les teams français ont identifié Endorphinmag comme un relais d'infos, sérieux et efficace... ce qui prévôt de belles rencontres à venir...

Merci à vous, lecteurs, merci aussi aux assistants des teams, aux organisateurs espagnols, aux athlètes qui ont sublimé l'évènement dans un décor de rêve et surtout aux membres actifs d'Endorphinmag sans qui ce live n'aurait pu avoir lieu avec une mention spéciale à notre webmaster Denis Barberot ! Vous avez été tour à tour animateurs de notre site !

Dans ce mag, un dossier spécial Bimbache avec portfolio VTT et équipes, accompagnera des récits de raideurs tel que le Trail du Sancy, le Raid de l'Ain, le Raid des Castors, le Raid 42... sans oublier l'interview exclusive de Thomas Lorblanchet.

Côté rubrique « santé forme », ne zappez pas les dossiers sur « les courbatures » ou encore « les troubles digestifs du sportif : probiotiques antioxydants » et un article de Raphaël Godet sur la problématique de la dépendance à la pratique sportive...

Le Canicross revient sur les Chiens d'Or et le championnat d'Europe sans oublier un article sur l'hydratation et le chien ! Enfin, Pat, notre spécialiste matériel, de retour de la Bimbache, a testé pour vous un porte bagage ultra léger le « Randonneur de Arkel » et un éclairage vélo "Lamp" de Carbonice !

Prenez livraison d'un magazine toujours aussi dense, n'hésitez pas à le télécharger et à relayer nos infos autour de vous !

Merci à l'équipe de passionnés qui usent de leurs réseaux pour obtenir des récits de qualités...

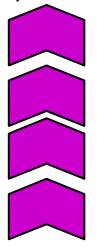
Merci aux partenaires qui nous font confiance...

Que cette fin d'année soit l'occasion de découvertes et de rencontres... la variété des articles y contribuera !

Bonne lecture.

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

EDITORIAL





DOSSIER SPECIAL CHAMPIONNAT DU M... DE RAID EN ESPAGNE



30

COURSES EVENEMENTS

- P30-56 RAID BIMBACHE 2010
- P58-62 TRAIL DU SANCY
- P63-64 RAID DU CASTOR
- P65-68 RAID DE LA VALLEE DE L'AIN
- P69-73 L'ORIENT RAID
- P74-76 25 MANNA
- P77-78 RAID NATURE 42
- P79-80 FREE RIDE CLASSIC MANDELIEU
- P81-82 TRAIL DES AIGUILLES ROUGES
- P83-84 20 km de PARIS
- P85-86 TRAIL DES ILLUMINES



- P30-38 RECIT TEAM ISSY AVENTURE W...
- P40-50 PORTFOLIO TEAMS
- P52-56 PORTFOLIO VTT

05

NEWS

- P05-09 PRESENTATION CHALLENGE NATIONALE
- P10 PRESENTATION RAID HANNIBAL
- P11 CONCOURS TRANSMAROCAINE
- P12 ANNONCE LIVE SAINTELYON
- P13-14 ANNONCE LIVE GRAND BRASSAC
- P15-16 ANNONCE BOLIVIANA CHALLENGE
- P17 TRAIL BLANC NEW BALANCE
A SERRE CHEVALIER VALLEE
- P18-20 INTERVIEW THOMAS LORBLANCHET
- P21-22 PRESENTATION TRAVELING EXPERIENCE
- P23 ANNONCE TRANSTICA

40

PORTFOLIO



CAMPEONATO DEL MUNDO DE RAIDS DE AVENTURA



EQUIPES FRANCAISES



- P24-26** TEST PORTE-BAGAGE RANDONNEUR de ARKEL
- P27-28** ECLAIRAGE VELO « LAMP » de CARBONICE

- P87-89** LES COURBATURES
- P90** PROBLEMATIQUE DE LA DEPENDANCE A LA PRATIQUE SPORTIVE
- P91-92** TROUBLES DIGESTIFS DU SPORTIF : PROBIOTIQUES ANTIOXYDANTS
- P93** LES LENTILLES



87

SANTÉ FORME



- P97-100** CHAMPIONNAT D'EUROPE
- P101-102** L'HYDRATATION CHEZ LE CHIEN
- P103-104** LES CHIENS D'OR



97

CANICROSS

NEWS NEWS NEWS



GROUPEMENT NATIONAL DES RAIDS MULTISPORTS DE NATURE

LE GROUPEMENT NATIONAL DES RAIDS MULTISPORTS DE NATURE A ÉTÉ CRÉÉ POUR RASSEMBLER LES PRATIQUANTS, LES ORGANISATEURS ET LES FÉDÉRATIONS CONCERNÉES AU SEIN D'UNE ENTITÉ. NOUS AVONS POUR OBJECTIF DE MIEUX REPRÉSENTER NOTRE DISCIPLINE AUPRÈS DES POUVOIRS PUBLICS ET DES MÉDIAS, ET DE PERMETTRE PLUSIEURS AVANCÉES.

ZOOM SUR...

(Infos site GNRMN)

Cette année, plus de 230 raids ont été référencés sur le territoire français, ce qui représente environ 30 000 pratiquants - journées. Notre discipline reste néanmoins pas assez connue et nous avons des difficultés à exister auprès des pouvoirs publics.

A ce jour, Le Groupement est la seule instance nationale pouvant être à l'écoute de l'ensemble des acteurs du raids multisports et ainsi les représenter auprès du ministère, des parlementaires et des instances décisionnaires.

Nous sommes fondamentalement attachés à ce que chaque organisateur puisse continuer à organiser le type de raids qu'il souhaite, sans formatage et sans hiérarchie pyramidale, maintenir la diversité des épreuves et de contribuer à leur développement. Des organisateurs nous ont exprimé leurs craintes que le GNRMN ne devienne à l'avenir une fédération délégataire qui réglementerait la discipline. A ce sujet nous nous permettons de nous excuser du vocabulaire parfois maladroitement utilisé dans nos propos, mais sachez que ce n'est pas dans les perspectives du groupement, ni du ministère que d'attribuer de nouvelles délégations, et que le souhait premier du GNRMN est de rester à l'écoute des pratiquants et organisateurs afin de répondre à leur demande et leur offrir des services les plus adaptés.

Les services proposés par le GNRMN :

Outre le fait d'être un outil de promotion de la discipline et des actions menées par le GNRMN, le site www.raidsmultisports.fr avec ses espaces dédiés aux adhérents et aux organisateurs, fait le lien entre les différents acteurs de la discipline. Par cet intermédiaire et afin de faciliter vos démarches, le GNRMN, appuyé par le Pôle Ressources des Sports de Nature, a aussi pour objectif d'être une ressource en informations et documentations.

Retrouvez sur le site, une liste des services et documents accessibles aux adhérents organisateurs et pratiquants.



NEWS NEWS NEWS



Les principaux objectifs du groupement :

- Représenter et promouvoir les raids multisports ;
- Respecter les pratiques plurielles, les formats multiples et « l'esprit de liberté » ;
- Disposer, à court terme, d'une reconnaissance publique de la part du Ministère de la santé, des sports et de la jeunesse pour que les organisateurs et les pratiquants puissent exister juridiquement auprès des institutionnels ;
- Accompagner l'évolution des pratiques, faciliter l'accès des jeunes adhérents ;
- Positionner une pratique respectueuse de l'environnement ;
- Conseiller les organisateurs ;
- Négocier avec une compagnie d'assurance une assurance individuelle spécifique aux raids multisports pour les licenciés et une assurance Responsabilité Civile pour les organisateurs ;
- Créer une instance interne capable d'intervenir rapidement sur les dossiers délicats et de proposer des modifications au législateur : intervenir auprès des préfets lorsque des décisions arbitraires sont prises par des services instructeur ;
- Mettre en place un système d'adhésion ;
- Réfléchir à un système de classement national.

Les services bientôt disponibles pour les organisateurs :

- Souscription d'un contrat Responsabilité Civile spécifique ;
- Dossier préfecture type ;
- Postuler pour l'organisation d'une finale nationale de raids pour les collèves et lycées.

Les objectifs du Groupement pour 2010 :

- Obtenir l'Agrément National Ministère Jeunesse et Sport (demande en cours), pour faciliter vos démarches de demande de subventions en disposant de cette reconnaissance institutionnelle ;
- Améliorer le suivi médical adapté aux raids ;
- Être un groupe de pression auprès des gestionnaires d'espace et des services ;
- Être instructeurs des préfectures afin que le prétexte réglementaire ne condamne pas la pratique des raids multi (étude d'impact obligatoire, nouveau certificat médical contraignant...) ;
- Respecter les pratiques plurielles, les formats multiples et "l'esprit de liberté" ;
- Accompagner l'évolution des pratiques, faciliter l'accès des jeunes adhérents ;
- Projet de label sur les parties en C.O via la FFCO.

Enfin, concernant l'envoi des adresses mails de vos concurrents, nous garantissons l'absolue confidentialité de ces données et qu'aucune utilisation commerciale ou personnelle n'en sera faite. Les administrateurs du groupement ont signé une charte les engageant sur ces points. Nous procédons ainsi parce que c'est le moyen le plus économique et le plus efficace pour que chaque nouvel adhérent ait accès à un espace dédié. Si c'est rédhibitoire pour vous, il faudrait que vous adressiez un mail à chacun de vos inscrits pour leur demander de nous contacter afin qu'on leur attribue individuellement leurs codes. Autant dire, beaucoup de pertes en ligne et surtout une charge de travail très lourde pour nous. Un seul routage automatique généré à partir de notre serveur (à partir d'un fichier unique d'adresses mails type xls, csv, txt..) Dans l'autre cas, ouvrir les mails un à un et faire des réponses puis saisir la réponse !

Nous sommes tous des raiders et / ou organisateurs de raids et nous souhaitons que notre discipline soit mieux reconnue. Si nous sommes capables de prouver qu'on a au moins 20.000 pratiquants / journées, on pourra alors commencer à peser auprès des pouvoirs publics.

NEWS NEWS NEWS

La pratique des raids multisports s'est développée depuis plus de 20 ans sans structure de coordination et très majoritairement en marge de l'organisation classique du sport en France (Etat - mouvement sportif). Cet « auto-développement » a généré une formidable richesse dans les formats de course, le type d'épreuve, les activités... et tous les organisateurs sont viscéralement attachés à cette indépendance et cette autonomie qui fait le bonheur des pratiquants.

C'est aussi un milieu où co-existent des organisateurs privés (associatifs ou commerciaux), et publics avec comme particularité que les événements majeurs (soit par le nombre d'inscrits, soit par le niveau de compétition) ne sont pas décriés en haut lieu mais par la qualité des prestations offertes. C'est dans le respect de ces principes fondamentaux que plusieurs organisateurs et pratiquants de raids multisports ont décidé de créer un groupement national afin que nos pratiques soient mieux prises en considération par les pouvoirs publics.

Le ministère chargé des Sports a créé en 2006 un groupe de pilotage pour mieux connaître la pratique des raids en France et élaborer un guide pratique à destination des organisateurs. Le travail très consensuel entre les représentants institutionnels, les fédérations sportives de nature et les organisateurs a permis, à notre sens, de produire des contenus pertinents et répondant aux attentes de tous ; ce qui s'est traduit notamment par la remise de plusieurs livrables (guide pratique de l'organisateur, enquête pratiquants, évolution du cadre réglementaire par la direction des sports...).

Nous avons alors décidé de poursuivre la démarche en créant une instance spécifique à nos activités afin de palier des carences indéniables et d'être plus représentatif. Nous avons listé les objectifs qui nous semblent prioritaires en insistant sur le fait que nous souhaitons une structure spécifique et non une délégation à une l'une des fédérations existantes. Par contre, nous considérons les fédérations sports nature comme de véritables partenaires et le groupement leur est ouvert (statutairement) afin que nous prenions en compte leurs attentes. Le groupement constitué de façon autonome se doit de lier avec ces dernières des partenariats et des échanges, susceptibles de permettre un développement de la pratique dans le respect des normes fédérales de sécurité.

Le comité directeur est composé de :

Président : SIMON HERVE

Vice - Présidente : BAILLET KARINE

Vice - Président : FUSIL GERARD,

Trésorier : BIGOUIN CHRISTOPHE

Secrétaire : DUCREUX CAROLINE

Secrétaire adjoint : BAHAUD PASCAL

Administrateur : CLARES FREDERIC

Administrateur : AGNOLI STEPHANE

Administrateur : ROUSSET PATRICK

Groupement National des raids multisports de nature



MDDL (Maison Départementale du Développement local) Route de la trésorerie BP 20 62126 Wimille
NORD PAS DE CALAIS

TEL : 03 21 91 49 89 - 06 80 89 82 21



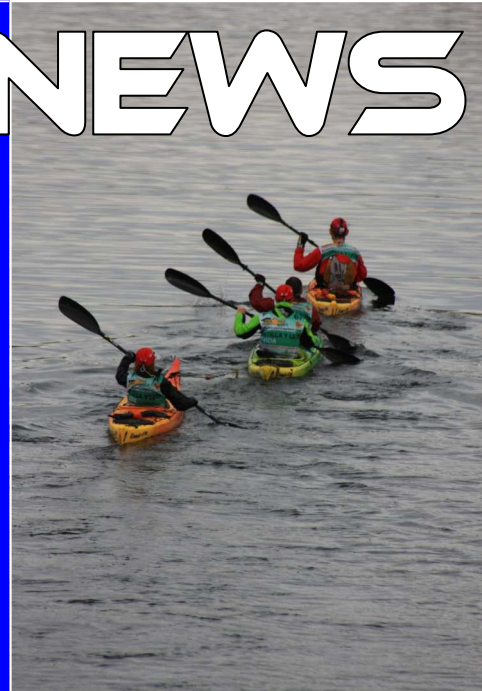
NEWS NEWS NEWS



Communiqué

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

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



Calendrier 2011

Raid Blanc de la Montagne Ardéchoise	Ardèche	30 et 31 Janvier 2011
Raid Touquet Pas de Calais	Pas de Calais	2 et 3 Avril 2011
Raid des Dentelles de Montmirail	Vaucluse	16 et 17 Avril 2011
Raid Asand	Pas de Calais	7 Mai 2011
Raid Haut Anjou	Maine et Loire	28 Mai 2011
Défi des Ponts du Morbihan	Morbihan	2 et 3 Juillet 2011
Aventure Aveyronnaise	Aveyron	30 et 31 Juillet
Challenge Dordogne	Dordogne	classement du challenge
Raid Blois Aventure	Loir et Cher	11 et 12 Septembre 2011



Finale nationale des raids multi : Dentelles de Montmirail, Mars 2012

Une rotation de 6 concurrents maximum est autorisée pour la saison pour une même équipe.

- 1^{er} = 30 points,
- 2^o = 29 points
- 3^o = 28 points...
- 30^o = 1 point

Les équipes ayant cumulé **15 points** pourront officiellement courir sur la finale nationale, sous réserve des capacités d'accueil du raid des Dentelles de Montmirail.



Janvier 2011



Raid Blanc de la Montagne Ardéchoise

Le Comité Départemental de Course d'Oriente de l'Ardèche organise les **29 et 30 Janvier 2011**, le 3^{ème} Raid Blanc de la Montagne Ardéchoise.

Cette année le site de départ et d'arrivée choisi est celui de **St Cirgues en Montagne**. Le RBMA est un raid qui fait découvrir au travers d'épreuves sportives de pleine nature et nordiques le plateau ardéchois.

Le RBMA, c'est un raid multisports, enchaînement de différentes disciplines nordiques par équipe de deux personnes sans assistance, sur 1 à 2 jours, selon le format choisi. Les coureurs auront connaissance du parcours le matin du départ.

Les disciplines qui pourront être enchaînées tout au long du weekend sont :

- ski nordique (ski à écaillés)
- ski de fond (pistes damées)
- orientation à ski
- orientation à raquettes
- course d'orientation
- vertical raquettes
- Et tir à la carabine ...

Les compétiteurs navigueront sur des supports des cartes IOF et IGN.

Contact : Thomas PARDOEN 06 07 96 64 86 raid-rbma@orange.fr



NEWS NEWS NEWS

Raid Touquet Pas de Calais

2 et 3 avril 2011

Organisateur : Opale Sports Nature

Activités : course d'orientation VTT, roller, canoë, trail et pleins d'autres surprises... avec notamment un raid VIP.

Karine Ballet, championne internationale de raids aventure, vous invite pour la 11ème édition du Touquet Raid Pas-de-Calais. Une édition organisée pour une grande fête des sports Nature.

Des moments inoubliables et uniques, tant pour les participants que pour les spectateurs ! Activités proposées : course d'orientation, L'an dernier, plus de 800 personnes, enfants, adolescents et adultes, ont participé à ces 2 jours d'aventure. Les participants viennent du Touquet Paris-Plage bien sûr, mais aussi de la France entière: un événement de renommée nationale. L'environnement préservé du Touquet Paris-Plage, en fait un agréable et magnifique terrain de jeux pour la pratique des sports nature. Au programme le raid adulte sur 2 jours (90 km), le raid ado sur 1 journée (30 km) et le raid VIP.

Plus d'informations sur www.touquetraid.com

Contact : Hélène Compagnie 06.76.88.03.22

Avril 2011



Avril 2011



Raid du pays des dentelles de Montmirail

Samedi 16 et dimanche 17 Avril

Venez vivre l'aventure en Provence, au milieu des arêtes déchiquetées des Dentelles de Montmirail et sur les flancs montagneux du Ventoux et de ses environs.

Raid par équipes de 2 sans assistance.

Raid Aventure samedi et dimanche avec 2 étapes pour 10 à 15 heures d'effort.
(Bon niveau physique et connaissances en orientation vivement conseillées)

Nouveauté 2011 : Une portion nocturne (très tôt) lors de la 2^{ème} étape dimanche.

Disciplines classiques en raid multi : CO, VTTO et suivi d'itinéraire, atelier de corde.
Humidité et froid seront probablement de la partie.

Toutes les infos et contacts sur <http://400teamraid.fr> rubrique « Raid ».

**Téléchargez le règlement officiel et le Dossier de Presse
du 1er Challenge National des raids 2010**



<http://www.raidsmultisports.fr/>

**GROUPEMENT NATIONAL
DES RAIDS MULTISPORTS
DE NATURE**



NEWS NEWS NEWS

RAID HANNIBAL LYON - TURIN



DU 2 AU 5 JUIN 2011  EDITION 12

PARTICIPER AU RAID HANNIBAL
WWW.RAIDHANNIBAL.COM

Avec votre équipe, vous partirez le **2 juin** sur les traces d'Hannibal Barca et relierez **Lyon à Turin** en quatre jours au cours d'**activités multiples et exigeantes**. Trekking, VTT, Run & Bike ou canyoning seront quelques-unes des épreuves qui vous permettront de découvrir les formidables paysages qu'offrent les Alpes !

Le Raid Hannibal est une association de l'EM LYON BUSINESS SCHOOL qui cherche à promouvoir la liaison ferroviaire Lyon-Turin qui serait assurée à partir de la gare de l'aéroport Saint Exupéry. Cette démarche cherche à favoriser le déplacements éco-durables et à créer une dynamique afin de rapprocher ces deux régions européennes.

Le Raid HANNIBAL est un raid multisports entre Lyon et Turin organisé par 32 étudiants d'EM LYON : 250 coureurs traverseront par équipe les Alpes françaises et italiennes en 4 jours du **2 au 5 Juin 2011**, avec au programme canoë, VTT, raquettes, via ferrata, trekking... Les Alpes du Nord serviront pour la première année de cadre somptueux à ce défi sportif. Intégrer le Raid au tissu économique des régions traversées, créer des synergies avec les acteurs économiques régionaux, sont parmi nos priorités, le Raid Hannibal bénéficie donc d'une grande visibilité à Lyon et en Rhône-Alpes grâce au dynamisme qu'il insuffle à la région et son engagement écologique et européen depuis plus de 11 années maintenant.

4 coureurs dont au moins une femme, et un remplaçant

QUELQUES CHIFFRES

Le Raid Hannibal c'est...

- une organisation menée par **30 étudiants**.
- un **budget de 200 000€** qui en fait la **2ème association d'EMLYON Business School** en termes de moyens.
- **200 coureurs**, étudiants et professionnels qui partent conquérir les Alpes encadrés par plus de **80 staffeurs**.
- **4 jours** au coeur des Alpes pour relier deux grandes villes européennes.

VOUS INSCRIRE

ALEXIA NUNES

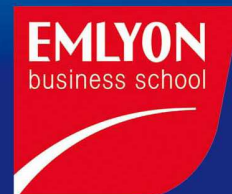
Responsable Relations Entreprises

alexia-nunes.esc@em-lyon.com

NOUS CONTACTER

Association d'Etudiants d'EMLYON
23 Avenue Guy de Collongue
69134 Ecully Cedex
Tel : 04.78.33.79.50
www.raidhannibal.com

Rhône-Alpes ^{Région}



**EndorphinMag partenaire média
de la Transmarocaine du 12 au 20 mars 2011**

Concours

La 6ème édition de la Transmarocaine se déroulera sur un parcours totalement inédit entre Ouarzazate et Marrakech, avec une grande traversée de l'Atlas, du sud au nord, sur une distance totale de 260km effectuée en 5 étapes.

Les points forts de cette Transmarocaine 2011 seront : une grande traversée en kayak sur le lac de Ouarzazate, du VTT sur les pistes de la palmeraie de Skoura, la plus grande du Maroc, un grand trail autour de la montagne du M'Goun dont le sommet culmine à plus de 4000 mètres et des C.O. dans des endroits inédits. La beauté des sites est un vrai régal !

Toutes les informations sur le raid sur www.transmarocaine.org

Vous souhaitez relever le défi Transmarocaine 2011 ?

**EndorphinMag vous ouvre ses pages en organisant un
Concours Transmarocaine !**

Remplissez [le bulletin d'inscription](#) (un pour chacun des co-équipiers / inscription validée à réception de votre règlement auprès de l'organisateur) et envoyez votre dossier Presse à contact@endorphinmag.fr.

Les 2 meilleurs dossiers Presse Équipe se verront offrir :

- La présentation de leur équipe et sponsors dans le numéro de janvier / février 2011 d'EndorphinMag.
- L'accès au live en direct du Maroc du 12 au 20 mars 2011.
- Un dossier spécial avec photos et remerciements aux sponsors dans notre numéro de mai / juin 2011.

En bref, une vitrine exceptionnelle pour vos sponsors, la possibilité de suivre vos aventures pour vos familles, amis, collègues de travail ou de club...

Pour tous renseignements, aide pour le dossier presse : contact@endorphinmag.fr

NEWS NEWS NEWS

Communiqué

La 57ème édition de la Saintélyon s'annonce pour le samedi 5 décembre prochain, reliant par les Monts du Lyonnais Saint-Etienne à Lyon (68km).

Ce raid nocturne est une véritable entité dans le monde des épreuves ultra, à vivre en solo ou en équipes de 2, 3 ou 4 personnes.

Avec plus de 10 000 coureurs au départ, depuis plusieurs années, la Saintélyon se hisse au rang des plus grands rendez-vous de course à pied hors stade en France et devient l'une des 10 épreuves préférée des coureurs français.

La Saintélyon 2010, offrira, pour sa 57ème édition, une nouveauté pour ses concurrents passionnés : une nouvelle formule solo : La SaintExpress, 44km entre Ste Catherine et Lyon, avec un départ à minuit, simultanément au départ de l'épreuve reine à Saint-Étienne.

LA SAINTÉLYON

RUNNING RAID NOCTURNE



**INFO : toutes les formules
relais, sont complètes !**

**7 FORMULES
INSCRIVEZ-VOUS VITE !**

- Saintélyon, raid individuel : 68km
- SaintExpress, raid individuel : 44km
- Relais par équipe de 2 : 30 et 38km
- Relais par équipe de 3 : 16, 30 et 22km
- Relais par équipe de 4 : 16, 14, 16 et 22 km
- Randonnée : 68 km
- Randonnée : 44km

Les parcours, la liste des inscrits et toutes les infos nécessaires sur :

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

DISPOSITIF SPECIAL

LA SAINTÉLYON

ENDORPHINMAG

Un reporter du mag !

Une athlète sur le 44km !



44KM - LA SAINTEXPRESS

- 60% de chemins pour 40% de bitume,
- 800 m de dénivelé positif pour 1300m de dénivelé négatif,
- Point culminant à 824m d'altitude,
- 3 ravitaillements et 6 points de chronométrage

NEWS NEWS NEWS

L'EXTREME TRAIL



TRAIL
30 KM DE JOUR
D+ 1100 M

EXTREME TRAIL
46 KM EN 2 ETAPES
D+ 1800 M

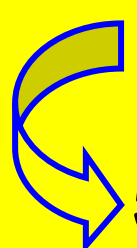
Date : Samedi 5 et Dimanche 6 février 2011
 Etape 1 : 16 km (D+ 700m) de nuit le samedi soir. Départ à 19h00
 Etape 2 : 30 km (D+ 1100m) de jour le dimanche matin. Départ à 9h30
 Durée de l'effort : 3h50 à 8h50
 Vainqueurs 2010 : COURT Sylvain en 3:50:36 et BAROUH Annabelle en 5:32:55

C'est l'épreuve "REINE" du Grand-Brassac Hivernal Trail. Une épreuve hivernale exigeante et dynamique sur sentiers, dont le concept a fait ses preuves. De nombreux passages techniques (Passerelle, tunnel, filet, cause, gouffre, falaises, village troglodytique, moulin ...). Il faudra être capable d'enchaîner 2 étapes difficiles.

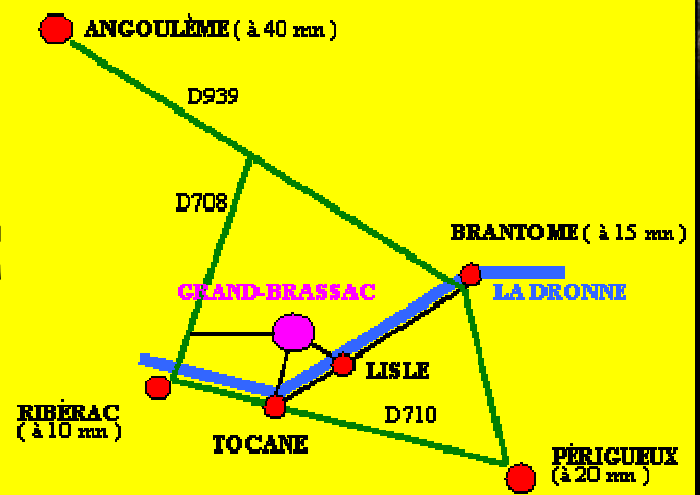
EndorphinMag.fr

sera sur la ligne de départ

de l'Extrême Trail



5 & 6 février 2011



Crédit photos Paul Vilcot

NEWS NEWS NEWS



Date : Dimanche 6 février 2011
 Départ : 10h30
 Durée de l'effort : 2h30 à 4h50
 Vainqueurs 2010 : FONTAINE Jean-Bernard en 2:29:12 et DUBRAS Sylvie en 3:21:27



LE TRAIL NOCTURNE
 Date : Samedi 5 février 2011
 Départ : 19h30
 Durée de l'effort : 1h40 à 3h50
 Vainqueurs 2010 : DELMARES Gilles en 1:34:36 et AUBREE Irène en 1:50:50

TRAIL NOCTURNE
16 KM DE NUIT
 D+ 700 M



Date : Dimanche 6 février 2011
 Départ unique : 9h30
 Durée de l'effort : Difficile à évaluer

la nouveauté de l'année. Ouverture de la liberté du parcours de l'Extrême Trail, sans la pression du classement, pour le plaisir d'un plus grand nombre. Un large choix de distances à la carte, à choisir en randonnée sportive, en marche nordique ou en jogging à allure libre. Bien que sans classement, cette épreuve n'est pas à prendre à la légère, notamment sur les plus longues distances. Il faut s'y préparer physiquement et disposer d'un équipement sérieux (tenue, chaussures, ...).

