

Le mag des sports nature...

Bimestriel

100%
GRATUIT

ENDORPHINMAG

.fr

N°28 Novembre / Décembre - 2014



- DOSSIER SPECIAL -

ARWC Ecuador Huairasinchi
Raid International de Gaspésie

Interview

Pauline Carré du team Cap Opale
Laetitia Génitoni jeune raideuse
Charlotte Bonnet et Stéphanie Buisson
sur Pop in The City

TESTS

HL40 Lampe Frontale FEREL
Le Dico du Running
Lacets Freelace
Textiles INKnBURN
Produits Wowow : gants, tour de tête, réflecteur led
Manchettes Raid Quechua
Brassière sport Anita Dynamix star
Perfect - Led
Garmin Forerunner 220
Feet-Kayak

COURSES

Raid normand dont l'ITW de Pascal Leblay
Ultra Raid de la Meije
Valmotivée
Raid du Bassin Minier
Brasil Ride
Amalfi Coast Trail
SoMad Torcy

SANTE FORME

Pas de perf sans stress
Energie des laboratoires Bimont
Huiles essentielles Lumière Paris Elysées

CANICROSS

Championnat d'Europe Dryland
Calendrier FFST



NEWS FLASH
A LIRE... PAGES 6 à 11



29 ET 30 AOUT 2015



300 KM / 23 HEURES DE SPORT / EQUIPES DE 3



MAIS C'EST AUSSI

SAMEDI 29

Formule junior

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

Formule Orientation

Individuel
Course au score
1h30 d'effort

Parcours urbain & parc

DIMANCHE 30

Formule Sport

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

Formule Découverte

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

CONTACT

www.lestyrannosaures.fr
Lestyrrannosaures@laposte.net

06 61 51 52 87



Faites le déplacement en famille ou en team



EDITORIAL

n°28 - Novembre Décembre 2014



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

contact@endorphinmag.fr

Bimestriel gratuit ...

+ de 25 000 téléchargements par mag !



Photo de couverture : ARWC Huairasinchi Ecuador 2014 © Béatrice Glinche

Chers lecteurs,

Le raid aventure a vécu un automne de tonnerre ! Et oui, entre le Raid international Gaspésie (septembre) et la finale mondiale Huairasinchi en Equateur (novembre), on vous a fait vivre du direct made in Raid Aventure, avec 2 Live d'enfer !! Merci aux raiders qui nous ont fait vibrer, aux organisateurs qui nous ont invité et aux bénévoles du Mag qui, entre reporters et webmasters, ont relayé un max d'infos... record de fréquentation du site battu !!! Vivement le prochain...

Dès à présent, retrouvez nos pages spéciales sur les raids en Gaspésie et Equateur (ARWC Huairasinchi) complété du récit de Vincent Bouchut (Team Vaucluse Aventures Lafuma) et de témoignages sur « La place de la femme dans le raid aventure »... les interviews de Pauline Carré du team Cap Opale, de la jeune raideuse Laetitia Genitoni et zoom interview sur le raid urbain qui monte, Pop in the City, avec Charlotte Bonnet (oui oui la nageuse) et Stéphanie Buisson du team Happy Feet... une rubrique News avec des infos toutes fraîches... une rubrique Test très riche comme l'article test sur la montre Garmin 220... une rubrique Santé Forme avec un article d'Amandine Le Cornec Boutineau sur un sujet qui va intéresser pas mal de sportifs, « Pas de perf sans stress »... et enfin, une rubrique Canicross avec le championnat d'Europe Dryland 2014.



Bienvenue aux nouveaux rédacteurs... Merci à tous les reporters, testeurs, rédacteurs... des sportifs passionnés qui ne comptent pas leurs heures pour vous apporter des news, des images, de la vidéo... Merci à vous, lecteurs toujours très fidèles... souvent mobilisés jour et nuit sur les Live...

Enfin, sachez que EndorphinMag.fr est une Association Loi 1901... nous sommes tous bénévoles... alors si vous êtes passionnés de raid aventure... si vous aimez écrire, partager, informer... n'hésitez pas à postuler sur contact@endorphinmag.fr... votre envie de nous rejoindre sera notre cadeau de Noël !!!

Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année !!!!

Béatrice GLINCHE, Rédactrice en chef

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Consultants sportifs :

Journalistes : Juliette Créte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche, Virginie Sénéjoux, Jérémy Sorel, Nicolas Verdes, Marion Wojtkowski.

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Frédéric Ischard, Cyrille Dailliet, Guillaume Besnard, Johanna Pigrée, Amandine Le Cornec Boutineau.

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'info ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (français, anglais et espagnol). Notre page Facebook approche les 3300 followers, une page complémentaire à notre site... qu'il faut liker !