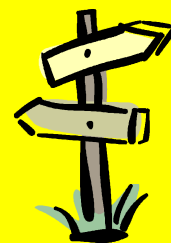
pourquoi ne pas aborder cette épreuve en "Marche Nordique" découverte ou intensive !
 Inspiré par l'entraînement estival des skieurs de fond, la marche nordique est une activité physique saine, efficace, complète et adaptée à tous. Avec ses bâtons spéciaux, la marche nordique est une activité qui combine la marche techniquement correcte avec les mouvements de bras et d'épaules du ski de fond.

RANDONNÉE / JOGGING
MARCHE NORDIQUE à allure libre **NOUVEAU**
8 KM 16 KM 24 KM 30 KM

GIPSportAventure CONTACTS

Inscriptions : Michel et Maryse
 DUPUY Tél. 05 53 03 55 84
 Pascal JUGIE jugie.pascal@neuf.fr
 Hébergements : Magalie JUGIE
 Tél. 05 53 03 43 96
jugie.magalie@neuf.fr

www.gipsaventure.fr



Le Grand-Brassac Hivernal Trail est une épreuve organisée par le GIPSportAventure. Un club affilié à la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagnes).

Nb Participants MAXI par épreuves
 Extrême Trail 46km = 300 coureurs
 Trail Nocturne 16km = 200 coureurs
 Trail Long 30km = 200 coureurs
 Epreuve Allure Libre 8, 16, 24 ou 30km = 150 coureurs

B LA **BOLIVIANA**

20-30 OCTOBRE 2011

**Au cœur du plus grand
océan de sel du monde
le Salar d'Uyuni**

www.boliviana.org

NEWS NEWS NEWS

La Boliviana

La Boliviana est une aventure en altitude dans un pays aux multiples richesses qu'est la Bolivie. Partez à la découverte des grands espaces, de la culture andine (Inca) et de ses traditions. Nos valeurs sont l'entraide, la solidarité, le respect de l'environnement, l'amitié et la fête. Viva la Boliviana !

L'aventure en altitude

Entre 3800 et 5300 mètres d'altitude, là où l'air se fait rare et où les capacités physiques sont diminuées d'un tiers, tout sportif entraîné peut vivre le raid à son rythme et profiter d'une expérience unique. Chaque équipe est constituée de deux coureurs et d'un assistant-remplaçant.



La course

Cinq étapes, au départ de Potosí, un épilogue et de nombreuses épreuves sur un parcours de 250 km, qui alterne plusieurs types de terrains. Les concurrents vont découvrir des paysages magnifiques et variés, avec comme point fort la traversée du Salar d'Uyuni, le plus grand désert de sel de la planète et l'ascension du volcan Tunupa, point culminant du raid à 5300 mètres.



La sécurité

La sécurité est l'un des éléments clef de l'organisation : véhicules d'assistance, 2 ambulances, 2 médecins, 1 infirmière, 1 kinésithérapeute français suivent le raid en permanence.



Une ambiance inoubliable

Tout au long de la course, dans les pueblos, les villageois préparent des fêtes avec costumes, fleurs et musiques des Andes, avec un final époustoufflant où la fête bat son plein.



La Boliviana est déclarée d'intérêt national par le gouvernement depuis 2002 !

Le Salar d'Uyuni

Vestige d'un lac d'eau de mer asséché est situé à 3700 mètres d'altitude, il est le plus vaste désert de sel du monde. Sa formation remonte à 40 000 ans. L'étendue d'eau salée était une partie du Lago Minchin, lac préhistorique géant. En s'asséchant, il laissa deux petits lacs encore visibles, le Lago Poopó, le Lago Uru et deux grands déserts de sel, le Salar de Coipasa et le Salar d'Uyuni. L'île de corail d'Incahuasi, couverte de cactus, est isolée dans ce désert salé.



Mission humanitaire

Avant le départ du raid, l'organisation met en place une "cagnote" afin de réaliser des dons dans chaque ville étape. A tour de rôle, les équipes doivent donner de leur temps à l'issue de la journée de raid afin de participer à la distribution des différentes donations.



Logistique

Notre équipe d'organisation est constituée de 24 personnes dont 20 qui viennent de France. Tous les secteurs, direction course, orientation, itinéraires, sécurité, médical, cordes, logistique, commissaires, médias et catering sont dirigés par des professionnels. Une épreuve de ce type demande une maîtrise parfaite dans ces domaines tant au niveau de la préparation (compagnies aériennes, hôtels, catering, cérémonies, location des véhicules légers et lourds...) que de la mise en place et du contrôle de son déroulement.



Modalités sportives

- Trekking • Run and Bike • VTT
- Course d'orientation • Cordes



Inscription (hors vol) équipe de 2 + 1 assistant-remplaçant

Le montant total par équipe (2 + 1) est de 4500 e
Frais d'engagement : 1500 e pour l'équipe au 30 avril 2010.
Les dossiers ne seront considérés comme bouclés qu'après réception du montant total de l'inscription.
Nombre limité à 25 équipes dont 5 équipes boliviennes.

L'organisation prend en charge

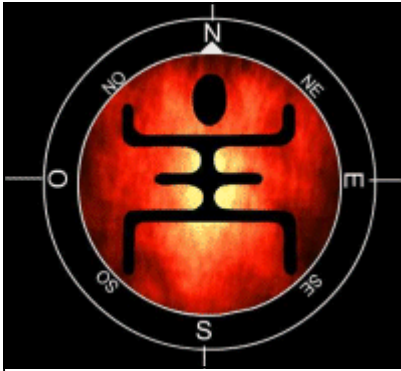
Les transferts sur place (durant le raid sportif)
4 nuits d'hôtel en chambre double et/ou triple
Pension complète et boissons (hors périodes dites «libres»)
L'eau durant le raid sportif et le ravitaillement
L'organisation et la logistique de la course
L'assistance médicale
Les cérémonies
L'assurance responsabilité civile organisateur
L'organisation proposera des solutions de vol entre le lieu de départ des équipes et la Bolivie.
Chaque équipe est libre de se rendre en Bolivie par ses propres moyens sans utiliser les propositions de vols de l'organisation.



Contact : Sabine Schaaff
Domaine de Maureviel • Villa 27
F-06210 MANDELIEU LA NAPOULE
Tel +33 (0)975 34 90 96 • GSM +33 (0)609 93 61 98
email : sabine.schaaff@orange.fr
www.boliviana.org



En partenariat avec le vice-ministère des Sports,
le vice-ministère du Tourisme et la Mairie de La Paz



L'association Euskadi Cap'Aventure est heureuse d'annoncer l'organisation de son 8ème Challenge Euskadi Cap'Aventure, raid multisports au Pays Basque, qui se tiendra le 11 décembre 2010 sur une zone non dévoilée à ce jour.

Programme : Bike & Roller, Trail'O, VTT'O,

Run & Bike et CO.
50 km - 1900m D+

En marge du raid, le samedi 11 décembre dans la ville organisatrice, se tiendra une grande chasse aux trésors ouverte au grand public et gratuite, sur le thème de l'environnement : une carte, des balises à trouver représentant la vie des déchets dans la nature et un questionnaire à remplir. Grande nouveauté, belle initiative. Première dans la région ... A ne pas manquer !

Plus d'informations, www.euskadicapaventure.org ou 06.76.87.50.42

L'équipe Euskadi Cap'Aventure

11 décembre 2010



10 ème édition du Trail Blanc New Balance

De 300 participants en 2002, la course réunit à chaque édition près de 1000 participants ! Deux parcours sont tracés en forme de boucle. Ils partent tous deux de Serre Chevalier 1400 (Villeneuve) pour traverser les hameaux de la haute vallée de la Guisane avant un retour sur Serre Chevalier 1400. Le Trail Blanc New Balance de Serre Chevalier lance véritablement la saison des Trails en France. Depuis la première édition, un salon dédié aux courses nature et au matériel sportif est programmé. Les plus grandes marques, les organisateurs de Trails de la France entière sont conviés à venir présenter les derniers développements de leurs produits, matériels spécifiques et épreuves inscrites au calendrier. Ce salon donne l'occasion de mettre en réseau l'ensemble des interlocuteurs impliqués dans l'organisation et le développement de ce sport, afin de le promouvoir et d'en renforcer l'image.

Ouvert aux hommes et femmes à partir de la catégorie junior, le Trail Blanc New Balance propose 2 parcours aux concurrents :
Le Trail Blanc : 28 kilomètres - 800 mètres de dénivelé
La Guisanette : 10 kilomètres - 400 mètres de dénivelé
Près de 150 bénévoles se mobilisent pour cette compétition organisée par l'association Courir en Briançonnais.

Crédit Photo Agence ZOOM

2010 - 28 km

ENDORPHIN

Homme 1er Benoit Laval France
Femme 1ere Emmanuela Brizio Italie

PROGRAMME :

Samedi 8 janvier 2011

14 h 00 : Ouverture du Salon des courses nature et matériel sportif.

11 h 00 à 19 h 00 : Retrait des dossards et dernières inscriptions si dossards disponibles.
Maison de la Montagne. Serre Chevalier 1400.

Dimanche 09 janvier 2011

7 h 30 à 9 h 00 : Retrait des dossards -
Maison de la montagne. Serre Chevalier 1400.

9 h 00 : Départ de la "Guisanette".

Parking du Pontillas - Serre Chevalier 1400.

9 h 15 : Départ du 8 ème Trail Blanc New Balance de Serre Chevalier.

Parking du Pontillas - Serre Chevalier 1400.

10 h 00 : arrivée des premiers coureurs.

Parking du Rozé - Serre Chevalier 1400.

12 h 00 : "Après l'effort le réconfortUn bon repas vous attend à votre arrivée, spécialité de notre région !!
Maison de la Montagne - Serre Chevalier 1400.

14 h 30 : Remise des prix.

(la Guisanette à 14h30 - Trail Blanc à 15h00)

Maison de la Montagne - Serre Chevalier 1400



INTERVIEW

par Nicolas Verdes

Thomas LORBLANCHET



Quelques heures avant la Grande Course des Templiers, Endorphin-Mag a rencontré le plus emblématique des traileurs français, Thomas Lorblanchet dit « TomTom ».

A seulement 30 ans, il possède déjà l'un des plus beaux palmarès français du Trail, dont ce titre tant convoité de Champion du Monde.

EndorphinMag (EM) : Tu trustes les podiums depuis quelques années. Comment fais-tu pour rester au top ?
Thomas Lorblanchet (TL) : L'essaye au maximum d'avoir une vision à long terme. Je structure ma saison en début d'année et essaye de m'y tenir. C'est un gage de longévité dans cette discipline qui nous invite parfois à oublier les principes essentiels de la récupération.

(EM) : Côté alimentation, au cours de tes nombreuses saisons, tu as le temps de tester différents « menus » de pré-compétitions ? Qu'est-ce tu conseillerais de faire ou ne pas faire ?

(TL) : Je mange de tout, toute l'année. Par contre, c'est vrai qu'à l'approche des grandes courses, je prête peut être plus d'attention à mon alimentation. Je ne suis pas adepte du régime miracle ou à chercher à optimiser à tout prix les menus. Je fais simplement à partir du Mercredi et ce jusqu'au samedi un apport plus important en glucide (féculent) pour augmenter le stock de glycogène. Mais surtout éviter de chambouler de façons drastiques vos habitudes alimentaires la dernière semaine.

(EM) : Côté hydratation pendant une course, quels conseils donnerais-tu à un traileur débutant ?

(TL) : Pour être sûr de ne pas se tromper, je conseille de partir sur 500 ml par heure avec prise régulière toutes les 10 mn. Ce qui correspond en gros à 6 fois 2 grosses gorgées de votre boisson par heure.

(EM) : Tu côtoies des féminines dans ce milieu qui reste essentiellement masculin ... leur entraînement est t-il très différent des masculins ?

(TL) : Pas spécialement, puisque les distances sont similaires. Par contre beaucoup d'hommes pourraient travailler leur mental pour arriver ne serait ce qu'à la cheville de la plupart des femmes. En générale, les nanas en trail, c'est plutôt du mode guerrier !!!

(EM) : Comment organises-tu tes entraînements ? As-tu recours à un coach, une société d'entraînements, des sites Web ?

(TL) : Depuis maintenant 6 ans, j'organise, planifie mon entraînement avec Patrick Bringer. On a appris au fil des années à fonctionner ensemble. Il m'apporte énormément dans ma gestion de mes entraînements. Je pense que c'est très important de pouvoir avoir quelqu'un qui ait une vision extérieure sur sa pratique. Même si je pense avoir les compétences pour pouvoir entraîner et m'entraîner, je pense que l'on évite de nombreuses erreurs lorsque l'on se fait entraîner.

(EM) : Depuis quelques années, on assiste à une explosion des sports outdoors, le Trail occupe une place de plus en plus grande, le développement de la presse spécialisée en témoigne ... N'y a-t-il pas une sur enchère des épreuves toujours plus difficiles, ces ultras reflètent-ils la demande actuelle et future ?

(TL) : A l'heure actuelle, le trail est en plein boum. Il répond à une demande de la population sportive : dépassement de soi et épanouissement personnel en pleine nature . Mais effectivement attention à la surenchère. Un moment ou l'autre le corps et la santé reprennent leurs droits. Les Ultras doivent s'inscrire comme une finalité de saison et non comme une course parmi les autres.





(EM) : Quels conseils donnerais-tu aux lecteurs d'EndorphinMag, qui souhaiteraient passer du Trail standard (50/70 km)... à l'Ultra (UTMB/Diagonale des Fous) ?

(TL) : Se mettre tout de suite en mode ultra. Les entraînements sont sensiblement identiques mais la façon de les aborder et les allures différents. Cependant ce n'est pas parce que l'on fait un Ultra de 150 km que l'on va tripler notre entraînement de 50.

(EM) : Tu exerces la profession de kinésithérapeute, qui est très prenante et demande beaucoup de temps. Comment t'organises-tu pour réussir à associer ta vie de famille, ta vie professionnelle et ta vie de sportif ?

(TL) : J'ai une femme merveilleuse qui m'épaule énormément et me permet de concilier tout cela au maximum. Après, c'est sûr que tout est minuté et il y a peu de place à l'improvisation dans le planning hebdomadaire. J'organise mes entraînements en amont pour pouvoir assurer sur tous les autres volets.

(EM) : Quelle est ton actu ? Comment envisages-tu la saison prochaine ?

(TL) : Je viens de remporter pour la 3e fois la course des Templiers. Grosse satisfaction après l'interruption par les organisateurs de l'UTMB. Je pars en début Décembre à San Francisco avec le team Salomon pour la dernière de la saison 2010. Après, on se pose un peu et on envisage sereinement 2011, mais pour le moment le calendrier 2011 n'est pas encore finalisé.

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

(TL) : Oui, le site me permet d'avoir une porte d'accès web : www.thomas-lorblanchet.com mais pour 2011, je pense le rendre plus interactif en le couplant davantage avec ma page Facebook, mais pour cela je vais demander l'aide de mon Webmaster préféré :-)

(EM) : Ta carrière de sportif est sûrement loin d'être terminée, mais déjà, quels souvenirs restent pour toi les plus marquants ? (+ et -)

(TL) : Sans aucun doute ma 1ère victoire aux Templiers, riche en émotion. Et c'est plus ou moins celle-ci qui m'a fait prendre conscience que je voulais continuer dans cette discipline et en explorer toutes les facettes.

EndorphinMag te remercie et te souhaite une excellente saison sportive !

Merci à toi Nico et longue vie à EndorphinMag !!

ENDORPHIN

Traveling Experience

Nos formules phares :

- « Week 'n riding »,
- « Week'n biking »
- « Week 'n Cycling »

Présentation de Sébastien HIS, le fondateur...

Issu d'une formation en management du sport, je me suis rapidement spécialisé de par mes fonctions de Conseiller Technique Fédéral, dans les activités du cyclisme. Parallèlement, je n'ai jamais perdu l'idée de développer ma propre activité tournée vers le sport de pleine nature et l'évènementiel.



Au fur et à mesure des rencontres, l'idée est devenue réalité et le 1er avril 2008, la société s'est imposée d'elle-même. D'abord EURL, ma petite entreprise s'est transformée en SARL avec l'arrivée d'un associé devenu cogérant, Fabien Leduc, spécialisé comme moi dans le tourisme sportif et le vélo. Elle rejoint ainsi une grande sœur (qui porte le même nom) basée sur l'Essonne depuis 2005 et dirigée par Marianne FILLION fondatrice de la marque « Variation Tout Terrain ».

Nous proposons depuis la création, au travers de la marque Variation Tout Terrain, le développement des activités physiques de pleine nature et en particulier du cyclisme sous toutes ses formes, par l'entraînement, l'enseignement, l'encadrement, l'animation, l'organisation et la participation à des évènements.

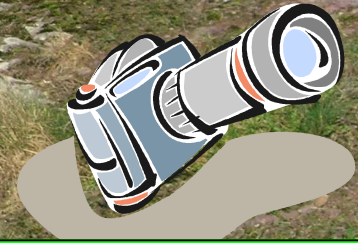
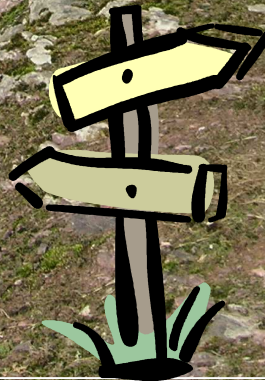
En bref, notre offre de services s'articule au travers de prestations allant du simple encadrement lors d'une randonnée au stage de perfectionnement technique en passant par l'évènementiel sportif et la compétition. Depuis le 1er septembre 2009, et l'arrivée de Fabien, l'antenne Variation-Bretagne, c'est aussi et surtout Traveling Experience, une agence de voyage spécialisée dans les séjours et stages à vélo.

Traveling Experience® c'est un catalogue de séjours cyclistes en Bretagne, en Provence, sur les Pyrénées et les Alpes et à l'étranger... Nous proposons un service complet pour un confort maximum autour de la pratique. L'équipe, passionnée de cyclisme, de VTT, de voyage et balade à vélo, propose des séjours adaptés à tous les niveaux. Un concept sur mesure répond à toutes les attentes spécifiques. Des offres spécifiques groupes attendent les clubs et comités d'entreprise sur le site Internet.

Hormis notre côté « breizh addicted » qui nous a fait séparer les produits bretons du reste du monde, nos produits phares :

- ◆ Les Week-ends et courts séjours : 3 nuitées maximum :
 - les Week 'n Riding* (pour le VTT),
 - les week'n biking (pour le VTC),
 - les Week'n Cycling* (pour la route).*Traduction = « we can riding », «we can biking » et « we can cycling ».*

- ◆ Les séjours test sur lesquels les participants pourront tester des produits de nos partenaires :
 - des vélos Look (pour la route),
 - des vélos Commençal (VTT),
 - des GPS TwoNav...



Séb étudie la possibilité de mettre en place un stage associant vélo et photo.

Alors avis aux amateurs ! Pour plus d'infos, écrivez lui... *ENDORPHIN*

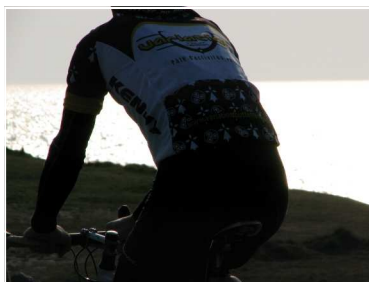
Mais plutôt que d'en parler... un clic sur :

www.variationtoutterrain.com

www.travelingexperience.com



Traveling Experience



CONTACT :

Sébastien HIS - **Variation Tout Terrain - Bretagne**

Mob. : 06 75 05 55 10

e-mail : shis@variationtoutterrain.com

Crédit photos Traveling Experience



La Transtica 2010, Projets Solidaires

Donation Fournitures Scolaires Monoprix

La société Monoprix nous a fait une donation de fournitures scolaires neuves (invendus).

Cette donation représente une valeur de 10 000 Euros. Projet d'envoi d'un container (4 m3, 1 100 kg) par voie maritime si nous arrivons à obtenir une exonération totale ou partielle de taxes douanières et fiscales.

Démarche en cours.

Donation Fournitures Ordinateurs Portables

Thales Alenia Space

La Société Thales nous a fait don de 6 PC portables qui seront distribués lors de La Transtica 2010.

Escuela Finca La Caja, La Carpia, San José

Projets d'achats de livres éducatifs pour la bibliothèque de cette école, accueillant des enfants d'immigrés du Panama et Nicaragua afin de permettre à ces derniers de pouvoir être accueillis dans un lieu où ils pourront étudier au lieu d'être livrés à eux-mêmes.

Directrice de l'école : Mercedes Ortega

1900 élèves

Besoin exprimés sur plus de 1 800 livres éducatifs, budget total de plus de 20 000 euros.

ANDEPEM, San José

Financement campagne affichage prévention diabète dans écoles, dispensaires et hôpitaux.

Responsable de l'ANDEPEM, Dr. Orlando Jaramillo

Mis en contact avec Muriel Tschudnowsky, diabétologue participant à la Transtica 2010, pour étudier la faisabilité.

Escuela Agua Salud (Panamá):

Prolongation de l'aide apportée en 2009.

Besoins exprimés pour 138 enfants de 4 à 16 ans :

Kit Scolaires et fournitures.

Ballons de foot, volleyball, filets de volley, équipements baseball.

Escuela Alto Yorkín (Panamá):

Prolongation de l'aide apportée en 2009

Besoins exprimés pour 55 enfants :

Kit scolaires et fournitures.

Escuela Santa Clara (Panamá):

Besoins exprimés pour 25 enfants.

Kit scolaires et fournitures

Escuela La Esperanza, Costa Rica

Prolongation de l'aide apportée en 2009

Matériel pour rénover l'espace jeu enfants

Réfection Cuisine

Réfection Patio

Ballons Foot, Volley, Filets ect

26 enfants 6 à 12 ans

Devis en cours.

Escuela San Pablo

Prolongation de l'aide apportée en 2009

Besoins exprimés pour 27 enfants 5 à 12 ans:

Kit Scolaires et fournitures

Fourniture de chaussures running, partenariat avec One-world running.

Escuela El Jardín de Bijagua, Upala, Costa Rica

Kit Scolaires et fournitures

Attente liste besoins

Escuela Zapote de Bijagua, Upala, Costa Rica

Kit Scolaires et fournitures

Attente liste besoins

Maison de retraite de Guapiles, Costa Rica

Matériel pour artisanat

Kits de premier secours

Chaises Roulantes

Lit de Convalescence

Ordinateur

Devis en cours

Kinder de Yorkín, Bribri

Matériel pour artisanat

Ballons de foot, volleyball, filets de volley

Devis en cours.

Test matériel

par Patrick Lamarre

Porte-bagages Randonneur

Je vous accorde qu'un porte-bagages n'est pas des plus esthétique sur un VTT, néanmoins, cet appendice disgracieux peut se révéler fort utile et salvateur lors d'une certaine pratique.

Avec l'équipe Issy Aventure - withspirit.fr, lors de l'Explore Sweden Monster en juin 2009, nous avons des sections de VTT monstrueuses jusqu'à 270 km pour 700 km de VTT au total sur 125h de raid non-stop. Les pistes étaient assez roulantes, ce qui nous condamnait à rester beaucoup assis sur les vélos, mais voilà, nos sacs à dos étaient lourds, augmentant d'autant notre poids et la charge sur le périnée.

par Arkel



Imaginez combien il est usant de passer des heures en selle, jour et nuit, malgré un bon cuissard et un fessier tanné, avec de surcroît un sac qui vous augmente la charge et les appuis. Nous nous sommes rendus compte, bien trop tard que **l'emploi d'un porte-bagage nous aurait été d'un grand service, pour nous et nos séants.**

Depuis, je me suis mis en quête d'un **porte-bagages fiable et léger, ayant les qualités requises pour être utilisé en tout-terrain.**

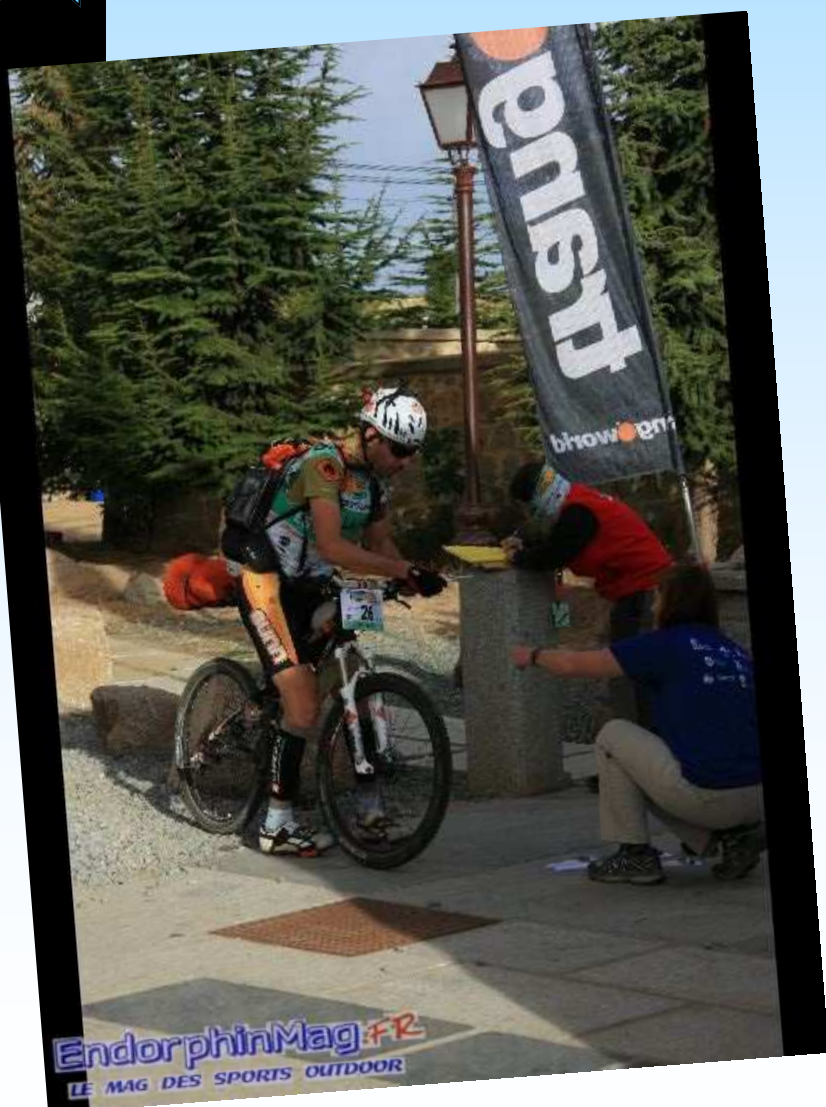
J'ai vu et essayé de nombreux modèles, de type générique, qui se contentaient d'une fixation unique, souvent longue et fastidieuse à installer, sollicitant parfois un peu trop les tiges de selle ou encore nécessitant l'emploi d'outils.

C'est seulement lors du salon Eurobike en Allemagne, que j'ai découvert, sur le stand de la marque germanique Tout-Terrain qui distribue pour l'Europe le porte bagage Randonneur de Arkel.

Arkel est une marque Québécoise, spécialisée dans la bagagerie vélo et **ses produits sont fabriqués au Québec.**

Le porte-bagages Randonneur est particulier dans le sens où ses fixations sont originales. Il s'agit d'une fixation en deux points. La première et la principale consiste en une barrette en aluminium qui mord les rails de la selle et se bloque à l'aide d'un serrage rapide, donc sans outil, et la seconde, vient tout simplement se clipper sur la tige de selle et le maintien est assuré à l'aide d'un brin velcro.

Ainsi, en quelques secondes, le porte-bagages est mis en place ou enlevé. Il suffit ensuite de régler l'horizontalité de ce dernier en faisant coulisser le rail de réglage et de bloquer à l'aide de la vis.



EndorphinMag FR
LE MAG DES SPORTS OUTDOOR



Une fois ce réglage effectué, réglage qui nécessite un outil, ce dernier ne bougera plus et gardera la même assiette lors des montages et démontages successifs.

On peut remarquer que le clip plastique qui enserrme la tige de selle est habillé d'une bande caoutchouc pour ne pas endommager la tige et permettre d'absorber les vibrations et les bruits. Le clip est compatible sur tous les diamètres de tiges.

A noter également que pour une utilisation intensive avec une tige de selle carbone, il est préférable d'apposer un adhésif transparent épais pour protéger le vernis ou les décorations sur le carbone.



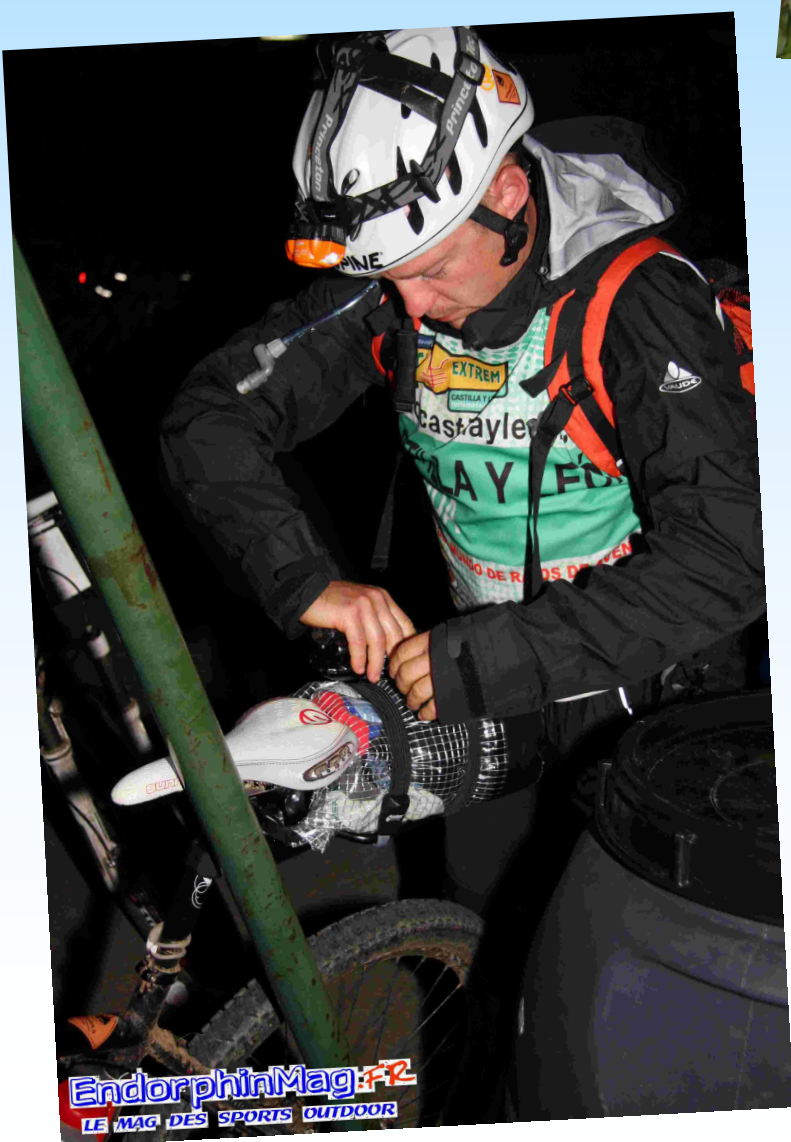
Le Randonneur, prévu pour vélo route ou VTT est très stable et ne pose aucun problème de stabilité. Même lorsque votre VTT est posé à terre, puis remonté pour être enfourché, le porte-bagages ne tourne pas et reste bien en place. Le seul problème pouvant survenir est celui de la charge, qui doit être judicieusement fixée pour ne pas s'échapper lors des grosses descentes qui envoient du lourd.

Nous avons chargé jusqu'à 3 kilos environ sur nos Randonneurs. La charge max donnée par le fabricant de 5 kg, mais pour une utilisation VTT, avec souvent des sorties de selle plus importante et un usage tout-terrain, une charge de 3 à 4 kg est raisonnable. Nous utilisons des sacs étanches ultra-light Hiko pour y mettre notre charge. Par sécurité, nous fermions le clip des sacs étanches derrière la fixation du rack ou autour de la tige de selle pour assurer nos sacs.

Nous avons aussi émis au constructeur, le souhait d'avoir de petits ergots en arrêteurs pour les sandows, à l'intérieur du cadre du porte-bagages.

Des ergots à l'extérieur ne sont pas réalisables car ce porte-bagages est aussi prévu pour accueillir un sac, le Pélican, qui se fixe sur le Randonneur par l'intermédiaire de 4 velcros doublés de bandes réfléchissantes. En essai et présentation, prochainement sur le magazine.

Nous avons remarqué aussi que l'emploi de sacs étanches très légers n'est pas forcément un bon choix car les sacs se percent lorsqu'ils sont amarrés, en se coinçant parfois entre l'armature et les tendeurs. Nous conseillons plutôt l'emploi d'un sac étanche plus classique, même si un peu plus lourd, avec, si possible, une valve de décompression pour bien réduire le volume.



EndorphinMag #12
LE MAG DES SPORTS OUTDOOR

Nous avons aussi suggéré au fabricant une fixation de type filet élastique pour fixer le bagage uniformément et sûrement. Le constructeur, en la personne de Paul Mc Kenzie, passionné et très attentif, d'excellente communication, nous a promis de se pencher sur le sujet, tout comme l'offre d'une barrette de fixation plus longue, permettant l'adaptation à toutes les selles du marché.

Effectivement, nous avons eu un petit souci pour fixer le Randonneur sur une selle Prologo Scratch Neck, avec rails carbone, car l'espace entre les rails est plus large que pour une selle classique de la même marque, à rails tubulaires alu ou titane.



Nous pouvons également espérer un modèle plus léger, dans une optique light pour une utilisation compétition, avec pourquoi pas l'emploi de matériaux moins lourds pour grappiller quelques grammes ... Mais l'idéal resterait, comme le fait l'allemand Tubus avec des modèles plus classiques pour vélo trekking, un porte-bagage de ce type en titane, mais le prix risquerait d'être vite prohibitif pour une production et des ventes anecdotiques.

A noter que le pilotage avec un porte-bagage est légèrement différent, " *on pilote un break* " et le vélo n'est pas aussi maniable.

Ce type de porte-bagages peut s'utiliser en raid pour le surplus de matériel ou pour délester votre féminine, mais aussi pour vos randonnées, vos trajets travail ; il peut passer d'un vélo à un autre rapidement et vous sert également de garde-boue arrière !

Testé et approuvé par la TESTeam withspirit.fr et le team ISSY AVENTURE sur la finale des championnats du monde des raids aventure (ARWC), ce porte-bagage obtient la convoitée mention "TESTeam Approved " et est désormais en rayon sur **withspirit.fr**.

Nous attendons avec impatience le sac Pelican pour le tester et vous le présenter, ainsi qu'une astucieuse sacoche de selle étanche de la marque Arkel. **ENDORPHIN**



Le site du fabricant : <http://www.arkel.ca/>



Essai Eclairage

par Patrick LAMARRE

La Lamp de Carbonice

Attiré par des éléments carbone de toute beauté sur le stand **Carbonice**, mes yeux s'arrêtent sur une lampe au look original et je ne saisis pas de suite le pourquoi du comment de la forme particulière de la batterie.

Mais rapidement, la lumière apparut et je me dis que l'idée est géniale. La batterie Li-Ion s'intègre tout simplement dans le pivot de fourche et un câble électrique court vient connecter la Lamp.

Au contact de l'ingénieur, j'apprends que la lampe développe 280 lumens pour une autonomie de 4H00, ce qui est plus que raisonnable, **surtout pour un poids vérifié de 79 g, une prouesse technique !**

Je décide alors de tester cette lampe dont les caractéristiques sont vraiment sympas. Je reçois un peu plus tard cet éclairage, intégré dans une belle boîte aluminium, type boîte de chocolats, dans laquelle je découvre la lampe, de couleur blanche, avec sa batterie et le chargeur.

Mon premier souhait fut de monter cette lampe sur le VTT. Il y a une première chose à faire, c'est enlever l'étoile ou l'expendeur dans le pivot de fourche pour pouvoir y glisser la batterie.

Une fois l'étoile enlevée, il suffit d'insérer la batterie dans la colonne de direction et la batterie de 54 grammes devient invisible et parfaitement protégée.

Pour rassurer les sceptiques, il est possible de rouler sans soucis avec la potence fixée par sa boulonnerie, sans avoir besoin de l'étoile, qui sert surtout au montage et réglage de la pression sur le jeu de direction. Lorsque la batterie est enlevée, 2 choix s'offrent à vous. Soit vous mettez un bouchon, comme le Carbonice Aheadcap, tout carbone, pesant seulement 2g, soit vous intégrez un expendeur (type Tune Gum-Gum), plus léger qu'une étoile et surtout plus facile à enlever et remettre, avec un capot à vis classique.

La **Lamp** (pesant **25 g** avec la connectique) se clippe sur le cintre grâce à un bel arceau carbone et le câble se fiche dans la batterie. Vient alors l'essai sur le terrain. Difficile pour moi de sortir rouler de nuit, dans le froid, seulement 15 jours après le Bimbache, mais l'intérêt pour tous est de présenter cette lampe au début de l'hiver, où les jours sont courts et où les besoins d'une lampe trajet / travail ou pour les entraînements qui débordent.

Les 280 lumens de la Lamp sur singletrack.

Essai matos

Les **280 lumens** annoncés semblent réels, même si je n'ai pas la possibilité de le prouver, par habitude, je ne pense pas qu'il y ai tromperie sur la marchandise.

La Lamp, de petit diamètre, est perforée tout autour de l'habillage, pour le refroidissement, mais permet aussi de laisser passer la lumière et en cela, est un atout pour la sécurité car vous êtes visible latéralement par des véhicules sur les carrefours.

C'est lorsque la nuit est bien noire, sur les singletracks, que la lampe donne tout son effet. Vous pouvez facilement régler le site en bougeant la Lamp sur votre cintre. L'idéal, avec cette puissance, est de mettre le centre du faisceau entre 3 et 5 m devant le VTT. La lumière, bien blanche permet de facilement appréhender les passages techniques et de bien voir le relief. Le faisceau est large et permet de voir les bordures des pistes.

Pour une vision lointaine, les 280 lumens associés à un faisceau large sont un peu justes, mais sans réel intérêt pour un montage cintre. La recherche lointaine sera plutôt confiée à une lampe de type frontale, où un faisceau en pinceau permettra l'exploration au plus loin.

L'interrupteur de mise en marche est tout petit mais bascule facilement, sans faire bouger la lampe et le port de gants ne pose pas de problème pour la manipulation, qui reste simple et rapide.

Au-delà de 4 heures, la luminosité n'est pas suffisante pour correctement éclairer le terrain mais permet de se signaler pendant encore de nombreuses heures.

Aucun souci d'étanchéité, même si j'étais sceptique en voyant les perforations sur la lampe. **Soumise à 6H00 de pluie dont d'intenses averse et le supplice du jet brumisateur, la Lamp n'a pas bronché.**

Je dirais donc que cette lampe, puissante et astucieuse, est un **parfait complément à une frontale en raid**, pour rouler toute la nuit ; son autonomie n'est pas suffisante, mais on peut réserver son usage aux terrains techniques, se contentant pour les terrains roulants, d'une frontale moins puissante ou à longue autonomie, comme l'Apex Extrême de Princeton Tec. Il est également possible de commander une batterie supplémentaire en option, pour la somme de 79.50 euros et ainsi, pouvoir obtenir 8H00 d'autonomie, soit une nuit complète.

Pour les trajets boulot et sorties VTT, c'est parfait, bonne visibilité (ne pas oublier la lumière rouge à l'arrière et le gilet fluo, un plus pour qui veut vivre vieux...), **bonne autonomie**, on peut juste espérer que le fabricant propose un câble qui permettrait la recharge batterie par prise USB (?).

Disponible sur withspirit.fr
(236.00 euros)



Mulebar lance son 1er gel énerg'éthique à la cerise bio

Cherry Bomb, est le nom donné au 1er gel énerg'éthique MULEBAR... présenté à l'Eurobike début septembre en Allemagne (voir mag03) et au Roc d'Azur.

www.mulebar.fr

MULE
BAR



Test à venir dans

EndorphinMag



Adventure Race World Championship

par Patrick Lamarre



Adventure Race World Championship

C'est encore loin Salamanca ?

ou " Péripéties du Team Issy Aventure – withspirit.fr "

Long fut le périple qui nous emmena à Salamanca ; ceux qui ont déjà participé à ce type de raid me comprendront. La route est semée d'embûches et la course commence quelques mois avant le départ. Si constituer une équipe est assez simple, la conserver est une autre histoire. En effet, Sophie, notre féminine, est admise en hôpital 10 jours avant notre départ pour l'Espagne. Coup dur ! Nous remuons ciel et terre et activons tous nos contacts pour trouver une remplaçante, maillant même des raideuses jusqu'aux Etats-Unis, Suède et Estonie. Notre angoisse grandit et notre espoir s'amenuise ; allons-nous subir le même sort que d'autres équipes françaises comme Ertips, Raid 74 ou CDC SSE Equipements et devoir jeter l'éponge à quelques jours du départ ? C'est finalement Catherine Gance " Cat Woman " des Fun Events, qui, une nouvelle fois, s'alliera à Issy Aventure pour participer à cette finale 2010 des championnats du monde des raids aventure. Avec elle arriveront de précieux soutiens comme le fabricant allemand de lampes haut de gamme Lupine et sur le plan de la nutrition, la désormais célèbre marque Mulebar, Fuel For Adventure.

Quelques 1200 km depuis Montpellier pour rejoindre Avila, prendre les premiers contacts, rencontrer les autres équipes françaises, les amis et connaissances des ARWS précédents ...



EndorphinMag

LE MAG DES SPORTS OUTDOOR



Journalistes et organisateurs, briefing, vérifications techniques, validation du test cordes (jumars), répartition du matériel dans les bidons fournis par l'organisation ... nous voilà sur la ligne de départ, sous les remparts de la belle ville fortifiée d'Avila.

C'est au cours du test jumars que Ludo fera un faux mouvement et se blessera au genou, la veille de la course, ce qui jettera le doute sur notre capacité à courir dans de bonnes conditions ; la poisse poursuit le team ...

Format particulier que cette finale, qui, à l'image de la manche de coupe du monde organisée l'an dernier, est une course sans assistance. En effet, c'est l'organisation qui fournit de gros bidons étanches, de même litrage pour tous les teams, dans lesquels nous mettons le matériel nécessaire en fonction des épreuves. Nous avons donc un " can " trekking, un pour le matériel VTT, un pour le kayak et un bidon pour les vivres de course, sachant qu'il est interdit de disposer de la nourriture dans les autres bidons et un sac pour les rollers. Il faut donc soigneusement étudier chaque transition et ce système permet de mettre toutes les équipes sur un plan d'égalité quant à l'assistance et l'intendance.

COURSES

Notre choix, stratégique, a double sens.

Départ le dimanche à 9H00 pour une course d'orientation de 7 km dans les rues d'Avila, que nous ferons en trottinant, puisqu'il faut déjà économiser le genou de Ludo. Nous enchaînons avec une transition rapide pour une section VTT de 75 km. En début d'après-midi, la pluie s'invite sur la compétition et nous accompagnera jusqu'au lendemain matin. Nous shuntons une spéciale de course d'orientation, afin de se ménager du temps et pouvoir franchir aisément les premières portes horaires, nous enchaînerons donc avec 76 km supplémentaires en VTT, puis 63 km de plus à l'issue, soit pour nous, un total de 214 km non-stop et la traversé intégrale des Sierras de Malagon et Paramera. En ayant fait l'impasse sur 2 sections optionnelles, nous nous retrouvons en tête de la course, en tête sur le terrain uniquement, car sur le papier, nous concédons de nombreuses heures de pénalités du fait de délaissier des spéciales.

Notre choix, stratégique, a double sens. Nous voulons aller le plus loin possible avec notre équipe fortement amoindrie par un équipier " sur une jambe " et nous voulons conserver le minimum de temps de séparation avec les meilleurs pour engranger des points sur les dernières spéciales, là où nous pensons que d'autres équipes seront trop loin pour les tenter. En tête sur les sections VTT, nous aurons la joie et le privilège de voir passer les stars des équipes de tête, dont le Team Buff Coolmax et Benjamin Midena, futur champion du monde qui ralentira pour nous adresser de sympathiques encouragements.

Les étapes VTT de cette longueur sont très difficiles, surtout que la météo de la première journée et la première nuit a été capricieuse, avec du vent et une pluie incessante, parfois violente. Nous avons pris l'option de monter sur nos VTT des porte-bagages Arkel, fournis par withspirit.fr, qui nous ont permis de soulager notre dos et notre périnée (voir essai matériel).



Nous arrivons au **deuxième jour** sur la transition roller où nous faisons une halte un peu plus longue, avec cuisson de pâtes et repas sur le pouce. Départ ensuite pour une petite section de roller en côte

pour arriver sur un col à 1500 m, déchausser et partir dans la foulée sur un gros trek, 2 heures avant la nuit.

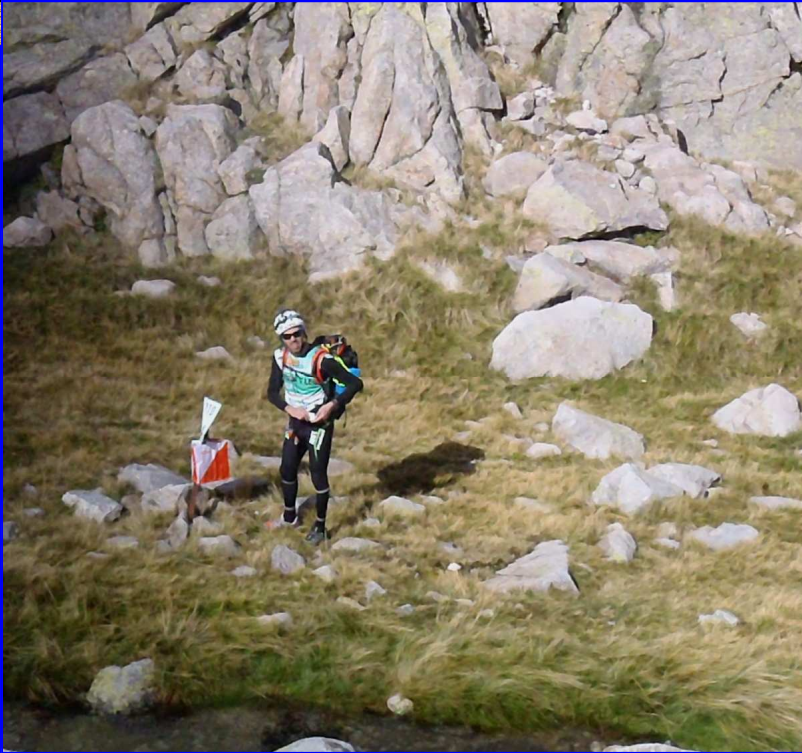
Nous attaquons l'ascension de la **Sierra de Gredos**, pointons une première balise à plus de 2000 m d'altitude et partons à la recherche d'un refuge, lieu de la seconde balise. C'est de nuit que nous découvrons "**El refugio Victory**", difficilement, à 300 m en contrebas, que nous descendrons de nuit, dans un pierrier à-pic que nous remonterons dans un froid glacial. Bobo les cuisses !! Sur les crêtes, Jérôme nous donnera les consignes et, de nuit, nous trouvons la bonne voie, se projetant de cairn en cairn, à l'azimut dans un désert minéral.

Ce trek de 40 km durera presque 24H00, empruntant des chemins techniques, nous passerons par un second refuge, « El refugio Elola », où nous aurons le plaisir d'acheter un plat chaud en fin de nuit. Dès les premières lueurs du jour, après une petite sieste au chaud, nous reprendrons notre marche pour un nouveau passage du col escarpé de la Portilla de Rey (2450 m), qui donnera sur la belle et sauvage Vallée des 5 lacs, puis une longue descente, à allure trop lente du fait de notre blessé, vers la transition de Navalperal de Tormes, pour retrouver nos VTT.

Ludo est dans l'impossibilité de pédaler, son genou, fatigué du long trek, ne peut plus se plier. Notre moral est au plus bas, nous sommes à deux doigts d'abandonner. Au bout de gros efforts, nous arrivons à repartir, rouler et pousser pendant 22 km et rejoindre le point de contrôle où nous devons faire un arrêt obligatoire de 4H00. Un médecin examinera le genou de Ludo, sans s'opposer à ce qu'il poursuive.

Petit sommeil réparateur, repas et nous voilà partis de nuit, pour une nouvelle spéciale VTT de 72 km qui se révélera terrible. L'orientation de nuit en VTT sur des cartes 1/50 000 ème est un vrai cauchemar. Ces cartes, flanquées de nouveau ou anciens sentiers, ne différenciant pas les pistes larges et carrossables de single-tracks est un vrai casse-tête pour les orienteurs et Djé a beaucoup de mal à se recaler en ce début de spéciale.

C'est en faisant marche arrière et en prenant une option différente que le trajet initialement prévu que nous retrouverons le bon cap et la bonne voie, après avoir jardiné, comme pas mal d'équipes sur cette partie de carte.



Vu l'état physique de notre équipier, nous devons également shunter d'autres spéciales optionnelles comportant du trek, depuis **Bejar**. Nous n'avons pas réussi à conserver assez d'avance par rapport à la tête de course pour valider ces options. Notre "caravane" n'a pas de rythme suffisant, nous nous contentons juste de limiter les dégâts et notre objectif est de passer la ligne d'arrivée à 4, comme nous l'avons toujours fait avec Issy Aventure jusqu'alors sur ce type d'épreuve, nous y mettons un point d'honneur. Nous nous battons maintenant pour être classé, sachant qu'à notre rythme, nous ne serons pas "bien" classés. Nous décidons donc de filer au plus loin et nous poursuivrons par 130 km de VTT, de nuit, de jour, avec une orientation souvent difficile à l'approche des balises et nous arrivons enfin sur les rives du lac, pour une navigation de plus de 3H00 pour rejoindre de nuit le barrage de **Santa Teresa** où nous passerons, après un gros portage, notre dernière nuit avant d'attaquer, à l'aube, le tronçon de rivière qui nous vaudra 10H00 de navigation non-stop.



COURSES

Le Rio de Tormes, est assez facile, même si nous aurions apprécié un peu plus de courant, certains passages de chaussées ou méandres sont assez délicats et le portage à la première balise de la rivière (Azud de Villagonzalo) est physiquement difficile.

Nous changeons d'ailleurs les équipages kayak en ce lieu pour gagner en homogénéité.

La route sera longue, nous commençons à nous inquiéter de la porte horaire finale et nous devons nous battre jusqu'au bout pour rallier Salamanque. La fatigue est bien là, 10H00 à pagayer non-stop, c'est usant, il faut rester concentré pour que le geste soit efficace et lire correctement la rivière. De petits sauts, bien trop rares, agrémentent notre longue route et accélèrent un instant nos bateaux mais à l'approche de Salamanque, la rivière s'élargit et le courant diminue, il nous faut puiser encore dans nos quelques forces physiques et mentales.

Et puis la ville arrive en point de mire, nous débarquons et apprenons que nous avons encore le temps de boucler la course d'orientation dans cette cité magnifique.

Sur le même modèle que la CO du départ à Avilla, nous joignons un à un des sites historiques et majestueux du centre ville pour répondre aux questions de ce " jeu de piste " avant de franchir la tant désirée, arche d'arrivée, où nous serons accueillis par des encouragements et des "good work " !!

Nous saisissons la bouteille de mousseux espagnol que nous auront la joie d'ouvrir et faire mousser.

La course continuera malgré cette ligne franchie, il faudra rejoindre notre minibus, rallier l'hôtel, se faire une beauté pour rejoindre la soirée de clôture et encore, oui encore, lutter contre le sommeil et résister au harcèlement de Morphée pour profiter un peu de la soirée mais profiter aussi un peu de la nuit car la dernière épreuve arrivera vite. Cette difficile spéciale où il faut se lever trop tôt, trier et ranger les affaires et matériel, tout caser dans le camion, les adieux et le long marathon de la route du retour.

Un grand merci à Béatrice, ambassadrice de la presse francophone sur ce raid, envoyée toute spéciale d'EndorphinMag, qui nous aura été d'un grand soutien durant la course et qui nous a tous ramené à bon port.

Un grand merci également à tous les coureurs et assistants des équipes françaises, auprès desquels nous avons forcément des rapports privilégiés, pour leur complicité et leur bonne humeur, témoignant du bon esprit et de la solidarité qui règnent dans ces compétitions.





EndorphinMag.FR
LE MAG DES SPORTS OUTDOOR

Pour Issy aventure, un étrange sentiment mêlant frustration et satisfaction avec ce championnat achevé comme finishers, mais sans avoir donné la pleine mesure de nos possibilités, bridés par cette blessure malheureuse qui a grippé la machine avant même d'avoir pris le départ.

Déjà, nous attendons impatiemment le calendrier 2011, avec l'ambition de participer au moins à 3 manches de coupe du monde (ARWS) et vivre encore, avec nos supporters et partenaires, de belles aventures. **ENDORPHIN**



www.team-raid.com

www.withspiritshop.com



Mon live dans le Live !

Le fait d'avoir été la seule journaliste française en reportage sur la Bimbache, m'a contraint à une immersion rapide au sein de l'organisation. On parle peu le français, on va à la pêche aux infos avant et pendant la course ... bref, on grimpe sur un nuage pour n'en redescendre que 10 jours plus tard !

Décryptage :

Mêlant l'anglais à l'espagnol, il a fallu décoder le Road Book des équipes et celui des journalistes ... apprendre le nom et le numéro des teams francophones, repérer les athlètes, se présenter ... puis s'orienter efficacement pour suivre au plus près la progression des équipes françaises ... enfin trouver chaque soir une connexion internet pour renvoyer à Denis, notre webmaster, les photos prises dans la journée ...

Pour ma première immersion, j'ai découvert un monde version « Grand Bleu » où, comme Luc Besson, sont mis en avant des rapports humains pourtant placés sous le signe de la compétition ... et on n'a qu'une envie, c'est d'y retourner !

Le suivi Live sur Endorphinmag a généré des milliers de connexions ... nous avons été le trait d'union entre les athlètes et leurs familles, amis ...



Enfin, je tiens à remercier quelques personnes, qui m'ont apporté leur soutien et ainsi facilité mon aventure ... tout d'abord, merci aux organisateurs espagnols, Antonio, Vanessa, Isaak, Augustin ... puis petit clin d'œil à Guillaume Blanchet, qui a fourni des Mulebar à quelques privilégiés dont j'ai fait partie ... et ce fut mon « Fuel For Adventure » ... ce qui me permet de confirmer que les barres restent tendres même quand il gèle !



Anne-Marie Dunhill, franco-américaine, en reportage pour Sleepmonster. Nous avons échangé des infos, parfois discuté de stratégie pour être au meilleur endroit au meilleur moment ... ceci pour illustrer l'entraide et la bonne humeur qui a régné pendant ces 10 jours. C'était rassurant de pouvoir compter sur une personne parlant couramment français/anglais et disponible car non athlète.



Merci aux membres du Team Issy Aventure Whithspirit qui m'ont aussi beaucoup aidé pour me situer au sein de cette grande famille que sont les participants à la Coupe du Monde des raids multisports ! Il faut souligner qu'il règne une ambiance très sereine où le partage des infos voir du matériel parfois ... dominent les rapports entre teams pourtant concurrents le temps de la course.

Contrairement à d'autres sports où les médias et l'argent abondent ... et engendrent des comportements hautains, distants et dénués de valeurs morales, ce monde pourtant d'athlètes d'un très bon niveau physique, est accessible ... avant, pendant et après la course !

Au-delà des raideurs français, les assistants francophones sont aussi une famille parallèle ... l'occasion de belles rencontres, de discussions passionnées ... Je pense à Thomas (Quechua) ou encore à Jean-Vincent et Alain (Outdry) ... Un bémol ? la cérémonie de remise des prix tardive où les classements ne sont pas officiels et où l'on part sans saluer les raideurs, accompagnateurs et organisateurs ... avec qui on a partagé une chouette aventure !

Non, ce n'est pas le monde de Oui-Oui, juste une bulle où 10 jours durant, on échange, on partage ... en oubliant de manger, dormir et lire l'actualité du reste du monde ! Et ça fait du bien ! Trop même ... le retour à son quotidien est un peu difficile, jugeant les parcours futiles, trop matérialisés ...

ENDORPHIN



BILAN DU LIVE SUR LE SITE

- 10700 connexions sur 1 semaine
- 350 messages déposés sur le site pour encourager les teams francophones
- 20H de travail de la part du webmaster sur le site pour faire le suivi de course
- 300 billets déposés sur le site pour faire le suivi de la course pendant 6 jours, 19H/24.
- 38 personnes connectées sur le site au maximum en même temps
- 1300 photos publiées sur la course en live
- 30% d'augmentation de la visibilité du site sur Facebook



BALANCE DEL« LIVE» EN NUESTRA PAGINA WEB

- 10700 conexiones en una semana
- 350 mensajes recibidos en nuestra pagina web para motivar los equipos francofonos.
- 20H de trabajo por parte del webmaster en la pagina web para llevar a cabo el seguimiento de la carrera.
- 300 billetes recibidos en nuestra pagina web para hacer el seguimiento de la carrera durante 6 dias, 19H/24
- 38 personas conectadas en nuestra pagina web: el maximo de conectados conseguidos en el mismo tiempo
- 1300 fotos publicadas sobre la carrera en vivo
- 30% de aumento de la visibilidad de nuestra pagina web en Facebook.
- Una docena de videos publicados durante la carrera para darle la mejor calidad al live.(entrevista concursantes y organizadores)
- Varios mensajes recibidos de los concursantes despues de la carrera, traiendo su anthousiasmo a la lectura de los billetes y por lo tanto del reconocimiento de EndorphinMag.fr
- 12 dias / disponibilidad del reporter para el seguimiento del evento.



LIVE RESULTS FOR ENDORPHINMAG WEBSITE

- 10,700 connections over 1 week
- 350 messages left on the site to encourage French teams
- 20H work from the webmaster on the site to track racing
- 300 messages placed on the site to keep track of the race for 6 days, 19 hours coverage per day
- Maximum of 38 people connected to the site at the same time
- 1,300 photos of the race posted on live.
- 30% visit increase on Facebook site.
- A dozen videos posted during the race for an optimum yield of live (interview raiders and organizers)
- Several messages after the race, filed by raiders, bringing their enthusiasm for reading notes and so their recognition for EndorphinMag.fr
- Availability of the reporter for 12 days to monitor the event.

Forum, photos

à voir sur



Merci à nos traducteurs ...

espagnol : Franck Bellanger / anglais : Nady Berthiaux



LE DÉPARTEMENT



Lafuma

présentent :

trail Drôme Lafuma

Trail Tour National

Buis-les-Baronnies / 17 avril 2011

40 km, 23 km et 10 km



www.traildrome.fr



© Photos : Lionel Pascard - Cyril Christophe

PORTFOLIO

par Béatrice GLINCHE



Samedi



Dimanche



SAMEDI



PHOTOS SUR ENDORPH

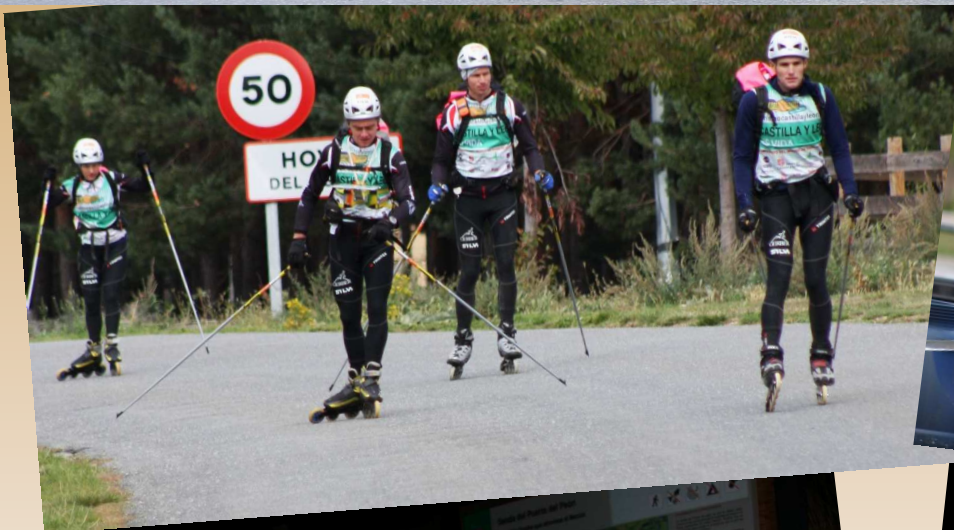


AVILA





Lundi





Mardi



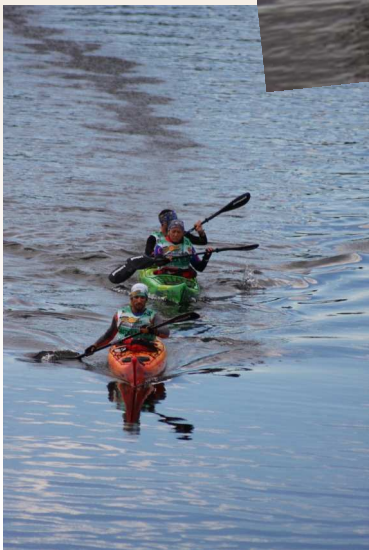
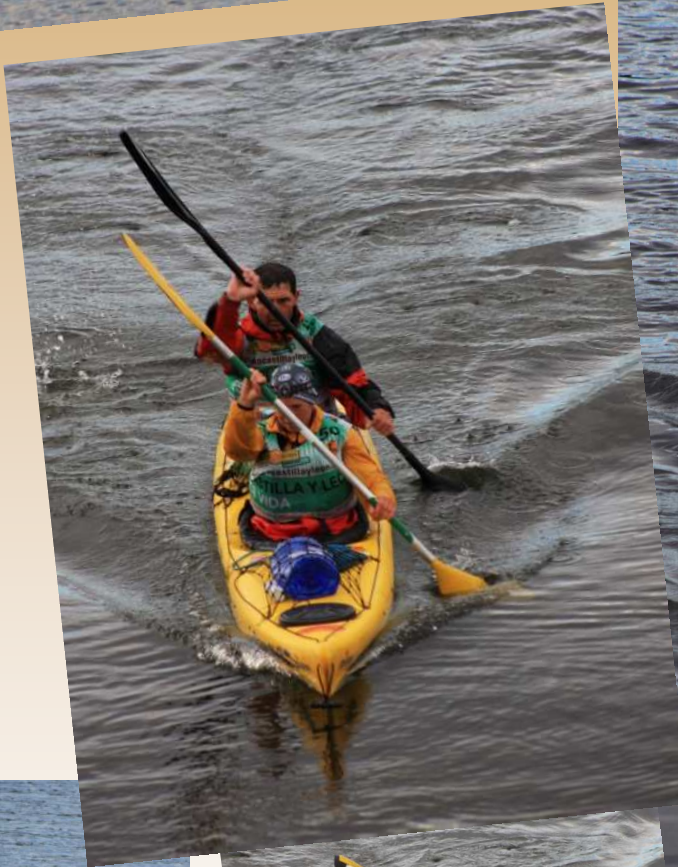
Mercredi



Jeudi



Jeudi



Vendredi



Welcome to COOLMOVE...

COOLMOVE series range formulated to give all athletes' whatever their level during enduring sports hydration protection edge.

COOLMOVE, is created to aid performance in the BALANCE of feet DEHYDRATION: a way of maintaining HYDRATION of the skin while also providing comfort which can make real difference to performance.

Pushing the boundaries in the running sports segment market; Marathons, Triathlons and Trail Running challenges in the UK and abroad adventures. Bringing maximum skin footcare protection in your sport.....for athletes' who refuse compromise when it comes to capturing sports results.

*"COOLMOVE sponsor of TriGrandPrix - working together in one of the hottest Triathlon Statements
SERIOUS ABOUT ATHLETE CARE"*

We are leaders of the new movement in sports market to improving and maintaining foot skincare.....

Read more about COOLMOVE and FAQ's click on Product / Download sections.



COOLMOVE fuses SCIENCE and BOTANICAL to give unbeatable performance, so skin stays HEALTHY and PROTECTED against environmental aggression. Instantly MOISTURISES and SMOOTHES your skin, works with the skin whilst letting the skin to breath.

The product has been clinically proven to work successfully in the foot health industry in the last 5 years, used by chiropractors and podiatrists. Now the product is setting a new sports trend under a proactive brand.

<http://www.bluerhino-group.com/coolmove/>

UP TO **50%** LONGER LASTING THAN THE NEXT BEST SELLING BRAND

TEAM EXPENATURE

Bonjour. ci joint la photo officielle de l'équipe (2^o au raid in france, 4^o en Slovénie, vainqueur de la Pineda Platja).



De gauche à droite : Romuald Viale (capitaine), Emilie Lecomte, Alexis Chiquet et Baptiste Lucas.

TEAM ISSY AVENTURE WHITSPIRIT

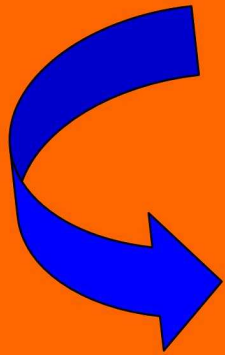
Les équipes Issy Aventure - withspirit.fr à l'international: 19^{ème} place ARWS XPD Portugal 2008, 8^{ème} place ARWS Raid In France 2009, 15^{ème} place ARWS Explore Sweden Monster 2009, 15^{ème} ARWC (finale) XPD Portugal 2009, 10^{ème} place Adventure Race Slovénie 2010, 6^{ème} place Grand Raid 2010, victoire Raid BABA Orientation (Belgique) 2010, 6^{ème} place ARWS Raid In France 2010, 28^{ème} sur la finale ARWC Espagne 2010.

Prévisions 2011: 2 à 3 ARWS dont le Costa Rica, Adidas Terrex (GB), AR Slovénia...).

De gauche à droite : Catherine Gance(Fun events), Patrick Lamarre (capitaine), Ludovic Donnadieu et Jérôme Cadilhac (orienteur)



**Les teams
français
présents
à la
Bimbache
sont sur
notre site**



QUECHUA

OUTDRY

EXPENATURE

RAIDLIGHT

ISSY AVENTURE WHITSPIRIT

VILLE LA GRAND

RAID NATURE 46

MONT DORE XTTRAID 63



**PHOTOS BIMBACHE 2010
TEAM ISSY AVENTURE WHITSPIRIT**

EndorphinMag
LE MAG DES SPORTS



**PHOTOS BIMBACHE 2010
TEAM MONT DORE XTTRAID 63**

EndorphinMag.FR
LE MAG DES SPORTS OUTDOOR



**PHOTOS BIMBACHE 2010
TEAM QUECHUA**

EndorphinMag.FR
LE MAG DES SPORTS OUTDOOR



Photos visibles sur endorphinmag.fr

CONTACT@ENDORPHINMAG.FR

PORTFOLIO



par Béatrice GLINCHE

La veille du départ, dans le sous-sol de l'Hôtel ... Endorphinmag a photographié quelques VTT équipés de système très perso selon les nationalités et surtout les expériences ... Ci-dessus la féminine du Team 34 qui veille sur son 29 pouces ... (jour4)

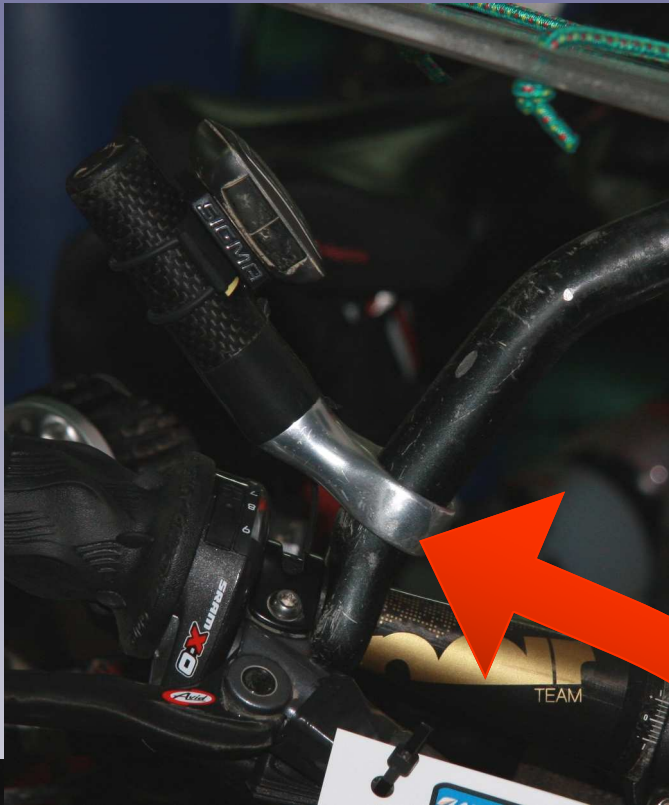


EndorphinMag était présent à la Bimbache 2010.

Porte-carte ...



Porte-compteur et éclairage





Porte-bidons et mini sacoches...





Tire vélo...

www.yanoo.net

S'informer, échanger, progresser

Route - Trail - Ultra

Bretagne, Pays de la Loire, Basse normandie, Centre

Toute l'actu des courses

Résultats, Forums, reportages

Plan d'entraînement

Gagner des dossards

www.carnetdentrainement.fr

gratuit

Saisissez vos entraînements,
Suivez vos km, votre poids et pouls
et partagez le avec vos amis



L'Ultra trail du Sancy 2010 : Thomas Lorblanchet sur ses terres...

Une édition qui restera gravée dans les mémoires...

Au programme de ce week-end sportif pour les 986 coureurs inscrits, un traking le samedi sous le soleil, un 17 km (1090+) « le chemin des crêtes », course running shop, un 34 km (2400+), « le trail du Sancy », trophée du casino du Mont-Dore et enfin l'épreuve reine, un 80 km (4000+), « l'ultra trail du Sancy », inscrit au challenge Salomon. Avec, dans les quatre cas, un passage sur le Puy de Sancy, toit du Massif Central, à 1886m ce trail est le plus haut du Massif Central. Le tout organisé par le XTTRaid 63, la section multisports du CPLVR (.com).

Le traking du samedi, a permis à plusieurs dizaines de coureurs de « bien rigoler » dans des spéciales très techniques. Les coureurs ont pu faire le parcours de 17 km avec 4 spéciales placées sur celui-ci, une montée au niveau de la Grande Cascade, la montée au sommet du Sancy, la descente du Val de Courre et la dernière en ville mais dans la Dordogne... sous le regard amusé des spectateurs qui ont découvert un aspect très ludique de la course à pied.

Le dimanche, c'est à 5h30 du matin, sous un ciel étoilé, que les coureurs de l'ultra trail se sont présentés sur la ligne de départ. Le plateau des traileurs présents était exceptionnel puisque l'on pouvait retrouver entre autres : Thomas Lorblanchet (champion du monde 2009), Arnaud Perrignon (vainqueur de la Transjutraill 2010), Pascal Giguët (3^{ème} du challenge Salomon en 2008), Sébastien Chaigneau (2^{ème} à l'UTMB en 2009), Guillaume Nalin (25^{ème} de l'UTMB en 2009) et Oscar Perez Lopez (2^{ème} de l'Andorre Ultra Trail en 2009). Eclairés par leur lampe frontale, ils ont gravi les premiers chemins et sentiers qui montent jusqu'au rocher de l'aigle où déjà Thomas Lorblanchet passé en tête suivi d'Arnaud Perrignon et de Pascal Giguët. Guillaume Nalin et Sébastien Lefèvre suivaient à 1 minute. Après être passés à la Banne d'Ordanche au lever du jour, au col du Guéry (29^{ème} km), Thomas avait déjà creusé l'écart, passant devant le ravitaillement à 8H05 sans même s'arrêter. Cet écart avec ses poursuivants n'a cessé d'augmenter puisque au col de la Croix Saint Robert, il comptait 25 minutes d'avance sur ses poursuivants et 45 minutes à Super Besse. Il arrivera au Mont Dore à 13H38, après 8H06 de course devant Sébastien Chaigneau et Sylvain Couchaud qui en termineront 22 minutes plus tard en franchissant la ligne main dans la main, après avoir fait toute la course ensemble. Chez les féminines Marlène Vigier termine première en 11H12 suivi de Sarah Hewitt en 11H43.

Le 34 km voit la victoire de Yannick Bourseaux en 3H11 après une belle bataille avec Yoann Meudec, qui, malheureusement s'est blessé dès la première descente et a du faire 20 Km avec une cheville blessée. Sandrine Motto-Ros gagne le 34 km en 3H45, suivie de Laëtitia Tardy en 3H50.

Pour le 17 km, Ivan Bizet l'emporte en 1H39, après avoir été constamment en tête, Vincent Gatignol et Jean-Baptiste Landry complètent ce podium. Françoise Baubet termine première en 2H13. ENDORPHIN

Présentation Coralie Jourde

SALOMON



endurance

CHALLENGE NATIONAL TRAIL 2010

Et si je ne réussissais pas

Depuis plusieurs jours j'ai la "pression", je commence à appréhender cette course qui n'a rien à voir avec ce que je connais, ce que j'ai vécu.

Même si l'on me dit qu'être un Ironman et même un Embrunman, un multi-marathonien (8 marathons "secs" au tableau), et donc un habitué des efforts longs et pénibles me fera passer sans problèmes ce Trail, je ne peux pas occulter cette terrible évidence : n'ayant jamais fait de Trail, je pars dans l'inconnu, sur une compétition har-



Et si je ne réussissais pas ? Et si je me cassais au point de tout arrêter du jour au lendemain, parfois moins pour sombrer, même si j'ai à plusieurs reprises prouvé qu'on se remet toujours, parfois plus difficilement que d'autres, des épreuves que la vie nous impose. Encore un défi, une nouvelle expérience... les dés sont jetés, et comme le disait Jean-Jacques Rousseau : "Ce sont les grandes occasions qui font les grands hommes."

Dimanche, il est 5h25, avec le caméscope je me dirige vers la ligne de départ et après quelques paroles échangées avec quelques bons copains, le coup d'envoi est donné. TomTom prend d'entrée le leadership et les 220 partants s'élancent pour le 80 kilomètres, la frontale scintillante, dans la pénombre encore bien fraîche... et dans 3h, ce sera mon tour.

Vers 9h, je décide de me rendre au départ, pour "m'imprégner" de l'ambiance... et commencer à cerner ce "nouveau" monde qu'est celui du "Traileur" ! La température est toujours un peu fraîche mais les manches courtes des Tee-Shirts ne sont pas superflues.

Après une quinzaine de minutes de trotting pour réveiller l'organisme, j'en profite pour concocter quelques étirements de chaque muscle, pendant une dizaine de secondes, avant d'aller tomber la veste et m'harnacher le dos pour bien peaufiner les réglages du sac.

9h20... **H-10'**

C'est l'heure du briefing, les 361 partants sont "enfermés" dans l'enclos de départ pour écouter les dernières consignes et faire monter la pression sous la musique de plus en plus entraînante.

J'en profite pour me placer devant mais pas pour jouer les "stars"... tout simplement pour tenter un truc "original".

Comme c'est mon premier Trail, j'ai décidé de l'immortaliser... en vidéo, histoire de permettre aux "autres" de comprendre ce que l'on fait, de le vivre de notre "intérieur".

5... 4... 3... 2... 1... Parteeeeezzzzzzz

Ca y est j'envoie les watts pour rester en pôle position, le caméscope en direction des prétendants au titre qui malgré tout gardent le sourire. Un virage à droite sous les applaudissements du public, une longue ligne droite, et à gauche pour se diriger vers le début des hostilités. Petit à petit, sans que j'aie besoin de ralentir la cadence, tout naturellement avec l'augmentation du dénivelé, ma vitesse diminue mais celle des "pros" reste la même et je commence à me faire "manger" petit à petit en continuant d'immortaliser ces instants...

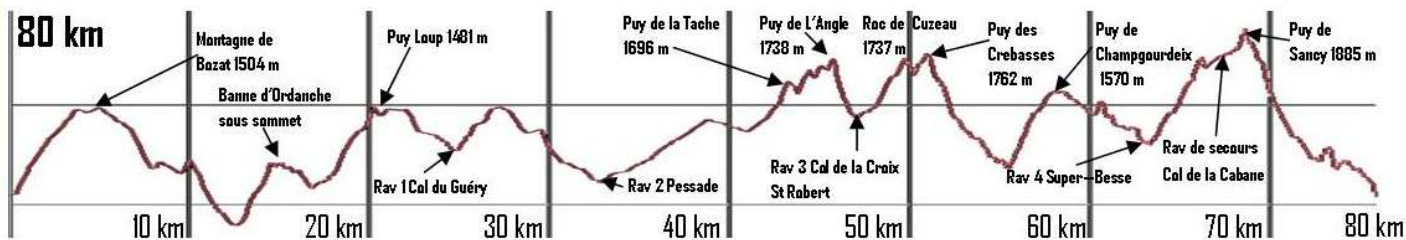
Encore quelques mètres et on vire à droite pour attaquer dans le dur, avec ce chemin qui se rétrécit à vue d'œil et qui d'entrée nous impose sa pente... çà y est j'y suis, c'est sûr, maintenant je vais en ch...

Le premier kilo est bouclé en 4'41, le second en 5'01... plus que 32 !!! Yessssssssssss

Maintenant çà se corse, devant, derrière çà commence à marcher, alors je suis le mouvement. On m'était dit de ne pas faire monter le pulso (même si le cardio est monté au départ... pour le fun de la vidéo...), de marcher dans les bosses, alors je m'y tiens.

Le chemin est étroit et relativement sec pour ne pas ajouter à la difficulté. Je me demande ce que je fais là... c'est vrai cette impression de faire de la balade mais bon, je suis au milieu d'un paquet de gars et de filles (et oui il y en a quelques unes devant déjà et pas mal derrière encore), visiblement habitués au Trail, qui comme moi, marchent quand çà monte. Très vite les mollets commencent à chauffer et à limite brûler. Le fait d'être toujours avec un corps à la verticale et des pieds à 30 ou 45° çà étire les muscles et çà chauffe... Je comprends désormais l'intérêt de la PPG...

Petit à petit la file indienne s'homogénéise, tout le monde semble prendre le rythme, très peu sont ceux qui doublent maintenant. Je pense que devant çà court mais ici c'est un autre monde. On sait pour la plupart que l'on mettra 4h30 voir 5h au minimum alors que les "cadors" termineront en 3h / 3h 15, mais bon çà ne semble pas nous émoustiller plus que çà.



de fous

arathons
era pas-
sance : je
d...

? Il en faut
ours, certes

ques Rous-

Dans ce chemin qui nous mènera au premier ravito, au Col de la Croix St-Robert, j'ai l'impression de me trouver loin de tout, avec cette cascade magnifique qui semble respecter le silence de la troupe, au milieu de ces arbres qui me paraissent gigantesques. Je commence à m'imprégner de ce plaisir que ressentent les traileurs, le calme, la beauté du site, l'effort individuel conjugué en groupe, l'absence d'énerverment. Là je savoure, j'apprécie chaque instant et je me dis aussi que les 34 kilomètres vont être longs, très longs, difficiles et usants...

J'en profite pour ressortir le caméscope et immortaliser ces paysages, ces moments, en y mettant "ma légende vocale" pour mieux revivre plus tard ces instants magiques mais physiquement hard à encaisser, et ce n'est que le début... lol

Les kilomètres s'avalent moins vite désormais... presque 12' pour le 4ème et 10 pour le 5ème... mais il faut dire que la pente s'est accentuée... et ces mollets qui brûlent encore... vivement le haut du col ! lol... Doucement les rayons de soleil apparaissent et nous laissent oublier la fraîcheur de ce chemin forestier. Au loin on aperçoit quelques tentes qui nous signalent le premier ravitaillement...

Une fois de plus je m'arrête quelques instants, le scope en main pour garder en images ce décor splendide et cette file interminable de traileurs et traileuses qui comme moi sont venus prendre un grand bol d'air !

La pente commence à se ré-incliner en direction du Roc de Cuzeau. Le vent commence à souffler sur ce flan depuis lequel nous apercevons le Puy de Sancy ! Dans quelques minutes... euh plutôt quelques heures... nous y serons, je l'espère !

Les lacets qui mènent en haut de ce Roc sont pentus, le chemin est étroit et parfois surprenant. Les trous, les mottes, les touffes d'herbe nous rappellent à chaque instant que le manque de concentration peut vite tourner au cauchemar. On est loin de tout ici, et si je me nique la cheville je suis bon pour enfiler ma couverture de survie le temps que les secours ne me trouvent.

Ca y est, le haut de la bosse arrive. Je replie les bâtons, je les fixe au sac et c'est parti pour une descente de barjot. Un peu plus de 9 bornes dans l'escarcelle, et déjà 1h17 de passée... alors maintenant que ça descend, il faudrait quand même que ça aille un peu plus vite. On n'est pas là non plus "que" pour mater le paysage et marcher... c'est une course quand même !

La descente est impressionnante, le revêtement incertain et cassant. Les mollets ne se plaignent plus mais laissent progressivement la place aux cuissots. J'ai beau essayer de ralentir l'allure, rien n'y fait. Le poids de la bête ajouté à celui du sac est comme naturellement entraîné vers le fond du trou.

Je suis toujours impressionné par ce silence, et cette beauté de spectacle. Le plaisir c'est ce que je pense ressentir depuis le début de cette course, ce plaisir de courir qui s'était effacé depuis quelques semaines.

Petit à petit l'étendue herbeuse laisse place à un chemin à nouveau étroit et encore plus sélectif que tout à l'heure. Les ruisseaux, les branches, les caillasses, tout ça demande encore plus de concentration. On doit en laisser aussi du jus là-dedans ! Rester concentré c'est la règle, tel un pilote de F1 à 300 km/h qui a chaque seconde peut y laisser la vie !



Je rattrape un groupe de 7 gars qui papote par bribes de mots, de phrases, tout en restant les yeux rivés sur leurs appuis. Ils parlent déjà de la remontée qui nous attend. Ca fait 1h45 que nous sommes partis et près de 13 bornes de faites. Nous nous dirigeons vers le Puy de Champgourdeix.

On croise pas mal de promeneurs, jeunes et moins jeunes qui eux aussi ont les bâtons. Leur gentillesse, leurs encouragements nous réchauffent et nous aident à ne pas trop ralentir ! Notre orgueil quand même... lol

Un dernier petit coup de Q et ça descend sur la Station sportive où nous attend le ravito. Allez, maintenant c'est parti pour la "dernière" bosse qui va nous mener au Puy de Sancy. Rien qu'en levant les yeux je me dis que là on va en ch... sévère ! Allez, on fait le vide et c'est parti !!!

D'entrée de jeu la pente nous donne son tempo, ce sera elle qui va commander, et nous subir ! La température est bonne, le petit air qui nous caresse le visage fait du bien et le passage dans ce petit bout de forêt nous rafraichit avant d'entamer cette longue portion qui paraît verticale.

De temps à autres, je retrouve des portions agréables qui me permettent de courir un peu pour changer de la monotonie du marcheur épuisé. Deux mots par ci, trois mots par là à des concurrents que je double ou qui me doublent, histoire de casser ce silence qui commence à être pesant dans cette immensité.

Et là, au détour de ce virage, mes yeux s'ouvrent de "tout leur grand", je reste bouche bée, il va falloir monter là-haut... ohhh c'est beau !!! "Punaise là on va en chier ! on n'est pas rendu en haut !" Certes le décor est magnifique mais en voyant tout là haut des petits points qui semblent être des traileurs, ça fout un méchant coup derrière les oreilles. Elles sont où les cordes, on n'a pas de piolets pour monter !!!

Mais tout vient à point à qui sait gérer... me voilà enfin en haut, à 1886 m d'altitude ! Tout en bas on aperçoit le Mont Dore, c'est de là que nous sommes partis, et là qu'on arrivera. Maintenant il ne faut plus rien lâcher, rester concentré, bien s'hydrater et finir en beauté !

Voilà tout juste 4h que le chrono est déclenché, le circuit est très sinueux, le pourcentage de descente me paraît tellement énorme, d'un virage à l'autre l'enjambée paraît incalculable. Encouragés de part et d'autre par tous ces "touristes", mais néanmoins marcheurs venus en découdre à leur façon pour gravir le Sancy, nous descendons telles des fusées écervelées. Les jambes parfois ne semblent plus contenir la raison et on dévale, on dévale encore jusqu'à ce "cirque splendide" où nous attend un photographe.

Le soulagement prend sa place, les chemins étroits laissent place à des "boulevards" et bien que la pluie commence à nous rafraichir dans ce passage de sous bois, je retrouve doucement ma foulée de coureur à pieds. Mon allure redevient celle de mon entraînement "breton", je tourne en 5'30 / 6'00 au kilo malgré la fatigue et les petits vallons qui nous rappellent que nous ne sommes pas sur le Canal d'Ille et Rance en Breizhanie...

Une dernière descente, la traversée de la route et ça y est, quelques applaudissements qui me font pénétrer sur le champ de "foire" qui a vu notre départ ce matin. Encore quelques mètres et je m'arrête dans le sas des 34 km. Un coup d'œil sur le chrono qui m'indique qu'après 4 H 55'... s'en est fini... bouhhhhh déjà fini ???

Je réalise à peine que je viens de boucler mon premier "vrai" Trail. **Ca y est, c'est fait !**

Merci à toutes et tous pour votre soutien, votre gentillesse qui m'ont accompagnés avant et pendant cette course, merci aussi pour l'après, en espérant que vous aurez apprécié la lecture de ces quelques lignes en souvenir de mon "baptême" traillistique...

A bientôt les p'tits loups...

"Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre." Pierre de Coubertin...

ENDORPHIN



Crédit PHOTOS - XTTR63 et Nicolas VERDES
<http://nicolas-verdes.onlinetri.com>

80km Challenge Salomon Endurance Mag

1	LORBLANCHET THOMAS H S XTTRAID-63	08:06:38
2	CHAIGNEAU SEBASTIEN H S MEZZAVI-CS	08:28:12
3	COUCHAUD SYLVAIN H S ALTECSPORT	08:28:45

44	VIGIER MARLENE F S YDES-ATHLETISME	11:12:52
54	HEWITT (anglaise) SARAH F S	11:43:11
72	SIMON CORRINE F V1	12:11:56

TRAIL 32km

1	BOURSEAUX YANNICK H S POITIERS-EC	03:11:00
2	BEAUME BENJAMIN TEAM-RUNNING-SHOP-MIZUNO	03:23:46
3	GAYRAL PHILIPPE H V2 BEAUMONT-ATHLETIC-CLUB	03:27:03

18	MOTTO-ROS SANDRINE F V1 TEAM-42KM145-ANNECY	03:45:44
22	TARDY LAETITIA F S A-O-CHARENTON	03:50:14
83	BRUHAT SOPHIE F V1 UC-CREUZIER-LE-VIEUX	04:23:39

COURSES

par Alexandra Flotte



Samedi 9 et dimanche 10 octobre 2010

Grand Parc Miribel Jonage

Le Grand Parc de Miribel Jonage (69)

Un espace hors du commun : 2 200 hectares de nature préservée à 15 minutes de Lyon comprenant un lac de 350 hectares, 8 circuits pédestres et VTT, 2 tyroliennes, un golf avec un parcours 9 trous et un practice avec vue sur le lac des Eaux Bleues, 4 plages surveillées en saison estivale. Plus de 40 activités sportives et nature sont organisées toute au long de l'année. Bref, le lieu idéal pour un raid convivial...

Appel de Marine, une de mes co-équipières sur le Raid Courrier Sud 2009 début septembre pour s'aligner sur le Défi. Why not ! Sur le site de l'organisation, il n'y a pas de distances précises, il est juste stipulé entre 4 et 7 h d'efforts. Ce n'est pas cela qui va nous effrayer.

9h, le départ est donné pour les 61 équipes inscrites sur ce raid Défi. Nous partons en run and bike vers le départ canoë. Seule section qui ne sera pas en orientation puisqu'un vtt de l'organisation fait l'ouverture.



© Juin 2006 / Segapal

Programme des 2 jours :

• Samedi 9 octobre :

Raid famille, épreuve chronométrée par équipe de 2, adaptée aux jeunes de 8 à 12 ans, le capitaine devant être majeur : 1km de CO, 1km de canoë, 5km de vtt + 1 épreuve surprise.

• Dimanche 10 octobre :

Raid découverte, épreuve chronométrée par équipe de 2, à partir de 12 ans, le capitaine devant être majeur : CO, vtt, canoë, techniquement facile.

Raid défi, épreuve chronométrée par équipe de 2, réservée à un public sportif, entraîné et majeur. Parcours entièrement réalisé en orientation sur 4 sections : canoë (course au score d'1 heure), run and bike, vtt et course d'orientation.

Canoë ...

Finalement la course au score d'une heure est troquée contre une CO avec 5 balises à glaner. Ça se passe bien pour nous, on est dans le gros de la troupe. Retour au parc à vélo où l'on récupère le vtt de Marine et une nouvelle carte.

Confusion ...

La personne qui me tend la carte me précise que nous devons impérativement partir de ce triangle, qu'elle me montre avec son ongle. Je lui demande « on va où on a déposé les vtt ? » « oui » me répond-elle. Et nous voilà parties sous les encouragements de Séverine, notre reporter sur le Raid Courrier Sud, venue nous faire un petit coucou. Je ne jette même pas un œil à la carte, pour moi c'est clair, on retourne au départ du canoë. Et on y fonce, sans se poser de questions.

A 500m dudit départ, on voit débouler des types sur notre droite. « Eux, ils ne sont pas partis du triangle et glanent des balises en cours de route, les filous !! » que je réponds à Marine qui commence à s'interroger. Nous arrivons au départ du canoë et là : il faut se rendre à l'évidence, on a merdé grave ! Ce qui est rassurant (à quelque part !) c'est que nous ne sommes pas la seule équipe dans ce cas et certains proposent même de faire ce run and bike sur le vtt. Nous on rebrousse chemin, je suis super mal d'avoir induit Marine en erreur mais elle essaye de me rassurer en me disant qu'elle n'a pas été très attentive non plus.

Run and bike ...

Passé le moment de confusion et de rage, on se recale sur la carte. Marine prend les choses en main, puis c'est celle qui court qui oriente. Retour au départ du canoë, où nous récupérons mon vtt et une nouvelle carte.

Vtt'O ...

Marine s'est bidouillée un super porte carte vtt. Elle tient donc absolument à l'étréner et prend à nouveau les choses en main sur cette section. On galère un peu à cause du format de carte (du A3 alors que le porte carte prévoit un format A4) mais Marine est suffisamment habile sur le vtt pour ne pas avoir besoin de s'arrêter pour entrer et sortir la carte de la pochette. Les premières balises se passent bien, on rattrape quelques équipes, ça remet du baume au cœur. On réalise que certains ne font pas les balises dans l'ordre, quelle drôle d'idée !! Pour moi, ce n'est pas une course au score alors on doit respecter l'ordre. On rattrape pas mal de mecs sur la balise 8 que l'on met un peu de temps à trouver dans ce dédale de chemins. Et c'est parti pour la balise 9. Il y a une bonne section avant d'y arriver.

On réalise que certains ne font pas les balises dans l'ordre, quelle drôle d'idée !!

Oup's ...

Ça commence à être un peu long. Le chemin que l'on est sensé prendre est un cul de sac, et le suivant ne prend pas la tournure que l'on souhaiterait. Je propose à Marine de continuer un peu afin de trouver un élément sur lequel se recaler. Une balise ! La 9 ? Euh, non, c'est la 3 ! Wah mazette ! On n'est bien loin de là où on aurait du être ! Allez, on ne se laisse pas abattre et on repart d'arrache pédales ! On arrive à la balise 9 par une gravière, bien tuante pour les cuisses, je commence à être naze et je ne me suis pas super bien alimentée. On retrouve des filles que l'on avait réussi à doubler... dommage. Petite pause, le temps de sortir un gel du camel et nous voilà reparties. On redouble les filles ...

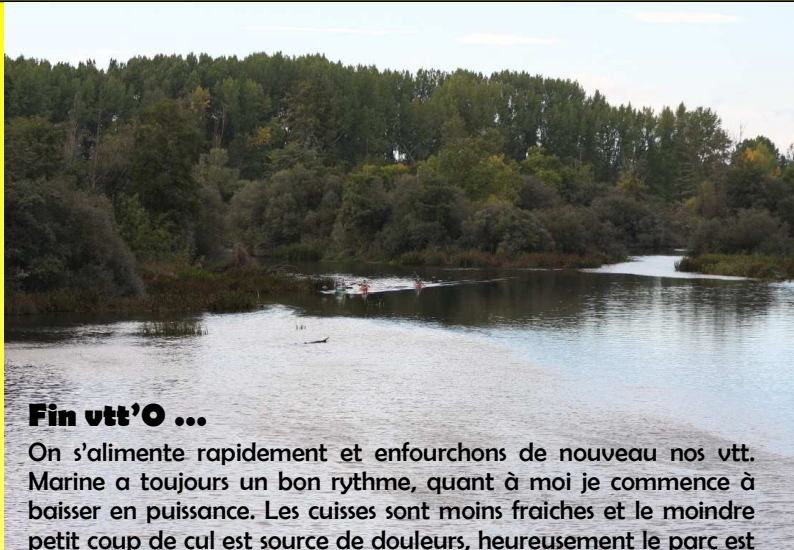
CO pédestre ...

Nous arrivons à un nouveau parc à vélo où l'on nous donne les cartes de CO. Il y a quelques vélos dans le parc, difficile de jauger si on est vraiment à la rue ou pas. On part rapidement vers la 1ère balise quand je me rends compte que j'ai laissé le carton de poinçonnage sur mon porte carte vtt ! Décidément, ce n'est pas le jour !



Je plante Marine au milieu du bois et retourne fissa au parc à vélo ... Cette fois, c'est moi qui gère. 1/8500ème c'est super court. Le circuit est facile par contre je suis sèche. J'ai du mal à relancer la machine et suis contente de pas de marche pour lire la carte ! Retour au parc à vélo, il semblerait qu'il y ait encore pas mal de vtt.

m'octroyer quelques



Fin vtt'O ...

On s'alimente rapidement et enfourchons de nouveau nos vtt. Marine a toujours un bon rythme, quant à moi je commence à baisser en puissance. Les cuisses sont moins fraîches et le moindre petit coup de cul est source de douleurs, heureusement le parc est relativement plat. Mais, je m'accroche... je laisse Marine gérer la carte et moi je me concentre sur mon pédalage. La section est longue avant de rejoindre la première nouvelle balise. On double quelques équipes en route... et puis là où devait se trouver la balise, ben elle n'y est pas !

On quadrille le secteur, en long, en large et en travers : rien. Et si quelqu'un l'avait enlevée ? Il y a quand même énormément de passage, un mauvais plaisantin ? A moins que l'organisation n'ait commencé à débaliser ? On se reconcentre sur la carte et une nouvelle fois, je propose à Marine d'avancer pour se repérer par rapport à des éléments plus parlants. On s'arrête dans un nouveau carrefour. Là, on pinaille un sacré bout de temps et enfin la révélation : « on est là ! » (environ 3 km d'où on aurait du être !!). On se ressaisit et nous revoilà parties de plus belle. Elle va finir par m'achever !! On poinçonne les 3 dernières balises au taquet et rentrons en slalomant entre les badauds venus se détendre dans le parc.

Là, on pinaille un sacré bout de temps et enfin la révélation : « on est là ! » (environ 3km d'où on aurait du être !!).

On passe l'arche d'arrivée d'une façon un peu étrange semble-t-il, tout au moins on n'était pas attendues de ce côté ... on met le pied à terre, et là je regarde Marine « mais on n'a pas poinçonné notre dernière balise ? ». Demi-tour ! Elle est juste à 50m de là, au bord de l'eau... cette fois on passe le porche d'arrivée par la bonne route et sourions de nouveau à la photographe ! 5h58mn27s, 4ème équipe féminine... après calculs (si on écoute comme il faut les instructions que l'on nous donne et si on ne fait pas d'énormes boulettes), on devrait facilement pouvoir gagner 1h, **nous serons donc obligées de revenir l'année prochaine !!!** ENDORPHIN

Résultats :

61 équipes au départ, 59 équipes classées

Classement	Equipe	Temps	Catégorie
1	Raid 74	3h32mn40s	M
2	CSMR Rowing raideurs	3h33mn25s	M
3	Les Hérons frappés	3h34mn19s	M
10	ERTIPS Mixte	3h53mn28s	Mixte
12	Team Raidnature.com	3h54mn28s	Mixte
17	Banana Nouille	4h11mn04s	Mixte
28	Les K nailles - Raid 74	4h26mn30s	F
30	Valette - Normad	4h48mn3s	F
47	Nathalise	5h50mn24s	F



Raid de la Vallée de l'Ain de la découverte à la compétition...

Le 11^{ème} Raid de la vallée de l'Ain s'est déroulé le 26 septembre dernier sur l'île de Chambod.

Cette manifestation sportive emmenée par Thomas Monnier et son équipe est bâtie sous l'égide du sport nature pour tous les niveaux.

En effet la journée se déroule autour de 3 actes :

En début de matinée un raid famille ouvert à tous à partir de 8ans. Ensuite vient un raid découverte pour les un peu plus aguerris, ouvert à tous à partir de 12ans.



L'après-midi le Raid sportif ouvert aux plus matures à partir de 16ans. Cette dernière épreuve se déroule d'ailleurs en solo ou en équipe.

Bien plus qu'un raid, c'est finalement une journée nature qui est proposée. Le matin les familles se retrouvent autour d'épreuves ludiques à leur portée. L'après-midi, ceux qui ont plus l'esprit de compétition peuvent en découdre sous les applaudissements, le plus souvent, des membres de leur famille.

Une grosse majorité des familles présentes le matin, étaient encore là l'après-midi pour encourager l'un de leur membre.







L'équipe de Thomas a su faire prendre la mayonnaise entre les jeunes et moins jeunes, les sportifs et les sédentaires. Les retours apportés par les différents participants ont été des plus élogieux, ce qui prouve la compétence de l'équipe d'organisation.

Du côté des familles, nombre d'enfants avaient les yeux émerveillés à leur arrivée sous la banderole. La joie se lisait sur leur visage. Ce moment passé avec leur père ou leur mère pour réaliser un objectif commun les a rempli de joie. La plupart découvrait la pratique du kayak à cette occasion et ce fût une réussite.

L'après-midi les « cadors » pouvaient en découdre sur un triathlon nature rythmé, qui ne laissait pas la place à la pêche aux champignons. Les solos et les équipes devaient en découdre sur le même parcours. C'est le kayak qui allait faire le ménage car c'est une affaire de spécialiste. N'empêche que Thomas avait concocté une petite CO finale sur l'île de Chambod qui allait bouleverser le classement.

Les mots des participants étaient là aussi des plus élogieux. Le rendez-vous était d'ores et déjà pris pour l'année prochaine.

Avoir rassemblé près de 400 raideurs sur la journée est une réussite. Avoir su les rassembler en famille est un très beau cadeau pour elles. Merci donc à Thomas et son équipe pour cette belle journée nature.

ENDORPHIN



Raid de la Vallée de l'Ain de la découverte à la compétition :
<http://raiddevalleedelain.blog4ever.com>





TouTrail.com

LE RENDEZ VOUS DES TRAILERS

Des lièvres et des renards...

Au programme : 170 km et 3000 D+ sur 2 jours.

On va courir en 2+1 (toujours 2 en course).

On regarde un peu les autres équipes. 2 LSN de Lozère, une XTTR 63 et les Arvernes Outdoor du Puy de Dôme, les Vaucluse Evasion, plus Tail Adventure et une Tail Adventure -Pic Saint Loup, entre autres.

En VTT, on monte direct vers la vallée de la Buèges. Je monte à ma main et Dom me pousse même un peu. Pas envie de me mettre dans le rouge direct pour gagner 2 minutes. On bascule et redescend rapide sur le premier CP (7^{ème} pour l'instant).

Oliv rentre dans l'équipe et on repart tous les deux. Montée directe sur le Mont Saint Baudille, tout en courant sauf quand on coupe par les pierriers, droit dans la pente. Au loin on voit la mer et le Pic Saint Loup. Oliv me tracte un peu.

A la balise 3, on jardine un peu. Sur la carte, ça semble easy. En fait ça « végétationne » méchamment dans ce rentrant. Oliv tente une descente dans les buis. Il pousse, écrase et termine quasiment en brasse coulée dans son océan végétal. On est lacéré de partout et on perd du temps. Seule consolation, on n'est pas les seuls à galérer.

Après la balise 4, on va chercher un chemin plus bas, une grosse main courante menant à la 5. Jonction avec les deux équipes Tail Adventure. On reste ensemble.

Dom et Oliv repartent en VTT « road book ». Je ne peux pas en parler, je n'y étais pas. Je passe remplaçant. Le principe : tu vas au prochain CP et tu les attends, en espérant ne pas avoir de mauvaise surprise. A chaque fois qu'une équipe apparaît au bout de la route, tu espères que ce soit eux.



Les deux premières équipes, LSN de Benjamin Monnier et les Arverne passent comme des balles.

Là je fais des bonds !... bon ils arrivent ou quoi ? On a déjà une grosse demi heure de retard sur les 5 équipes de tête. Donc, quand enfin tes équipiers arrivent au rapport, t'es bien chaud !! Tu pars comme une balle et tant pis pour celui qui enchaîne une deuxième section... Le 2+1, ça rend la course bien plus nerveuse. On est repassés 8^{ème} au départ de cette CO sur photo aérienne suivie d'un VTT orientation IGN.

CO IOF en relais, au Caylar. Pour ceux qui connaissent, c'est du sérieux. Un bal des rochers avec des buissons et des arbustes partout. Tu peux passer à deux mètres d'une balise sans la voir. Belle opération pour nous sur cette spéciale technique, on revient en 4^{ème} position, à 2 mn des XTTR...

Reste une épreuve de nuit. Une CO au score. Le principe: au déclenchement du chrono (on a 1h15), un coureur de chaque équipe part avec deux cartes en main. Il doit les amener le plus vite possible sur le plateau pour que les deux autres fassent une VTT'O. Nos amis du MUC, un peu sadiques sur ce coup là, ont mis le départ en bas, à l'église St Sylvestre, sinon ce ne serait pas drôle.

Donc on part comme des boulets. Ça envoie bien dans la montée et on termine sur du plat, carrément au sprint. Les organisateurs avaient prévu 15 mn de montée. On termine en 9' !

Oliv et Dom embrayent en VTT. Ils font une boulette et perdent du temps sur la 10. A la fin, ils terminent à bloc pour prendre toutes les balises. On passe 3^{ème}, avec 3 équipes en embuscade qui vont nous mettre la pression demain...

2ème jour

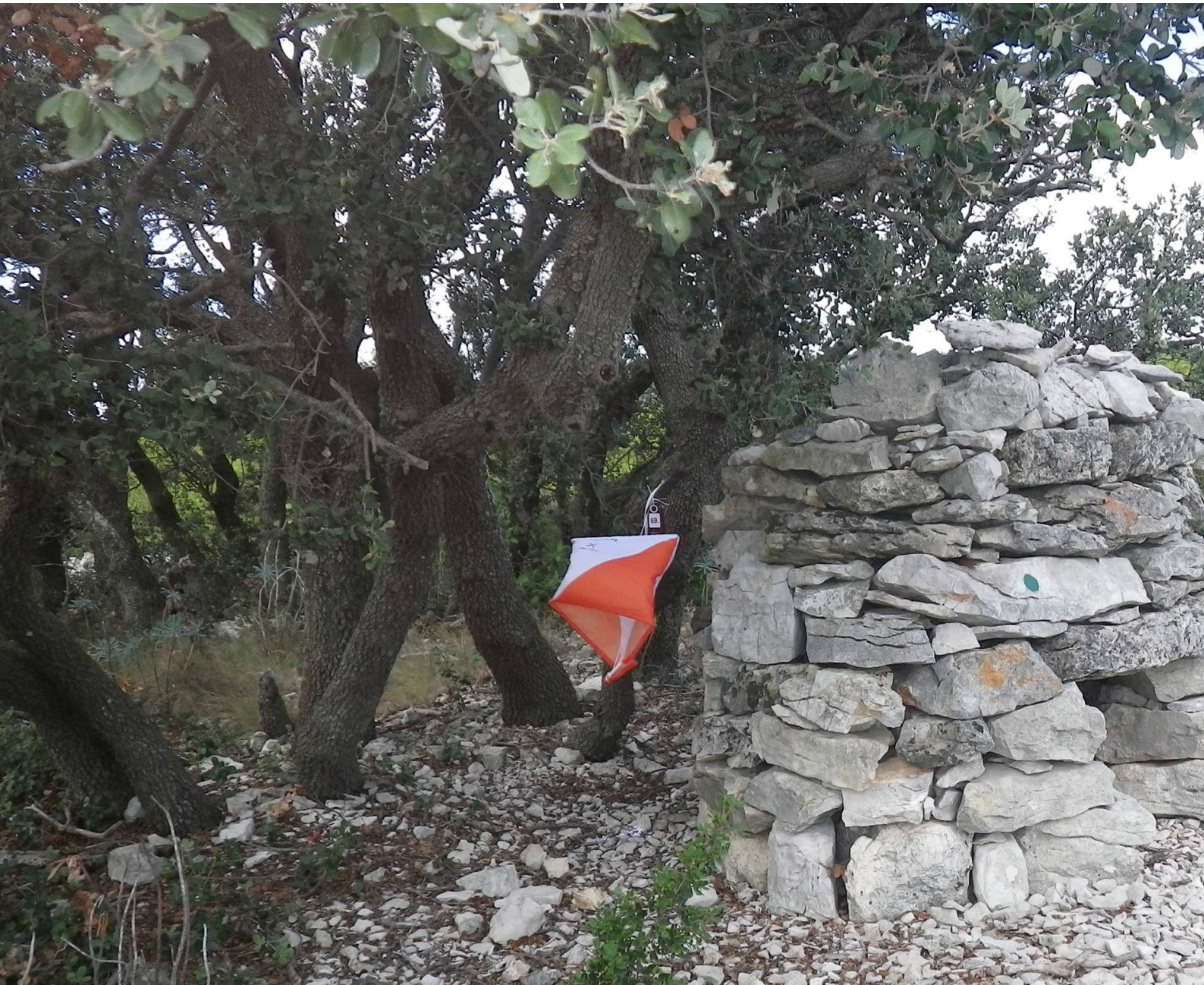
Levés 6h et on part de nuit pour un trail montant. Départ de St Guilhem Le Désert, vers la vallée de la Buèges que nous enchaînerons avec une section VTT suivie d'un nouveau trail.

On poursuit en canoë. Très beau, mais on a les fesses et les jambes qui baignent dans une eau bien froide. Le vent se lève, mais dans le mauvais sens, on l'a en pleine poire. A chaque méandre, j'espère voir l'arrivée. Quand on monte enfin sur les VTT, on est congelés, 4 km de transition sur la route, en claquant des dents.

Trail-spélé'O et re-trail

On monte dans une gorge, au soleil. En arrivant en dessous de la **grotte**, on doit mettre des baudriers. Un équipe juste au dessus. Je m'excite, je veux monter les rattraper direct, mais Dom, en bon vieux renard me calme : " Le chrono est bloqué, calme toi, respire un bon coup... ".

Cette épreuve très originale de spéléo orientation ne nous réussira pas. A la sortie de la grotte, nous courrons jusqu'à St Guilhem. Dans le village, une femme nous crie "vous êtes les derniers mais courage... ". Parfait pour nous remonter le moral !





**Trail'O suivi d'une petite
CO urbaine**

On s'est gardés notre 3^{ème} place
bien au chaud dans les
poches.

**Amis lièvres, finalement,
toujours se méfier des
vieux renards !**



COURSES - RÉCIT



L'ORIENT' RAID EN BREF :

4^{ème} Edition : septembre 2010

Après 3 années au lac du Salagou, le raid s'est déplacé vers la vallée de l'Hérault et les villages de Saint Jean de Fos et Saint Guilhem le Désert.

Le Raid reste fidèle à son principe : tout en orientation !

De plus le format du raid Elite est passé de 1 jour à 2 jours avec épreuve de nuit et spéléologie orientation.

Une organisation de **Montpellier Université Club**

Le site du raid:

<http://orientraid.muc-orientation.com>



COURSE D'ORIENTATION

par Clément Valla



25Manna



Plus de 9000 participants...

Samedi 9 octobre 2010

Löt Vallentuna, Suède

CO de 51km en relais de 25 coureurs

Plus de 9000 participants ...

Expatriation ...

En course d'orientation, on parle souvent de l'expérience des terrains scandinaves, ainsi que du niveau des courses là-haut. Pour en prendre réellement la dimension, rien de mieux qu'une année d'expatriation afin de « mettre les mains dans le moteur ».

Me voici donc à Mikkeli, petite ville finlandaise, où j'intègre doucement, mais sûrement, le club de CO local.

500 licenciés, soit 5 fois plus que le NOSE, mon club français qui compte parmi les plus larges effectifs hexagonaux.

La saison étant en grande partie derrière nous, le club se concentre sur le troisième et dernier relai de masse en Scandinavie, à savoir la 25-Manna. C'est le dernier relai de la saison, un peu l'évènement que chacun considère comme le dernier rendez-vous avant de chausser les skis ou de faire une coupure.

Déroulement ...

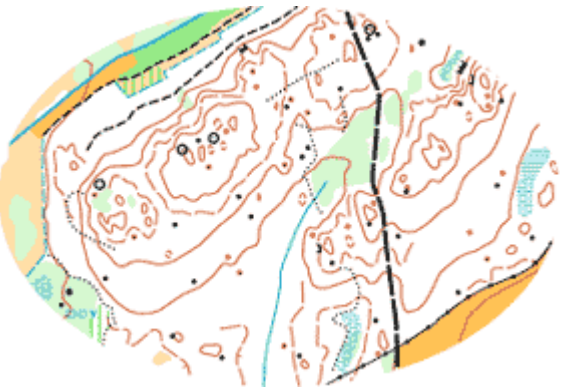
25 coureurs par équipe mais cela ne ressemble pas aux relais classiques que sont la Tiomila et la Jukola. Ici, les relais sont parfois simultanés. Les deux premiers relais se déroulent normalement : un départ en masse suivi d'un autre relai mais à partir du 3^{ème} relai, on lance des vagues de 4 coureurs en forêt, 5 vagues jusqu'au 23^{ème} relai qui reprend un schéma classique et ce jusqu'au 25^{ème} et dernier relayer. Dernière particularité, il est annoncé d'emblée (dans les bulletins d'avant course) que les deux premiers relais sont combinés ensemble, ce qui en pratique veut dire qu'il n'y a QUE deux combinaisons.





Première ...

Pour ma part, c'est une première. Je découvre l'ambiance, le club, les gens, lors de notre trajet depuis Mikkeli vers Stockholm via Turku en ferry. Départ le vendredi soir, nuit sur le ferry tout le monde semble serein. Je suis sur le premier relai.



Je comprends que je vais arriver 1h avant mon départ sur l'aire de course. C'est assez peu mais rien d'extraordinaire.

Réveil difficile sur le bateau, la nuit a quelque peu été perturbée par les fêtards qui prennent le ferry avec comme seule idée en tête de boire « pas cher » dans la mesure où le bateau passe dans les eaux internationales.

Je suis prêt pour un premier relai, où 364 mecs sont sur-échauffés et ont bien en tête qu'il n'y a que 2 combinaisons.

Au programme ...

6,4km, 13 postes, temps de gagne estimé à 36 minutes. La météo suédoise est parfaite, le cadre sympa, j'ai de supers sensations à l'entraînement depuis deux semaines et j'ai été privé de balises depuis 20 jours, autant dire que je suis remonté comme un coucou. Stratégiquement, je prépare une course d'attente où je contrôle sans prendre les devants sauf si l'opportunité de partir se présente.

Dossard 81, 6ème ligne ...

8h56 : tous les concurrents sont appelés sur la ligne, le speaker suédois commence à mettre le feu. Dossard 81, 6^{ème} ligne, je suis placé plein centre, les affaires ne vont pas être simples dans les premiers hectomètres.

9h : un départ de cross comme je les aime. 500m à parcourir avant de passer le triangle de départ, juste assez pour me replacer convenablement, dans les 20 de tête et aussi pour lire le premier poste, qui s'avère être un beau morceau : traversée de carte en perspective, le tout dans un champ de buttes et de petits éléments typiquement suédois.

Pas simple de doubler, il y a la trace et quand vous en sortez c'est nettement moins bon à courir.

Déjà 5 minutes de course ...

Le groupe s'effile et je grappille quelques places. Deux groupes se dégagent, il faut choisir le bon, la bonne combinaison. Je suis totalement en contrôle, je fais ma propre orientation. Je suis 20 mètres derrière la tête de course, petites hésitations à l'avant, je prends la trajectoire directe et on se retrouve à 3 de front.

En approche, je choppe le photographe couché dans les bruyères mais il ne me donne pas le poste pour autant. 1 seconde à l'arrêt sur la dalle rocheuse, je lève le tête, « pof » le poste.

1er poste, en tête ...

Je poinçonne le premier poste en tête contrairement à ce que j'avais prévu. Je fais ma sortie, nickelle ... je lève la tête, 30 mecs à 200 mètres devant moi, à priori l'autre combinaison était plus courte. Pas de panique !

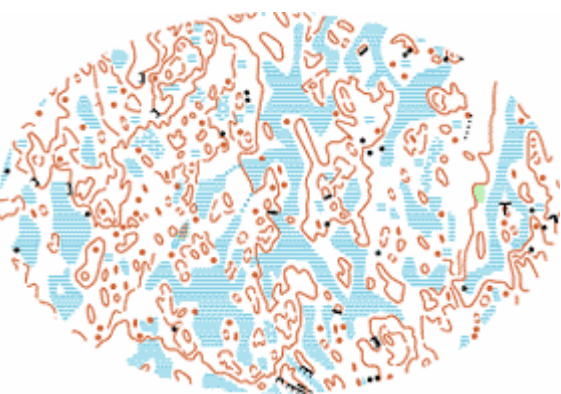
Poste 2, nickel, je ne vois plus personne devant, il y a un petit trou de 50 mètres et surtout la végétation est plus dense. Je suis en tête de notre groupe, coup de boussole, je traverse le marais, personne ne respire dans mon dos, ça ne sent pas bon !

Je regarde, les mecs sont à 80 mètres sur ma droite, je reste concentré, je grimpe sur le sommet où se trouve le poste. Là, je tourne la tête et je vois le poste sur la colline d'à côté. 45' dans la bataille.

Pas content ...

Maintenant je suis dans le trafic. Et pas content, par-dessus le marché. Du coup je fais marnier, je donne tout, pas de faute, je recolle un groupe ... ça grenouille un peu devant, on revient mais je sais que d'autres ne m'ont pas attendu. Pas de faute, je ne lis pas la carte dans l'idée d'orienter, seulement contrôler et me concentrer sur l'effort physique que je fournis.

Je suis bien à fond, toujours concentré, je perds 5 secondes sur une hésitation, je m'arrête pour lire un détail inutile.



Poste 11, j'entends le speaker, je suis sur une colline, j'attends de croiser un petit sommet, point d'attaque qui me donnera le poste, je sens que je suis un peu trop loin mais je persiste, emporté par le groupe. Je comprends que ça ne colle pas et en me retournant, je vois des coureurs sortir du poste. 25' de pommées.

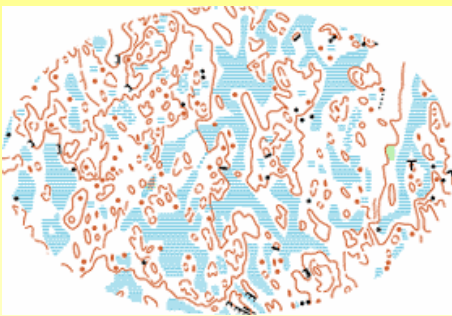
Un poste simple pour rejoindre le champ d'arrivée, je donne tout, je ne suis pas content de moi mais mon relayeur m'attend. 1'06 de retard sur la tête, en 40^{ème} position !

Des regrets ...

1mn25 d'erreur en forêt, on peut faire des calculs... Mais la science du premier relai s'acquière course après course et j'affectionne de plus en plus cet exercice.

L'équipe ...

Départ en 40ème position pour Mika, le 2ème relayeur de l'équipe. Il fait une bonne course et ramène le relai avec 2'55 de retard. Le 3ème relai peut partir "dans le paquet". C'est le premier relai multiple, une vague de 4 féminines, en course pour 20 minutes environ. C'est après ce relai que l'on arrive généralement plus facilement à suivre la course. Les relais 3, 4, 5, 6 et 7 sont tous composés de 4 relayeurs et le coach club situé dans le box de départ gère l'ordre de départ dans la vague en fonction des performances de la vague précédente ... En gros si un relayeur "arrose", on fait partir après lui le relayeur (théoriquement) le plus rapide de la vague suivante. Cela ne permet pas de rattraper le temps perdu mais de limiter la casse. Après l'arrivée du dernier relayeur de la 7ème vague, on repasse sur un schéma classique jusqu'au 25ème et dernier relayeur. Pour Navi, mon nouveau club, les affaires se sont un peu compliquées sur le 3ème relai, puis lors du 25ème, où notre jeune finisher néophyte n'a pas réussi à fournir la prestation escomptée. Bonne expérience pour lui, cependant, qui à seulement 18 ans commence à se construire un solide bagage en matière de pression des grands rendez-vous.



Bilan ...

La 25-Manna est un relai de fous où l'orientation a une place peu habituelle. Super expérience !! **ENDORPHIN**

Crédit photos Clément Valla & 25Manna



25mannahelgen!



Le retour en ferry vers la Finlande fait parti de la culture d'orienteur en Scandinavie et j'ai (enfin) réellement intégré le club. Le 13 octobre, les premiers flocons de neige sont tombés, j'attends maintenant que les pistes soient damées pour vivre à fond cette expérience scandinave...

Rendez-vous sur les compètes ski-O, ski et à la Tiomila 2011, où j'essayerai de courir 2 relais, pour 2 clubs, le NOSE (Nature Orientation Saint-Etienne) et Navi, mon club finlandais. A suivre ...

Résultats :

La course est remportée par Stora Tuna, club suédois qui s'offre la victoire en 4h49mn04s devant OK Linné (SWE) en 4h49mn45s et



Relai	Nb de coureurs	Distance	Catégories
1	1	6.4 km	Toutes
2	1	6.4 km	Toutes
3	4	3.8 km	Femmes
4	4	3.6 km	Sauf D19-39 et H15-54
5	4	6.0 km	Toutes
6	4	4.1 km	Sauf H17-39
7	4	4.3 km	Toutes
23	1	3.3 km	Sauf D19-34 et H15-49
24	1	4.7 km	Femmes
25	1	8.5 km	Toutes



COURSES

par Alexandra Flotte



- 4km run and bike
- 11.5km vtt
- Tir à l'arc (3 flèches par équipier)
- 13km Vtt
- CO urbaine
- 3.5km Vtt
- 5km trail
- CO
- 1.5km trail
- Atelier cordes
- 3.5km trail

Pour cette 5ème édition du Raid Nature 42, le conseil général de la Loire avait choisi Renaison comme point de départ. La météo était propice au bon déroulement d'un tel événement et l'organisation était, une fois de plus, parfaite.

Mi juin, je branche un couple du NOSE sur le raid ; bien décidée à ne pas laisser passer l'affaire cette année (8ème équipe sur liste d'attente en 2009 pour l'édition qui s'est déroulée à St Just St Rambert), je m'y prends de bonne heure. Astrid et Nicolas sont bien branchés, je m'occupe donc des inscriptions.

Le mardi qui précède la compétition, je retrouve Nico pour l'entraînement club et la nouvelle tombe : Astrid est forfait, blessure au genou. Nico est super confiant, on va trouver quelqu'un ... on se met tout de même, chacun de notre côté, en quête d'un 3ème compère. Sms à Cédric, ancien camarade de classe de 6ème, retrouvé par hasard sur des courses, il y a quelques années. Il m'avait dit qu'il aimerait bien faire un raid avec moi : c'est l'occase ou jamais. La réponse ne tarde pas : « Oui, ça me branche bien, j'en parle à ma femme ». Merci Hélène !!



9h ... nous voilà sur la ligne de départ. Les mecs ont décidé qu'ils courraient et que je restais sur le vélo durant le run and bike ... soit !

74 équipes de 3 au départ, forcément c'est un peu la cohue, surtout lorsqu'il y a des vtt au milieu des coureurs, pas facile de faire son chemin et qu'en plus ça se rétrécit !! A peine 1km et j'ai déjà perdu mes 2 co-équipiers, cool !!



LE CONSEIL GÉNÉRAL DE LA LOIRE présente

Une autre façon de découvrir la Loire

RAID NATURE 42

VTT, COURSE D'ORIENTATION, SARBACANE, ESCALADE, TRAIL, RUN & BIKE, TIR À L'ARC



PAR ÉQUIPE DE 3
1 PARCOURS DÉCOUVERTE
1 PARCOURS SPORTIF

5ème édition

19 septembre 2010 - Renaison

Informations et inscriptions sur www.loire.fr et sur <http://loire.franceolympique.com>



www.loire.fr



Enfin Cédric est devant, il m'attend et propose d'avancer, Nico nous rattrapera. Il me pousse dans toutes les cotes et nous slalomons entre les coureurs et vététistes ralentis par le dénivelé. J'ai les cuisses en ébullition ! On arrive au parc à vélo, le temps que Nico arrive me permet de récupérer un peu, tandis que Cédric met ses chaussures de vtt.

1ère section vtt ...

Je suis un peu inquiète car j'ai peur que les mecs ne m'exploitent, ils me rassurent en proposant de rouler à mon rythme mais je sens bien qu'ils ont envie d'y aller. Les chemins étant assez larges pour rouler à 2 de front, Cédric me pousse dans les portions plus pentues, ce qui fait que l'on roule à un rythme plutôt soutenu pour moi... mais ça passe, mis à part l'hyperventilation, physiquement je tiens le coup.



Tir à l'arc ...

On arrive sur l'aire de tir. De nombreuses équipes sont déjà là, on va donc prendre notre tour dans la file d'attente. On a 20mn neutralisées. Cédric a super mal au dos et on voit bien qu'il est tout raide. Aie !... On ne dit trop rien mais j'avoue que je suis un peu inquiète pour la suite. On profite de l'attente pour se ravitailler. 3 flèches d'essai que je mets dans la cible, la chance du débutant !! J'aurai mieux fait de ne pas m'entraîner car aux tirs définitifs, j'en mets seulement 1 dedans sur les 3 !! Heureusement les mecs assurent.



2ème section vtt ...

On a dépassé de 5 bonnes minutes le temps imparti au tir à l'arc à cause de l'attente. On enfourche nos vtt et c'est reparti. Mes cuisses font bien mal. Cette fois, je roule à mon rythme car on emprunte pas mal de single tracks. Le parcours est super chouette et pas très technique alors je m'accroche pour ne pas les décevoir.

CO urbaine ...

On arrive à St Haon pour la CO urbaine. Cédric est vraiment mal, en plus il court avec ses chaussures de vtt sur le bitume, c'est pas le top. Le village est vraiment super beau et le parcours digne de ce nom : piégeux à souhait avec ses petites ruelles, ses impasses et parcs clôturés !!

3ème section vtt ...

Nous enfourchons pour le 3ème et dernière fois nos vtt. Cédric est content de retourner vers un effort porté. Une dernière petite grimpe tuante pour les cuisses et nous filons vers le parc à vélos.

Trail ...

C'est parti pour une section pour laquelle je suis d'avantage à l'aise. La mise en route est difficile mais on prend rapidement chacun notre rythme. On profite des premiers mètres pour se ravitailler. Cédric propose de m'accrocher en longe. J'accepte. La longe est peu souvent tendue, c'est plus un soutien mental que physique. Du coup, on papote des années collège tout en doublant pas mal d'équipes et arrivons sans nous en rendre compte au départ de la CO.

CO pédestre ...

C'est Nico qui prend les choses en mains. Nous avons 2 cartes pour 3, je sers juste de contrôle. On fait une bonne CO, Nico assure comme un chef, notamment dans la partie rocheuse où nous croisons un bon nombre d'équipes qui jardinent. Cédric est bluffé et recrute Nicolas pour de futurs raids.

2ème section de trail ...

C'est reparti pour 1,5 km de trail, essentiellement en descente pour rejoindre le barrage du Rouchain où nous ferons l'atelier cordes. Chacun fait attention où il met les pieds, si près du but ce serait dommage d'y laisser une cheville.



Atelier cordes ...

Nous arrivons sur le barrage où tout est installé pour que nous puissions descendre en rappel par équipe. Le plus dur pour moi est de passer le mur, pour la descente, il n'y a qu'à se laisser guider ! Impressionnant mais chouette ! Le moniteur y laisse un tympan au passage... Nous attendons quelques minutes en bas (atelier en temps neutralisé) avant de pouvoir repartir vers l'arrivée.

Dernière section trail ...

Plus que 3,5 km avant de franchir l'arche d'arrivée. Le parcours est magnifique. Cédric me met en traction pour que l'on allonge un peu le pas. On est partis dans un bon rythme, derrière Nico commence à serrer les dents. Au bout d'un moment, je propose d'échanger et que Nico se mette en longe pour en prendre 5. Je m'arrache pour rester à leur niveau. Nous arrivons dans Renaison, un dernier petit coup de cul avant de passer l'aire d'arrivée, je craque littéralement. Cédric me remet en longe et repart au taquet... j'ai l'impression de faire du ski nautique, c'est affreux, je ne maîtrise plus rien. Nous passons la ligne d'arrivée, heureux d'avoir passé cette journée ensemble et d'y avoir pris autant de plaisir.

ENDORPHIN



23ème au classement général en 6h14mn26s, 4ème équipe mixte.

Des parcours superbes, une organisation en béton, bref ... rendez-vous en 2011 !!



74 équipes engagées, 49 classées

Classement	Equipe	Temps	Catégorie
1	Noname Vibram	4h37mn16s	Mixte
2	Asmse Nose	4h37mn47s	M
3	Ligéraid 42	5h11mn53s	M
4	Team Gargomançois	5h13mn51s	M
10	Le summum du Ligéraid	5h43mn05s	Mixte
19	ESCA1	5h54mn51s	Mixte
38	Womanie's team	6h40mn21s	F
45	Pourquoi pas ?	6h56mn24s	F



Free Ride Classic

La **Free Ride Classic Mandelieu** proposait, pour sa troisième édition, un parcours de 13 km et accueillait cette année 161 inscrits de tous niveaux.

Parmi eux des athlètes de renom dont le Suisse **Olivier Marceau, Team Ekoï**, champion du Monde de Triathlon 2000, Sylvain Camus, Team Garmin Scientec Nutrition, vainqueur de l'UTBA 2009 et 2ème à la CCC 2010, Jean Judes Acadine, 2h46 au Marathon, vainqueur de La Croix Valmer, Stéphane Valenti, équipe de France de duathlon, vice champion de France et 11ème au championnat du monde de duathlon en 2010, Julien Nosmas, 6ème de l'UTBA 2010 sans oublier chez les féminines Chantal Baillon, Team Altec Sport, championne de France de course de montagne, 1ère de l'Azurienne.

Sylvain Camus, Team Garmin Scientec Nutrition et Jean Judes Acadine étaient engagés sur les deux courses ainsi que Thierry Kerhornou, AS Monaco, Hexagonal Running Tour 2008. Une fois encore, ce plateau relevé nous promettait de belles luttes en tête de course.

Coté nouveautés, La Free Ride Classic Mandelieu proposait cette année un challenge famille sur lequel s'alignaient une dizaine de familles et l'organisation de cette 3ème édition se professionnalisait en proposant un chronométrage par dossard à détection électronique assuré par la société Sportips ainsi qu'une animation de course dynamique par Gilles Rondoni.

Sur la plage de Robinson, à Mandelieu la Napoule, le départ est donné à 16 heures sous un soleil éclatant, pour un parcours de 13 km, 300 m de dénivelé, alternant bitume, sable, marches d'escalier, une bonne montée sur les sentiers du San Peyre ainsi qu'une descente technique sur Mandelieu.

Dès le départ, Olivier Marceau, Stéphane Valenti, Sylvain Camus, Jean Judes Acadine imposent leur rythme et sont déjà à la lutte pour la première place.

Après un chassé croisé en tête de course, c'est finalement Stéphane Valenti qui passe le 1^{er} la ligne d'arrivée en 50'26", améliorant le record de l'épreuve d'une poignée de secondes, devant Jean Judes Acadine en 51'50" et Olivier Marceau en 52'37". Chantal Baillon terminait 1^{ère} féminine en 1h01'58" devant Christine Petillon (MNAC) en 1h11'31" et Patricia Cherbetian en 1h15'57".

Le Challenge Famille étant remporté par Alain et André Rebouh en 1h06'14", devant Christine et Erwan Petillon en 1h11'31" et François et Simon Silvestri en 1h14'01".

Sylvain Camus conservait toutes ses chances sur le classement cumulé des deux courses en terminant 4^{ème} en 53'41".

La remise des récompenses était l'occasion de rappeler à tous, que les bénéfices de ces deux courses serviraient à financer notre aide aux populations du Panama et du Costa Rica et qu'un euro par inscription serait reversé à une association Mandelocienne.



La Free Ride Classic Mandelieu vue de l'intérieur, par Vanessa Everaerdt, dossard 3.

« Courir dans le sable, monter et descendre un nombre incalculables d'escaliers, grimper dans des cailloux, dévaler des pentes rocailleuses, récupérer sur les chemins et retrouver un semblant de foulée sur le macadam, c'est le programme que propose cette course free-ride qui n'a pas que le nom de « trail ».

C'est l'image du trail que l'on peut se faire dans toute sa splendeur : pas de monotonie pour cette course qui jongle avec les terrains comme avec les décors au fil des kilomètres. Et la diversité de ceux-ci nous en ferait même oublier qu'il n'y avait « que » 13 kilomètres au programme !

Pour ma part, en pleine préparation pour mon premier marathon dans un mois et demi, j'avais pris certainement avec trop de légèreté ma participation à cette épreuve.

La Free-Ride se respecte, sinon, on est vite dans le rouge. Je l'ai compris après avoir jeté toutes mes forces dans les parties purement trail. En retrouvant le macadam, je pensais reprendre une belle foulée et rattraper avec elle une bonne allure me permettant de boucler en 1h15 comme je me l'étais fixé. Présomption, naïveté ou inconscience ?

Pour terminer, il a fallu débrancher la partie douleur du cerveau pour ne plus que me concentrer sur mon objectif : la ligne d'arrivée. Et voilà enfin la plage...
Paradoxalement c'est sur le sable que je retrouve une foulée plus aérienne, galvanisée par cette course qui m'en a mis certes pleins les jambes mais aussi plein les yeux. Comme quoi, on peut avoir à la fois la tête et les jambes ! »

ENDORPHIN

Free Ride Classic Mandelieu:

- Distance : 13 km
- Dénivelé : 300m
- Inscrits : 161
- Partants : 146
- Abandon : 1
- Temps du 1er : 50'25"
- Temps du dernier : 1h56mn
- Ravitaillements : 3





Les paysages sont à couper le souffle ...

**Départ Chamonix Mont-Blanc, arrivée Vallorcine.
Nouveau parcours de 51km et 3900m+**

Départ du centre de Chamonix Mont-Blanc, direction le lac des Gaillands pour emprunter le sentier du petit balcon sud. Direction le parc Merlet qui domine la commune des Houches, puis passage par le Plan de la Cry, Samoteux, les chalets de Fer du haut, Pierre Blanche.

Puis, on suit le chemin de l'édition 2009 pour rejoindre l'aiguillette des Houches.

De là, on aborde la partie la plus chère et belle du Trail des Aiguilles Rouges : Belachat, le Brévent, le Col du Brévent, Planpraz, le Col Cornu, le Col des Glières et l'Index au dessus de la Flégère.

Ensuite vient la descente sur Argentières par les Cheserys, la remontée au village du Tour par le Planet. Les derniers raidillons sont l'aiguillette des Posettes (par le sentier des paravalanches) et le col des Posettes.

Pour la fin ... redescente sur Vallorcine !

Octobre 2009, je lis un article concernant le « Trail des aiguilles rouges ». Il en ressort que les paysages sont à couper le souffle. Les réserves naturelles traversées méritent un détour. Cet endroit me plaît. Je regarde la distance (51km 3900 dénivelé positif) ce n'est pas pour moi. Je ne connais pas les trails de montagne, altitude, difficulté du tracé.

Lors d'une rencontre avec un ami coureur, nous venons à parler de Trail de montagne Il me dit « mon fils m'a inscrit au Aiguilles Rouges ». Alors là, cela fait « tilt » dans ma tête (nous sommes août 2010). Je n'en reviens pas, sans hésitation ma décision est prise.

Le 26 septembre à 4h30 du matin, je suis sur la place du Triangle de l'Amitié à Chamonix. Les visages sont un peu crispés, une ambiance un peu tendue. En général, c'est plutôt décontracté, mais là c'est différent. Tout cela est dû aux conditions météo (pluie, neige, brouillard). L'organisateur nous rappelle d'être très prudent. Ayant quelques trails à mon actif, je commence à être habitué, mais ce matin je me sens tendu, le doute est présent.

Le départ est donné, tous partent très vite, je me trouve dans le dernier quart. Avant de rentrer dans le vif du sujet, je m'arrête pour quitter une polaire. Mes gestes ne sont pas précis, frontale, sac, bâtons, rien ne va ... Je vois les concurrents passer, il y en a de moins en moins : inquiétude ... Deux hommes avec des gilets jaunes arrivent, il s'avère que se sont les serre-fils. Alors là, je suis vraiment le dernier. Moment de panique qui s'ajoute en plus, tout s'effondre, je suis prêt à laisser tomber. Je me sens le débutant parfait.

La monitrice est gelée, je fais quelques chutes sans gravité mais un bâton n'a pas résisté

Je repars dans la minute qui suit dans un état de stress qui n'arrange rien. Dans cette première montée, je rejoins les derniers, cela me calme. Je me permet de dépasser des trailers dans ce chemin en sous bois plein de racines sournoise. La pluie arrive.

Premier ravitaillement, je retrouve ce fameux dernier quart de coureurs. Une boisson chaude et c'est reparti. Le brouillard m'enveloppe. Les arbres se font de plus en plus rares qui indique que l'approche des 2000m n'est pas loin. Le paysage change, le sol et la végétation deviennent blancs, une neige et le givre comme prévu, bienvenue à l'aiguillette des Houches.

La monitrice est gelée, je fais quelques chutes sans gravité mais un bâton n'a pas résisté. Une fois encore le doute de bien terminer ce trail s'installe. La descente arrive et rechute. La prochaine fois, je viens avec des crampons de glacier !!!



Je choisis de poser mes pieds sur les touffes d'herbes et la terre, j'évite les pierres. Cela est moins glissant et je suis plus à l'aise, quand je parle de débutant ...

Six heures que je suis à courir dans le brouillard, moi qui me réjouissais à l'avance des magnifiques paysages, pour lesquels je suis venu. Rien de tout cela : à la place du brouillard, brouillard ... et encore du brouillard !

Je fais un constat « c'est dur, neige, boue, cailloux ... ». Point positif : dans les montées, je réussis à tenir une allure régulière sans être dans le rouge (tiens, je suis où ?). Je reprends des places. Dans les descentes, je gère mes efforts. Je ne me laisse pas griser par la vitesse. Un coureur est évacué par hélicoptère, un rappel à la prudence. Il faut une bonne concentration, pour éviter les pièges.

Enfin Argentière se présente avec une des barrières horaires. Je regarde ma montre pour la première fois 13h05, bilan 55mn d'avance. Je commence à me libérer de cette tension qui est là depuis le départ mais reste vigilant.

La montée vers le col des Possettes se fait toujours à bonne allure. Je regagne quelques places. Cela est motivant malgré que la place et le temps ne compte pas, le but ultime est de finir mais quand même ... Retour de la pluie et de la neige.

Dernier point de contrôle, une descente et c'est fini. Je ne relâche pas ma concentration, il serait dommage que je me blesse en étant si près du but. La voix du speaker se fait entendre, l'arrivée est proche. Dix minutes après je passe cette ligne d'arrivée que je ne pensais pas atteindre un peu moins de 12 h auparavant.

ENDORPHIN

Classements :

Hommes :

- 1/ Dawa Sherpa => 06:23:34
- 2/ Jean Yves Rey => 06:26:19
- 3/ Pascal Ciguet => 07:00:39
- 4/ Manu Ranchin => 07:04:22
- 5/ Ryan Bauman => 07:08:32

Femmes :

- 1/ Emilie Lecomte => 07:58:12
- 2/ Nina Silitch => 08:31:02
- 3/ Sandrine Motto Ross => 08:36:45
- 4/ Andrea Ursina Zimmermann => 08:39:41
- 5/ Magali Beaufils => 08:41:03

COURSES

par Adeline Marchal

20 KM DE PARIS

20 Km d



Non, ce ne sera pas à se balader comme une touriste du dimanche, ni même à visiter les musées et encore moins à faire semblant de se perdre dans les rues ou à faire du shopping ...

Mais bien pour allonger la foulée en mode runneuse, ce 10 Octobre 2010, pour cette 32ème édition de la fameuse course «les 20km de Paris, vous les femmes ... », organisée par l'association sportive et culturelle de l'Armée de l'Air.

Il fait un temps magique à Paris, l'arrière-saison nous offre sa douceur et avant 9h30 c'est la fourmilière entre les bassins du Trocadéro et le pont d'Iéna.

Quand on vient de loin, l'Ouest parisien et la vue sur la tour Eiffel nous transporte dans un autre monde.



Chacun court à son rythme, puis les concurrents commencent à se placer dans les sas de départ. Les concurrents sautillent et cherchent les meneurs d'allure ...

10h départ, ça se bouscule, ça piétine, surtout jusqu'à la borne initiale Paris d'enregistrement du passage de la puce.

Un bon échauffement était l'élément clé car le bal s'ouvre par 500 mètres de côtes pour remonter du pont d'Iéna jusqu'au Trocadéro. Ensuite direction le bois de Boulogne, on choisit du coup d'arpenter les chemins ou de dérouler sur le bitume. Toujours en veillant à être sur la chaussée pour être pris en compte avec la superbe puce au pied, au moment des bornes 5, 10 et 15 km.

ans la capitale

Il y a foule : plus de **22 000 participants** dont pas mal de participantes, heureusement les larges avenues ont de quoi nous accueillir.

Ça me change des petites courses dans les domaines viticoles du var, c'est une toute autre échelle !

Tout le long je garde cette pénible impression de me faire doubler sans jamais vraiment pouvoir me trouver un partenaire de course avec qui j'aurais partagé une allure et un bout de chemin.

Domage pour l'ambiance trop compétition, mais bien vues les animations tous les kilomètres ainsi que les nombreux encouragements de la foule venue border le parcours. Contente d'avoir terminé, c'est vers le stade que l'arrivée est dirigée et

après avoir un peu cherché j'ai bien pu profiter de massages par les élèves kinésithérapeutes.

Merci à eux, merci à l'organisation et à l'année prochaine. **ENDORPHIN**



21.322 coureurs chronométrés sur la totalité du parcours, dont 62% ayant franchi la ligne d'arrivée entre 1h30 et 2h00 (et 35% en moins de 1h45)

1er homme : John Nzau MWANGANGI (Kenya) Temps officiel : 58mn 10sec

1ère femme : Rose CHELIMO (Kenya) Temps officiel : 1h 07mn 27sec

Le dernier arrivant : 3h 10mn 47sec

La dernière arrivante : 3h 10mn 44sec

Ecart entre le 1er et le dernier : 2h 12mn 38sec

Tous les résultats sur le site officiel www.20kmparis.com



19.3 km, 700mD+, 1H30'45"

Le Trail des Illuminés proposait, pour sa 2ème édition, un parcours nocturne de 19,3 km, 700 m de dénivelé, au départ de la Plage de Robinson, dans l'Estérel et accueillait 163 inscrits.

A Sylvain Camus, Jean Judes Acadine et Thierry Kerhornou sont venus se joindre Jean Marc Zaugg, Team Thales Space Runners, vainqueur du Challenge Trail des Alpes Maritimes 2008 et du Trail des Balcons d'Azur 2007, 3ème de l'UTBA 2010, Frédéric Vidon, Team Kanter et Nicolas Cante, catégorie espoir, Team GRA17, ce qui laisse déjà augurer d'une belle empoignade cette année encore.

Sur le Challenge équipe de 2, nouveauté 2010, s'alignaient 9 équipes.

19h30, l'animateur fait monter la pression sur la ligne de départ en donnant des interviews de ces athlètes de haut niveau, sans oublier les novices qui vont participer à un trail de nuit pour la première fois.

Le temps est clément, le soleil se couche sur la plage de Mandelieu la Napoule, on est entre chien et loup et les éclairs se font menaçants sur l'arrière-pays.

19h45, les « Illuminés » s'élancent, équipés de leur lampe frontale et de leur tenue réfléchissante sur les bords de mer de Mandelieu, longent le château de la Napoule, lui-même illuminé par les projecteurs.

Puis, rapidement, la traînée de lumière s'enfonce dans le massif de Maure Vieille, partie la plus sauvage et la plus sombre du parcours avec des passages dans des drailles de sangliers, l'aventure commence ici ...

Dès le départ, le ton est donné par Sylvain Camus, Jean Judes Acadine et Jean Marc Zaugg.

Positionnée au seul ravitaillement à mi-course, sur un point haut du parcours, dominant les baies de Théoule sur mer et de Cannes éclairées de leurs mille lumières, l'organisation attend les coureurs sur un point stratégique qui permettra de contrôler à trois reprises le passage des trailers.

20h30, nous apercevons deux lumières rapprochées qui se déplacent en montée vers notre position, l'allure est tellement rapide que nous nous demandons si ce n'est pas deux VTT ou autres engins motorisés.

C'est, en fait, Sylvain Camus, chassé par Jean Jacques Acadine à 28", derrière eux légèrement décrochés, à 2'38", on pointe Jean Marc Zaugg et Thierry Lacroix.

Puis, nous assistons au spectacle des frontales qui vont et viennent, éclairant le parc de l'Estérel, jouant avec les lucioles phosphorescentes jonchées le long du parcours et servant de ligne guide.

La lune vient se lever sur les Iles de Lérins donnant une note féérique au spectacle.

Finalement, Sylvain Camus emportera largement cette 2ème édition du Trail des Illuminés en 1h30'45" devant Jean Judes Acadine en 1h35'11", une poignée de secondes devant Jean Marc Zaugg en 1h35'38".

La 1ère féminine Carole Billard, LS3C terminant en 2h03, devant Laurence Reviglio en 2h06 et Elisabeth Soarez en 2h09.

Karim Kiche et Christophe Laignel l'emportaient sur le Challenge équipe de 2 en 1h48 devant Laurence et Philippe Reviglio en 2h06 et Eric Gosset et Thierry Imbert en 2h10.

Sur les 18 coureurs ayant participé aux deux courses, encore une belle performance de Sylvain Camus qui signe sa 2ème victoire de la journée, avec un temps cumulé de 2h24, devant Jean Judes Acadine en 2h27 et Jean Marc Politi, Courir en Pays de Grasse, en 2h47.

A l'arrivée, tous les participants ont pu se réchauffer, sous les tentes mises à disposition par l'organisation, en appréciant, riz du pêcheur, plat de pâtes et café préparé par Thierry Carthier et son équipe.

Remerciements :

Merci aux 70 bénévoles qui ont donné sans compter et qui nous ont permis de faire de cette Edition 2010 une réussite.

Merci également à nos partenaires, la ville de Mandelieu La Napoule, Fitlane, le Conseil Général des Alpes Maritimes, le CDOS 06, Decathlon, Altec Sport, Tribal Sport, Génération Trail, Incom et 6ème Sens.

Merci enfin aux 324 inscrits qui nous ont fait confiance et qui nous permettront, comme en 2009, d'investir les bénéfices récoltés sur ces deux courses, dans une action de proximité pour une association solidarité Mandelieu et dans une mission humanitaire et solidaire lors de la prochaine édition de La Transtica, dans des contrées plus lointaines au Costa Rica, en Novembre 2010.

Nous vous donnons rendez vous le 24 Septembre 2011, pour une nouvelle édition de La Free Ride Classic Mandelieu et du Trail des Illuminés. Avec des nouveautés pour ouvrir à un plus grand nombre ces deux courses.

L'organisation : El Nino, CG Sport Event

ENDORPHIN

Trail des Illuminés En Chiffres :

Distance : 19,3km
Dénivelé : 700m
Inscrits : 163
Partants : 139
Abandons : 3
Temps du 1er : 1h30mn45"
Temps du dernier : 3h48mn
Ravitaillements : 1



SANTÉ FORME...

par Sébastien Lhermet

LES COURBATURES

Habituelles compagnes des lendemains de reprise sportive et de compétitions, nous avons tous souffert, un jour, de courbatures. Mais, ces douleurs redoutées, ne sont-elles pas là pour notre bien ?



QUI SONT-ELLES ?

Les courbatures sont des douleurs musculaires qui surviennent généralement 24 à 48 heures après un effort important et inhabituel. L'intensité est évidemment variable. Les courbatures peuvent être modérées et se calmer en deux ou trois jours. Elles peuvent être majeures et invalidantes, entraînant des difficultés à la marche et s'estompant après une semaine de repos.

Il est important de constater que les courbatures surviennent après un effort inhabituel, par exemple, après une interruption prolongée de l'entraînement, après une épreuve ou un entraînement particulièrement difficile (longue distance, parcours très accidenté ...) ou après la pratique d'un autre sport que le sport pratiqué habituellement (les muscles n'étant pas habitués à ce nouvel effort).

QUE SE PASSE-T-IL ?

La cause de ces douleurs est liée aux microtraumatismes imposés aux muscles pendant l'effort qui vont entraîner des microlésions des fibres musculaires. Ces micros déchirures causeront une réaction inflammatoire, accompagnée, donc, de douleurs et cicatrissent sans difficultés les jours suivants. Évidemment, il est primordial de respecter cette douleur. **Elle est un signal d'alarme de l'organisme, qui doit inciter à respecter le repos nécessaire à la récupération des muscles touchés.** L'athlète courbaturé devra proscrire tout effort important sous peine de se voir confronter à une blessure musculaire secondaire (élongation voire déchirure « vraie »).



L'EFFORT MUSCULAIRE EXCENTRIQUE

Les contractions musculaires excentriques sont les principales responsables des courbatures.

Un muscle travaille en mode excentrique lorsqu'il se contracte lors de son allongement, c'est-à-dire lorsqu'il freine le mouvement.

Par exemple, lors de la réception d'un saut, lorsque les pieds vont reprendre contact avec le sol, les muscles des membres inférieurs vont se contracter pour empêcher la chute, pour freiner, avant de stopper, la flexion des genoux. Cet effort, dit excentrique, va se retrouver particulièrement dans les descentes lors de la course à pied. Les muscles des cuisses vont travailler pour freiner l'athlète et éviter que le dénivelé et la vitesse l'entraînent vers la chute. Ainsi, lors d'une épreuve de montagne, ce sont bien les descentes et non pas les ascensions, qui vous rappelleront à leur bon souvenir le lendemain.

Il est intéressant de constater que si le vélo entraîne peu de courbatures,

comparativement à la course à pied, c'est que les muscles ne travaillent pas (ou très peu ... ce n'est pas tout à fait si simple ...) en mode excentrique, puisqu'ils ne freinent jamais le mouvement.



COMMENT LIMITER LA SURVENUE DES COURBATURES ?

⇒ Comme nous l'avons vu, les courbatures surviennent préférentiellement lors d'un effort inhabituel. **Il sera donc important de toujours respecter une progression régulière lors de l'entraînement.** Progressions régulières des distances effectuées, de la difficulté des séances d'entraînements, de la difficulté des épreuves de compétitions.

Après une période de repos, il faudra être particulièrement vigilant aux premières séances effectuées.

⇒ L'échauffement est important. Il sera suffisamment sérieux pour préparer correctement les différents groupes musculaires.

⇒ L'effort excentrique ne sera pas éviter à l'entraînement. Au contraire, l'athlète devra s'y préparer. En réalisant des premières séances faciles puis en augmentant très progressivement la difficulté. Il pourra donc courir en descente, intégrer des exercices de sauts et s'il s'entraîne en salle, effectuer des exercices de musculations de type excentrique. L'athlète ainsi préparé, sera moins exposé aux courbatures et même, aux autres pathologies musculaires et aux tendinites.

⇒ Si les étirements réalisés après l'effort ne permettent pas de diminuer les courbatures (au contraire si la séance de stretching est trop poussée), il est important d'entretenir une bonne souplesse musculaire en réalisant régulièrement des étirements musculaires. Voir le n°2 d'EndorphinMag !



⇒ Enfin, veiller à vous alimenter et à boire correctement avant, pendant et après l'effort.

QUE FAIRE QUAND LES COURBATURES SONT LÀ ?

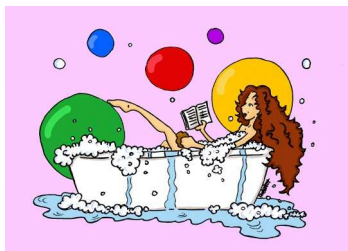
La première chose à faire est donc ... de ne rien faire, comme nous l'avons vu plus haut ! Respectez ces douleurs qui vous indiquent que vos muscles souffrent et ont besoin de repos. Les douleurs s'estomperont en quelques jours suivant l'importance des courbatures.

Cependant, il sera quand même possible d'atténuer les courbatures :

- ⇒ Vous pourrez effectuer un décrassage **bref** et **léger**, par exemple marche, natation, vélo. Cependant, dans le cas de courbatures particulièrement importantes (par exemple après une épreuve d'ultra distance), il sera conseillé de rester quelques jours au repos complet. L'utilisation d'un électro stimulateur musculaire (programme récupération active) améliore également souvent les courbatures.
- ⇒ Le massage pourra être un allié précieux. Il a été démontré qu'il pouvait diminuer l'intensité des courbatures 48h après l'effort. Les organisateurs d'épreuves proposent souvent au terme de celles-ci des séances de massage. Profitez-en !



- ⇒ Un bain chaud aura un effet bénéfique sur les muscles, tout en vous offrant un moment de détente !



A noter qu'actuellement, il est souvent proposé aux sportifs (tout particulièrement dans les sports collectifs et notamment dans le rugby) des bains glacés, alternés avec des bains (ou douches) chauds. Cette pratique est très discutée. Elle aurait des effets négatifs sur la performance et pourrait augmenter les risques de blessures. A éviter en attendant d'y voir un peu plus clair ...

- ⇒ Continuez à vous hydrater correctement.



COURBATURES ET ACIDE LACTIQUE

Souvent, les courbatures sont attribuées à l'apparition d'acide lactique dans l'organisme durant l'effort. L'acide lactique apparaît dans les cellules lorsque l'apport d'oxygène est inférieur à la consommation de sucre c'est-à-dire lors d'un effort intense. Mais, **il va disparaître une heure après la fin de l'effort, bien avant l'apparition des courbatures dont il n'est pas responsable !**

Enfin, si on dit qu'il est un frein à la performance sportive lors de son apparition, certains physiologistes de l'effort commencent à mettre en doute cette affirmation et avancent l'hypothèse qu'il pourrait au contraire nous protéger contre la fatigue musculaire.



LA FAUSSE BONNE IDÉE

Il est tentant, face à ces douleurs musculaires de prendre un médicament antalgique (type aspirine, paracétamol ...). Les anti-inflammatoires sont même quelquefois utilisés ! Cette pratique est une aberration. La douleur est là pour indiquer à l'athlète que les muscles ont besoin de récupérer. Que l'effort qui leur a été imposé n'était pas adapté. Il est primordial de respecter ce message de votre organisme. Prendre un antalgique vous soulagera, mais vous incitera à reprendre l'entraînement alors que vous n'y êtes pas prêt. Enfin, nous connaissons tous la nécessité de limiter les prises de médicaments, qui ont tous (même l'aspirine) des effets secondaires.

Cette pratique devra donc rester exceptionnelle face à une situation exceptionnelle.

Conclusion

Afin de prévenir les courbatures, l'athlète devra donc veiller à respecter une progressivité cohérente de son entraînement et intégrer des exercices de type excentrique. Si malgré ces précautions, les courbatures font leur apparition, ce qui sera inévitable lors des grandes épreuves d'endurance, il devra rester patient et respecter un temps de repos adapté.

Problématique de la dépendance à la pratique sportive

Tous les grands spécialistes mondiaux de l'addiction se sont réunis à Nantes début octobre pour parler d'un phénomène en hausse : celui du surentraînement et de la dépendance à la pratique sportive. Sabine Afflelou est psychiatre au sein du Centre d'accompagnement psychologique des sportifs, à Bordeaux. C'est le seul établissement indépendant qui accueille et soigne les drogués du sport en France. Entretien ...



Sabine AFFLELOU
Atelier 4 : Sport, dopage et addictions

Etre addict au sport, ça veut dire quoi ?

En fait, lorsque la pratique sportive est intensive, elle devient exigeante sur les plans physique et psychologique. Dans certains cas, elle peut vous exposer à des risques comme le « burnout » ou l'addiction. Là, l'individu ressent un besoin compulsif de pratiquer son sport, malgré les blessures et les souffrances endurées. Et c'est lors des phases d'arrêt (blessures, fin de carrière, ...) que les complications peuvent émerger : troubles addictifs, dépression, risques suicidaires ...

Qui sont touchés ?

Tous les sportifs, amateurs et pros, sont touchés. Cette addiction au sport concerne entre 10 et 15 % des sportifs qui ont une pratique intensive. Dans mon cabinet, je reçois des tennismen, des footballeurs, des basketteurs, des nageurs, des cyclistes et bien sûr des coureurs à pied. Le centre accueille 500 sportifs par an en prévention et 600 en soins. Parmi les patients, je reçois des champions olympiques, des sportifs étrangers qui jouent dans des clubs français (anglais, tchèques, russes, espagnols, brésiliens, ...) ou alors des sportifs du dimanche.

Combien de personnes travaillent au CAPS de Bordeaux ?

Le Centre d'accompagnement psychologique des sportifs est composé de deux psychiatres, d'un médecin, de trois psychologues, d'une secrétaire et d'un sociologue.

Aller voir un psy est une démarche difficile pour un sportif, non ?

Evidemment, un sportif a du mal à admettre qu'il puisse consulter.

Pourquoi ?

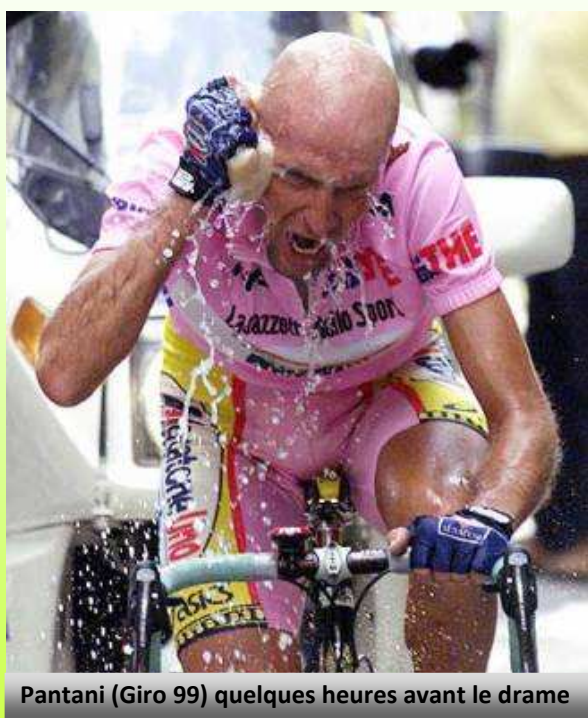
Tout simplement parce que dans l'esprit général, le sport c'est la santé. Les sportifs ont le devoir d'aller bien. Du coup, c'est difficile pour eux de reconnaître qu'ils vont mal.

A qui peuvent-ils en parler alors ? A leurs coéquipiers ?

Dans un vestiaire aussi c'est difficile de montrer ses faiblesses quand on est sportif de haut niveau. Il existe des tabous au sein d'une même équipe. Par exemple, dans le cyclisme, la consommation de produits dopants est intégrée à la pratique, mais les sportifs n'en discutent pas entre eux. Dans le rugby, si on a mal, il ne faut pas le dire, sinon, on n'est pas un homme. C'est la même chose chez les coureurs à pied que je reçois en soin. Certains ne veulent pas prendre en compte leur douleur et continuent de courir, quitte à se blesser plus gravement.

La solution, c'est donc de renforcer le « dépistage » ?

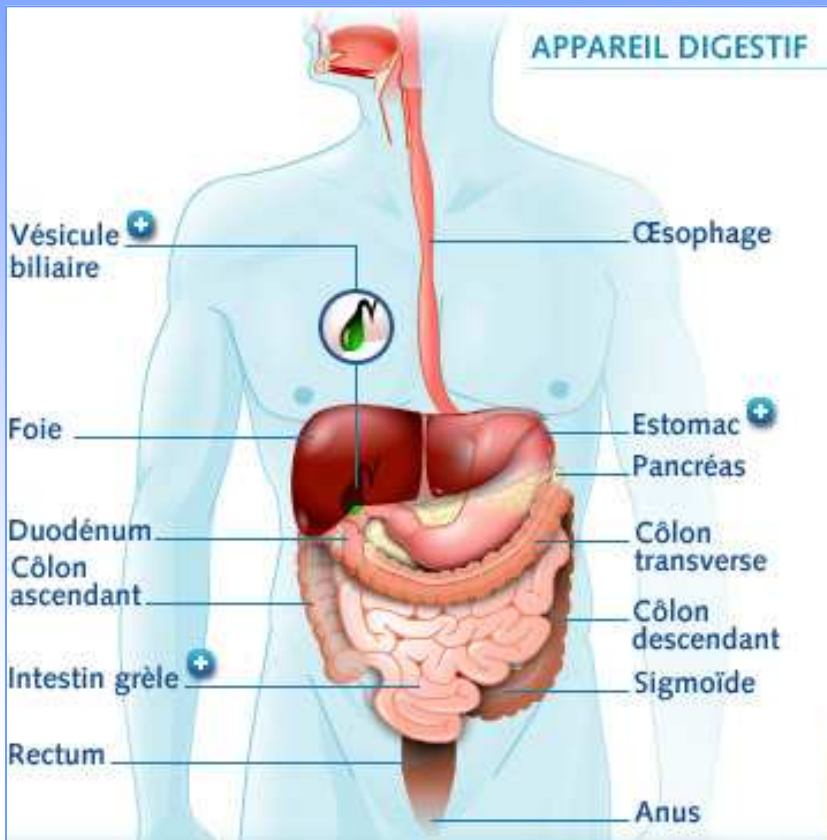
Bien sûr. Le problème, c'est que certains sportifs se font suivre par des psychologues qui sont rattachés à la fédération. Et là, leur travail est à cheval entre le soin et la performance. Pour l'athlète, il n'est pas bon de montrer des failles : cela pourrait le discréditer. **ENDORPHIN**



Pantani (Giro 99) quelques heures avant le drame

SANTÉ FORME...

par Dr Marc Dellière

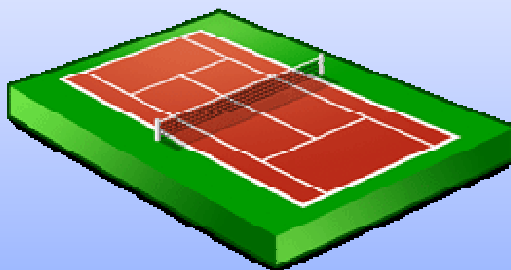


Les troubles digestifs du sportif : glucides, probiotiques et antioxydants.

L'appareil digestif est un ensemble complexe d'organes : tube digestif et glandes annexes, pancréas, foie et vésicule biliaire, participant à l'absorption des nutriments indispensables à notre survie. Les aliments y subissent toute une série de transformations : fragmentation, digestion enzymatique, absorption au niveau du grêle et élimination fécale des déchets.

La cavité buccale est le premier lieu de passage du bol alimentaire dans l'appareil digestif. **Le processus de mastication est fondamental.** Il permet, quand il n'est pas oublié, de réduire de manière importante le stress de la digestion, en facilitant le travail enzymatique et en réduisant les risques de **dysbiose** (perturbation de notre flore intestinale si importante à notre bonne santé).

Puis après l'œsophage et l'estomac survient l'intestin grêle, qui mesure environ 7 mètres et se divise en duodénum, jéjunum et iléon. Sa paroi forme une succession de replis, appelés villosités, formées elles-mêmes de replis plus petits, les microvillosités qui accroissent la surface d'absorption et d'échange avec les vaisseaux sanguins. Elle est en fait supérieure à celle d'un court de tennis, environ 200 à 250 mètres carrés, à comparer avec la surface de notre peau, environ 2 mètres carrés.



Cette surface est la plus GRANDE INTERFACE DE COMMUNICATION AVEC L'EXTERIEUR.

C'est une **barrière filtrante** qui fait un choix sélectif par rapport à nos besoins. C'est une **barrière fragile**.

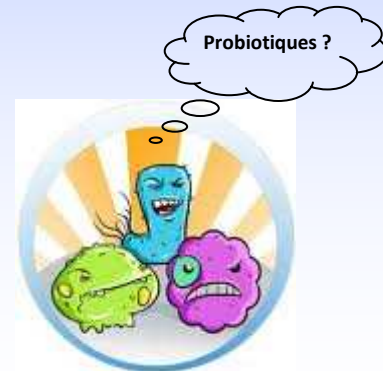
Comparée à la peau, il n'y a qu'une seule couche cellulaire d'une seule assise de cellules épithéliales, là où la peau en a cinq ! Elle est entièrement renouvelée tous les 3 à 5 jours ! Les substances y sont dégradées pour être ensuite absorbées en traversant la membrane des entérocytes pour rejoindre les capillaires sanguins qui côtoient de nombreuses cellules nerveuses (on parle de 2^{ème} cerveau pour notre tube digestif !) et **immunitaires** (en fait entre 70% à 80% de notre armée immunitaire se trouve derrière cette paroi, à surveiller cette zone frontière si importante). Le côlon, ou gros intestin, absorbe le surplus d'eau et évacue les déchets alimentaires via le rectum par l'anus.



Lors de l'effort physique, le tube digestif, déjà fragilisé par la répétition de **l'onde de choc** (traumatisme physique), subit en plus une diminution d'environ 20% de son irrigation sanguine qui engendre une carence en oxygène (ischémie). Au moment de l'arrêt de cet effort, quand il est reperfusé par le sang qui lui reparvient, il y a un relargage important de **radicaux libres** entraînant des dégâts cellulaires, pouvant être à l'origine du phénomène de **perméabilisation**, attestée par des marqueurs biologiques. Les cellules n'assurent plus la même cohésion entre chacune d'entre elles, laissant ainsi des brèches où peuvent s'engouffrer des molécules qui ne devraient pas passer. Cela entraîne, dans le meilleur des cas, des perturbations fonctionnelles et, dans le pire des cas, des maladies auto-immunes. Ces perturbations peuvent être digestives ou à distance au niveau des tendons, des muscles (inflammation diverses), des articulations ou de la peau.

Cette perméabilisation permet le passage :

- de peptides (petits morceaux de protéines, résidus de la digestion des protéines), qui ont parfois des structures semblables à des peptides qui nous sont personnels et qui viennent perturber les communications en prenant la place sur leurs récepteurs ;
- de protéines entières jouant le rôle d'antigène, provoquant alors la sécrétion anormale d'anticorps (maladies auto-immunes). Ainsi dans certaines maladies comme le psoriasis, la polyarthrite rhumatoïde, les maladies inflammatoires du colon, les migraines ou les vertiges, on retrouve des anticorps à l'encontre de certains aliments ;
- de bactéries ;
- d'endotoxines (morceaux de paroi de bactéries détruites dans l'intestin) qui vont provoquer des réactions pro-inflammatoires, aux conséquences parfois très graves comme la survenue d'œdèmes pulmonaires.



Le fait d'associer des glucides, des probiotiques et des antioxydants permet de lutter contre ce phénomène de perméabilisation.



- Les glucides et donc l'apport glucidique au travers de **Boissons Energétiques** comme **HYDREENERGY 4** de chez Affysport (4 sucres à vitesse d'absorption étalée qui passent progressivement dans l'organisme pour optimiser la performance) permettent de limiter les situations d'hypoglycémie et de manque de sucre dans la cellule qui s'accompagne d'une agression radicalaire plus importante. En effet le glucose permet de fabriquer la dernière molécule de la cascade anti radicalaire.
- Les probiotiques comme **Probiotic** de chez Affynutris (www.affysport.com) permettent en effet de renforcer la cohésion des cellules intestinales en produisant des substances renforçant l'effet barrière. Ils permettent également de renforcer les défenses immunitaires qui sont mis à mal chez le sportif surtout lorsqu'il y a surentraînement. Ils ont un effet prouvé sur la prévention des diarrhées.
- Les antioxydants comme le **complexe Antiox** de chez Affynutris sont des molécules qui diminuent ou empêchent l'oxydation d'autres substances chimiques. L'oxydation fait partie d'une **réaction d'oxydo-réduction** qui transfère des électrons d'une substance vers un agent oxydant. Cette réaction peut produire des radicaux libres qui entraînent des réactions en chaîne destructrices. Les antioxydants sont capables de stopper ces réactions en chaîne en s'oxydant avec les radicaux libres et en annihilant ainsi leur action. Une déficience d'antioxydants entraîne un stress oxydatif, facteur d'inflammation et de mutagenèse à l'origine parfois de cancers. Les plantes et les animaux utilisent de nombreux antioxydants pour se protéger, tels la **vitamine C** et la **vitamine E**, ou des enzymes comme la **superoxyde dismutase** que l'on retrouve notamment tous les trois dans le complexe Antiox. **ENDORPHIN**

Focus sur la lentille : intérêt nutritionnel pour le sportif



© HLP

La lentille est un **féculent** qui peut parfaitement s'intégrer dans **l'alimentation quotidienne** des sportifs... Plutôt oubliée, la lentille possède pourtant de **nombreux atouts nutritionnels...**

Suivant l'espèce, les **graines** qui se trouvent regroupées dans des gousses, sont de diverses couleurs : jaune, corail, brune, verte... En France, la **lentille verte du Puy** dispose d'un **AOC**.

Passons en revue les **qualités nutritionnelles** de la lentille. Son principal intérêt est sa richesse en **glucides** et son **index glycémique faible**.

Par ailleurs, elle contient une quantité importante de fibres. De ce fait, il convient de s'abstenir de consommer des lentilles les jours avant une compétition afin d'éviter les risques d'irritation intestinales.

Pour le **végétarien**, elle permet un apport important de **protéines** sous forme végétale.

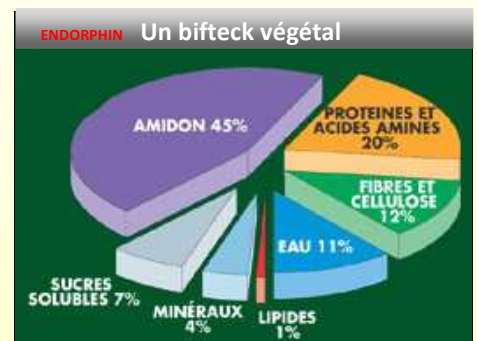
Enfin, la lentille est une **légumineuse** riche en vitamines et minéraux. Citons tout particulièrement :

- sa richesse en fer, phosphore, potassium et magnésium ;
- une teneur intéressante de vitamines du groupe B et notamment **B1 et B9**.

Isabelle MISCHLER

Docteur ès-sciences en nutrition sportive
Lauréate de l'Académie Nationale de Médecine

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



NEWS NEWS NEWS

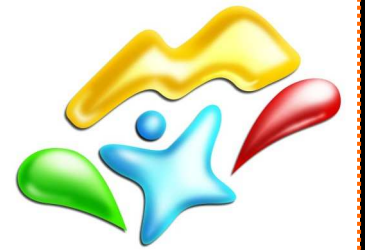
Dernière minute !

ACTU



**ULTRA TRAIL
SANCY / MONT-DORE**

**TRAIL HIVERNAL
SANCY MONT-DORE**



LE MONT-DORE
Où la vie prend des couleurs

Actu XTTR 63 :
Le Trail hivernal du Sancy, Mont-Dore /Asics aura lieu le 23 janvier 2011. 20 ou 30 km, course labellisée ASICS, Départ 9H00, gymnase du Mont-Dore, limité à 850, 23 euros, pas d'inscription sur place, limite d'inscription le 17 janvier 2011.

2010 CONFERENCE : "FROM SPORT EVENT TO CITYWIDE EXPERIENCE"

CITYevents
Where cities meet sport



17-18-19
November 2010
**BRUSSELS
BELGIUM**

www.cityevents-sport.com

City Events est le premier lieu de rendez-vous des villes et des organisations sportives.

Organisé par la FISU (Fédération Internationale du Sport Universitaire) et GL Events, City Events est la première conférence internationale réunissant des villes souhaitant accueillir des compétitions sportives internationales et des organisations sportives internationales et continentales à la recherche de lieux prestigieux pour leurs événements.

Ce rendez-vous permettra en outre aux prestataires de services et aux propriétaires d'évènements privés de nouer de précieux contacts.

Le thème de la conférence de cette année « De l'événement sportif à l'événementiel urbain » a pour objectif de renforcer le lien qui unit toutes les parties prenantes afin de créer des événements qui iront bien au-delà des simples rencontres sportives, et qui seront profitables à tous. À bientôt à Bruxelles !

<http://cityevents-sport.com/2010/>

CITYevents
Where cities meet sport

2010 CONFERENCE: "FROM SPORT EVENT TO CITYWIDE EXPERIENCE"

17-18-19
November 2010
**BRUSSELS
BELGIUM**



Powered by



With the support of

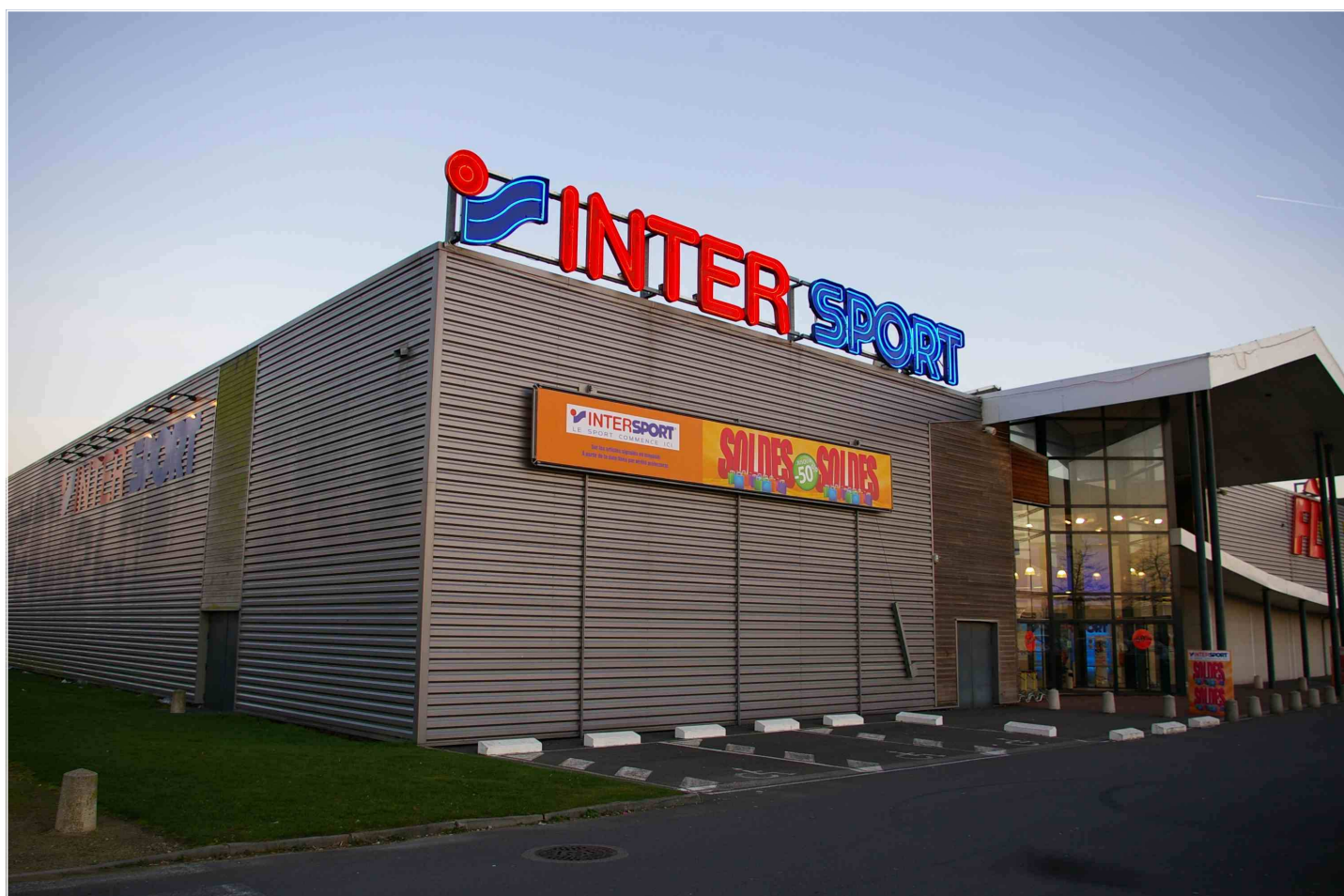


**Don't miss the opportunity to meet with the owners of
the next best sports event for your city!**

INTERSPORT

LE SPORT COMMENCE ICI

SAINT-MALO



INTERSPORT

LE SPORT COMMENCE ICI

SAINT-MALO

GRAND-ESPRESSO HIVERNAL TRAIL



EN PERIGORD
SUR LES TRACES DE VOS ANCÊTRES...

5 ET 6
FEVRIER 2011

9^{ème} Edition

club alpin français
fédération française des clubs alpins et de montagne
GIP Sport Aventure Organisation

4 EPREUVES

RANDONNÉE / JOGGING
MARCHÉ NORDIQUE à allure libre
8 KM 16 KM 24 KM 30 KM

EXTREME TRAIL
46 KM EN 2 ETAPES, DONT UNE DE NUIT
D+ 1800 M

TRAIL NOCTURNE
16 KM DE NUIT
D+ 700 M

TRAIL
30 KM DE JOUR
D+ 1100 M

VIDÉO et plus d'infos sur
<http://www.gipsaventure.fr>

Dossier spécial

CANICROSS

à paraître

dans le Mag N°05

sortie janvier 2011

Le seul mag qui traite du Canicross... c'est :





Les 13èmes championnats d'Europe se sont déroulés en Belgique cette année, ils ont réuni 390 participants avec 14 nations européennes représentées, qui se sont affrontées durant ce magnifique week-end du 9 et 10 octobre sur la piste de ski de la Baraque de Fraiture (commune de Vielsalm - Belgique).

Dès le vendredi 14h00 les coureurs et leurs compagnons furent accueillis par les vétérinaires ainsi que le secrétariat pour les différents contrôles et récupération de dossard. Un passage obligé pour tous mais très bien organisé par nos amis belges.

Une fois la paperasserie terminée, tous n'avaient qu'une idée en tête, la reconnaissance du parcours et là ce fut un bal incessant de canivététistes, de coureurs avec ou sans leurs chiens et ceci jusqu'à la tombée de la nuit.

19h30 : ouverture officielle des championnats d'Europe avec une magnifique cérémonie dirigée par Jean-Pierre Talbot, président de l'ECF, accompagné par Yvon Lasbleiz (vice-président) et par Émile Perrot (secrétaire).

Les parcours :

Ce sont des parcours très rapides qui furent tracés cette année : la première partie sur de grands chemins larges et caillouteux, la deuxième partie, plus intéressante, en sous bois sur des chemins plus étroits avec un sol beaucoup plus souple et agréable pour les chiens. La seule difficulté restait le final : « la montée de la piste de ski ». Les vélos portaient toutes les minutes sur un parcours identique le samedi et le dimanche, quant aux coureurs ce fut un départ groupé le premier jour sur un parcours court (3.5 km) et un départ en poursuite (avec l'écart de l'arrivée du samedi) le dimanche sur un parcours à peine plus long : 5.9 km.

Ce fut un championnat d'Europe très relevé et ceci dans toutes les catégories autant chez les adultes que chez les enfants : Emeline (enfant 2, 11ans-14 ans) rate la troisième marche de peu. « Je participais pour la première fois aux championnats d'Europe ; j'appréhendais le départ groupé car Sirius n'aime pas être au contact des autres chiens, mais ça s'est bien passé. Le premier jour je suis 3ème. Le 2ème jour, départ individuel : la 4ème part seulement 3mn derrière moi, elle me rattrape tout de suite et passe devant moi mais je m'accroche et nous faisons la course ensemble. Dans les descentes, je sens que je peux passer, Sirius n'ose pas passer car il est intimidé par le chien de mon adversaire. Dans la dernière montée, elle creuse l'écart : elle est plus forte ! Avec Sirius nous finissons 4ème, je suis très contente, nous avons donné le maximum ».

PODIUMS FRANCAIS des CHAMPIONNATS d'EUROPE 2010 BIKE-JOERING FEMMES V2

- 1- GRISIUS Emmanuelle FRA 50 PERLE Greyster (6/2007 - F)
- 3- AUDEJEAN Véronique FRA 51 CHANELLE Alaskan (7/2007 - F)

BIKE-JOERING HOMMES V1

- 1- SANGLA Philip FRA 42 SPIROU Greyster (6/2006 - M)

BIKE-JOERING HOMMES JUNIORS

- 2- BOLCATO Alexis FRA 17 DIOUK Braque Allemand (7/2008 - M)

CANICROSS HOMMES V2

- 1- DEBORDE Yves FRA 53 BIBI Alaskan (5/2009 - F)
- 2- LASBLEIZ Yvon FRA 57 ULTRA Braque Allemand (12/2003 - M)

CANICROSS FEMMES V2

- 1- GRISIUS Emmanuelle FRA 50 BLACK Alaskan x Greyster (7/2004 - M)
- 3- LEBLANC Thérèse FRA 53 CHIVA croisé Border Collie (9/2007 - F)

CANICROSS HOMMES V1

- 2- DESHAYES Jean Philippe FRA 42 DUNCAN Setter Irlandais (1/2008 -M)

CANICROSS FEMMES V1

- 3- WACHS Dominique FRA 48 CHEYENNE Husky (5/2007 - F)

CANICROSS HOMMES

- 1- SPEHLER Sébastien FRA 22 DINO Braque Allemand (3/2008 - M)

CANICROSS GARÇONS ENFANTS 2

- 3- FREY Yann FRA 14 CORTO Berger Belge Malinois (3/2007 - M)

CANICROSS GARÇONS ENFANTS 1

- 2- MARCELLIN Aurélien FRA 7 ASKA Alaskan (3/2005 - F)

CANICROSS FILLES ENFANTS 1

- 1- FOUBERT Diane FRA 10 COMETE Alaskan x Greyster (10/2003 - M)

RELAIS HOMME

- 2- FRANCE : FOURNIS Philippe BLAKIE (**Alaskan**) / MARCELLIN Romain BEETHOVEN (**Braque de Weimar**) / SPEHLER Sébastien DINARD (**Braque Allemand**)

RELAIS FEMME

- 2- FRANCE : DODD Rebecca CARL (**Cane Corso**) / BAZOT Anne CKAZIR TWIN (**Dobermann**) / COUDURIER Delphine CAMERON (**Setter irlandais**)





***Dans la dernière montée,
elle creuse l'écart :
elle est plus forte !***

CANICROSS

par Armelle Schaffo

L'eau est un nutriment indispensable à la vie. Environ 70% du poids du chien correspond à de l'eau.

L'EAU EST ESSENTIELLE A LA REGULATION DE LA TEMPERATURE CORPORELLE.

Lors d'un effort physique, seulement un quart de l'énergie consommée par les muscles est transformée en travail. Le reste est converti en chaleur qui doit être évacuée pour éviter une augmentation trop importante de la température corporelle et donc un éventuel « coup de chaleur ». La dissipation de la chaleur aide ainsi à maintenir un fonctionnement correct de l'organisme. C'est l'évaporation d'eau qui va permettre à la chaleur de s'évacuer. Chez l'homme, elle se fait surtout par la transpiration. Mais chez le chien, la transpiration ne peut se faire qu'au niveau des coussinets. Ce mécanisme est donc très limité et son rôle est mineur. Par contre, l'évaporation par l'halètement est le principal moyen pour évacuer la chaleur dans cette espèce. C'est une solution très efficace. De plus, elle permet de limiter la perte en sels minéraux.



L'efficacité de l'évaporation varie avec le taux d'humidité de l'air ambiant : plus le milieu est humide et moins la perte d'eau sera importante et inversement. L'augmentation de la température corporelle est donc d'autant plus problématique que la température et l'humidité ambiante sont élevées. En effet, l'évaporation se fait moins bien alors que, parallèlement, la quantité de chaleur devant être dissipée est plus grande. La chaleur, qui ne sera plus aussi bien évacuée, va s'accumuler et entraîner une augmentation de la température corporelle dont les conséquences peuvent être gravissimes si les valeurs atteintes sont trop élevées.



LE MANQUE D'EAU SE REPERCUTE SUR LES PERFORMANCES
L'évaporation d'eau au niveau de la gueule et de la langue est le principal moyen de refroidissement lors d'un exercice physique. Il est donc important de maintenir la température extérieure est élevée. Les légères perturbations lors d'efforts de courte durée n'affectent pas le long terme ou si la quantité d'eau perdue est significative, la perturbation des échanges cellulaires. Les muscles ne peuvent pas évacuer les déchets s'accumuleront dans les cellules musculaires entraînant une baisse des performances physiques de l'animal. D'autre part, le chien ne pourra pas arriver à réguler sa température corporelle adéquate. « La déshydratation fragilise aussi la santé de l'animal en favorisant l'apparition de certaines affections.



PERFORMANCES SPORTIVES DU CHIEN

Le fonctionnement de l'appareil respiratoire est fortement affecté par la chaleur. Pour compenser ces pertes et d'autant plus que les pertes hydriques qui se produisent normalement lors des performances. Mais si le travail est prolongé, le déficit hydrique sera à l'origine d'une baisse des performances. Les chiens ne seront moins bien oxygénés et nourris. Les muscles fatigueront. Tout ceci va conduire à une diminution des performances. Plus un chien sera déshydraté et moins ses performances seront bonnes. L'augmentation des risques de « coup de chaleur » chez le chien en augmentant les risques d'appari-

COMMENT EVALUER UNE DESHYDRATATION ?

La déshydratation est plus facile à prévenir qu'à traiter. L'état de déshydratation peut être estimé grâce à différents critères comme la persistance ou non du pli cutané. Ce test est réalisé en prenant, entre ses doigts, un pli de peau au niveau du dos du chien, par exemple et en relâchant ce pli. La peau doit revenir en place rapidement. Dans le cas contraire, on parle de persistance du pli de peau, de légère à sévère selon la vitesse à laquelle se fait le retour à la normale. Selon le degré de déshydratation, l'attitude à adopter est différente :

- une légère persistance du pli de peau, correspond à un pourcentage de déshydratation de 6% sachant qu'un état de déshydratation plus faible est plus difficile à détecter. Une réhydratation orale est alors nécessaire pour rétablir un état d'hydratation optimal.
- à 10% de déshydratation, on observe une sévère persistance du pli de peau, les yeux sont enfoncés dans les orbites et les extrémités des pattes deviennent froides. Il est alors primordial de mettre le chien sous perfusion.
- au-delà de 10%, l'animal est en choc et il doit être pris en charge de toute urgence par un vétérinaire.
- une perte de 15% de l'eau corporelle entraîne la mort de l'animal.

DES BESOINS EN EAU TRES VARIABLES ...

Les besoins quotidiens en eau d'un chien en bonne santé et à l'entretien tournent autour de 60ml/kg (soit environ 1,2l pour un chien de 20kg) mais ils peuvent être plus importants dans certaines conditions comme lors d'exercice physique, de gestation ou de lactation, par exemple. Il est difficile d'évaluer précisément la quantité d'eau qu'il faut apporter à un chien qui a une activité physique étant donné les multiples facteurs à prendre en compte comme l'état de santé, l'environnement (température ambiante, humidité ...), l'alimentation (croquettes, pâtée ...), la charge de travail (intensité, durée ...). Le stress avant une course peut également augmenter les pertes d'eau par l'émission d'urine et la salivation. Idéalement et mis à part certains contextes (comme lors d'une course), les chiens doivent disposer en permanence d'eau fraîche et claire. Quand ce n'est pas réalisable, soit parce que l'eau n'est pas disponible lorsque le chien a soif, soit parce qu'il n'a pas forcément soif quand l'eau est à disposition, proposez-lui à boire le plus souvent possible. On peut « aromatiser » l'eau avec du jus de viande, thon ... pour que les chiens boivent plus volontiers.



APPLICATIONS PRACTIQUES POUR UNE COURSE

L'idéal est de fournir au chien un quart de sa ration quotidienne 3h à 5h avant la course pour que son estomac soit vide au moment du départ. Ce repas sera hydraté avec un grand volume d'eau (environ 3 fois plus d'eau que de nourriture) en prévision des pertes hydriques dues à l'effort. Le chien pourra boire jusqu'à 30 minutes avant le départ en veillant tout de même à ce qu'il ne boive pas trop, pas plus d'un verre d'eau (20cl) pour un chien de 20kg, par exemple. Pendant la course, laissez-le boire par petites quantités et s'il fait chaud, mouillez-le quand l'occasion se présente de manière à limiter une élévation trop importante de sa température corporelle. Les chiens peuvent boire immédiatement après la course mais l'apport doit être fractionné en petites quantités dans l'heure qui suit. Laissez-les se reposer à l'ombre. Le reste de la ration quotidienne est distribuée 2h après l'effort.

CANICROSS

par Jean-Philippe Deshayes

La longue tradition des Chiens d'Or fut une fois de plus perpétuée. Sur cette ultime épreuve, pas de catégorie chez les adultes. Chaque binôme (homme, chien) cumule des points tout au long de la saison, un maximum de 150, seule la finale est décisive.

Cette épreuve sert aussi à la plupart de dernier préparatif avant les Championnats d'Europe. Canicross-seurs et canivététistes viennent de toute la France pour participer à cette course incontournable du calendrier.

Une équipe expérimentée ...

Ainsi, la finale se devait d'être à la hauteur, ce qui fut le cas. Le choix de donner l'organisation à Christophe Blaess avec le soutien du club Rhône Alpin de canicross fut judicieux. Les infrastructures du site permettaient à tous de s'installer confortablement, autant pour les camping-cars, caravanes que pour les tentes. De vastes espaces herbeux permettaient d'installer les chiens. Un succulent repas fut servi le samedi soir suivi d'une tombola bien garnie et d'une soirée dansante où certains ont su y mettre l'ambiance

En plein

Le parc
pistes de
randonne
750 mètr
culminait
samedi e
tique en
De nomb
le parc
rafraichir
me, les e
bal le sar
les caniv

Chez les petits champions ...

Enfants 1 :

- Filles.

Comète l'emporte avec Diane Foubert devant Falcon et Maelys Bonas suivie de Schnell et Lucie Bazot

- Garçons.

Apache vainqueur avec Johan Patin devant Simbo et Maxime Giraudier suivi de Aska et Aurélien Marcelin.

Chez les enfants 2 : les filles réalisent les trois premiers temps scratch.

- Filles.

Chips vainqueur avec Madlie Julien suivie d'Utah et Laure Foubert devant Brewen et Emeline Deshayes.

- Garçons.

Blackie l'emporte avec Axel Fournis devant Douckie et Gaston Kintz-vonniers.



de nature ...

urs de 6,9 kilomètres empruntait les ski de fond ainsi que les sentiers de ée ; le point de départ se situant à res d'altitude et le point le plus haut t à 910m . Il fut couru dans un sens le t en sens inverse le dimanche, iden- canicross et en canivtt.

oreux points d'eau furent installés sur urs pour que les chiens puissent se . Ce sont, une fois n'est pas coutu- nfants 2 (11-14 ans) qui ouvrirent le medi. Le dimanche matin, dès 9h00, tététistes se sont élancés en premier.



Coup de tonnerre chez les canivététistes :

le meilleur temps scratch est réalisé par un junior et la première féminine s'octroie la 3ème marche du podium.

- Femmes.

Perle avec Emmanuelle Grisius suivie d'Eclipse et Cindy Duport devant Chanelle et Véronique Au-dejean.

- Hommes.

Diouk avec le jeune Alexis Bolcato suivi de l'incontournable JO et Pascal Steinmetz puis Blue et Benoit Natalis nous venant de Belgique.

En canicross; adultes; les favoris étaient bien au rendez vous ...

- Femmes.

Nouky l'emporte avec Nathalie Pascal devant Ckazir avec Anne Bazot suivie d'Alf avec Christelle Chiarello.

- Hommes.

Dino et Sébastien Spehler l'emportent devant Duncan et Jean-Philippe Deshayes suivi de Blakie et Philippe Fournis



**l'innovation
musicale & sportive**



**Halo Headphones,
des écouteurs
absolument uniques,
pour tous les passionnés
de musique !!!**

Enfin des écouteurs qui tiennent
et qui répondent
aux exigences sportives.

Les écouteurs Halo Headphones,
récompensés par « l'Australian Inter-
national Design Awards 2010 », se posi-
tionnent comme une invention majeure.

Conçus par l'australienne Kirsten Black,
les écouteurs stéréo haute définition
Halo Headphones sont directement
logés dans un bandeau sportif, et of-
frent un son d'exception combiné
à un confort sans précédent.

L'innovation musicale et sportive : Halo Headphones, des écouteurs absolument uniques, pour tous les passionnés de musique !

Pratique

- Les écouteurs ne bougent pas.
- Aucune gêne ou fatigue.
- Légers.
- Les bandeaux sont interchangeables, de différentes couleurs pour agrémenter les tenues.
- Bandeaux en Supplex, tissu respirable, lavable et au séchage rapide, ou bandeaux en Sorbtek, une matière qui absorbe immédiatement la transpiration.

Des bandeaux de couleurs (Marine, Rouge, Bleu, Bleu Ciel, Noir) complètent l'offre.



Halo Pack Classique :

- 1 paire d'écouteurs haute définition
- 1 bandeau en Supplex
- 1 adaptateur avion



Halo Pack Sport

- 1 paire d'écouteurs haute définition
- 1 bandeau en Supplex
- 1 bandeau en Sorbtek, couleur au choix
- 1 adaptateur avion



Liste des revendeurs sur
www.haloheadphones.com ou
achat en ligne.

A propos de SARL Cyrille
Neveu – Distributeur France
haloheadphones
NEVEU CYRILLE Triathlète
Professionnel de 1993 à 2008
Champion du Monde de Tri-
athlon Longue distance 2002



participe...

LA SAINTÉLYON

GRAND-BRASSAC
AQUITAINE



Prochain mag...
janvier 2011 !