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



Challenge National des Raids Multisports de Nature 2015



Nom du Raid	Dates	Dép.
RAID DU PARC NATUREL REGIONAL DU HAUT LANGUEDOC	11 et 12 /04 2015	81
RAID CHAMPAGNE LAC DU DER	1 et 2 /05	52
GEVAUDATHLON	14,15 et 16 /05	48
RAID ORIENTATION CIVRAISIEN	30 et 31 /05	86
VENDEE RAID O'SCORE	13 et 14 /06	85
RAID DU MERCANTOUR	20 et 21 /06	06
ECO RAID NATURE.COM 45	28 /06	45
JURA 4 PATTES	4 et 5 juillet 2015	39
Finale nationale 2015		
LIVE T RAID X	29 et 30 /08 2015	62

www.raidsmultisports.fr

2015 ARWS Dates

Logo	Raid Name	Location	Dates
	GODZone Adventure Race	New Zealand	27 Feb - 7 Mar 2015
	Tierra Viva	Chile	11 - 20 Apr 2015
	Expedition Africa	Swaziland	5 - 14 Jun 2015
	Expedition Alaska	Alaska	28 Jun - 4 Jul 2015
	Cameco Cowboy Tough	USA	15 - 19 Jul 2015
	XPD Expedition Race	Australia	3 - 14 Aug 2015
	Raid in France	France	9 - 13 Sep 2015
	AR WORLD CHAMPIONSHIP	Brazil	11 - 22 Nov 2015



Live

©photos : précisé sur les articles



COURSES

- 21 - 23 RAID NORMAND DONT L'ITW DE PASCAL LEBLAY
- 40 - 41 VALMOTIVÉE
- 42 - 43 RAID DU BASSIN MINIER
- 60 - 63 ULTRA RAID DE LA MEIJE
- 64 - 65 BRASIL RIDE
- 66 - 67 AMALFI COAST TRAIL
- 68 SOMAD TORCY



Interviews



12 - 13



15 - 19 CHARLOTTE BONNET ET STÉPHANIE BUIS SUR POP IN THE CITY



CANICROSS

- 94 - 97 CHAMPIONNAT D'EUROPE DRYLAND CALENDRIER FFST

SANTE FO

- 87 ENERGIE DES LABORATOIRES BIMON
- 88 - 89 HUILES ESSENTIELLES « LUMIERE DES PARIS ELYSÉES
- 90 - 91 PAS DE PERF SANS STRESS

ÉQUIPEMENT



24 - 39 RAID INTERNATIONAL DE GASPÉSIE

ARWC ECUADOR HUAIRASINCHI 44 - 59



DOSSIER SPECIAL

CHAMPIONNAT DE FRANCE DE RAID MULTISPORT LYCÉE EN GUYANE ;
 SUPPORT FRANCE RAID JEUNES - L'ORIENT'OISE ;
 6ÈME DÉFI X SPORT DRÔME, UN NOUVEAU TOURNANT ;
 TEAM ISSY ABSOLU NÉ D'UNE FUSION ;
 TRANSPYRENEA, UN NOUVEAU CONCEPT DE TRAIL : XTRED ;
 ULTRA TRAIL À ANGKOR ; LES FOULÉES DE LA SOIE
 EN INDONÉSIE ; COURIR SUR LES TERRES DE GENGIS KHAN ;
 ENDU'RANCE TRAIL DES CORSAIRES ;
 PACA RAID ; ANDALOUCIA BIKE RACE ;
 ANDORRA ULTRA TRAIL VALLNORD

PAULINE CARRÉ DU TEAM CAP

14 LAETITIA GENITONI,
JEUNE RAIDEUSE



6 - 11



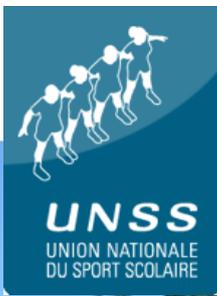
PHARMACIE

LABORATOIRES



NEWS

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



Championnat de France de Raid Multisport Lycée en GUYANE



Cette année, l'UNSS organise le Championnat de France de raid multisports Lycée, en Guyane à Kourou. En effet, quelques jeunes raiders ayant participé à la Coupe du monde des raids jeunes cet été comptent bien se retrouver là-bas pour passer une semaine incroyable. Ils s'affronteront donc pour représenter au mieux leur Lycée sur les terres guyanaises.

Cependant, il reste quelques démarches financières à faire afin de valider ce projet qui n'est pas donné. Nous avons demandé aux jeunes de nous donner leurs impressions en une simple phrase :

- « J'ai hâte ! » (Sophie)
- « Toujours plus sale, toujours plus fatigué, mais toujours plus satisfait ! Les France en Guyane ça promet ! » (Julian)
- « Un raid en Guyane, un vrai délire à partager avec de bons amis ! » (Juliette)
- « Si un jour on m'avait dit que le sport me permettrait de traverser l'Atlantique... » (Nathan)
- « C'est parti pour de nouvelles aventures et en Guyane ça promet d'être inoubliable » (Samson).



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

Support France Raid Jeunes - L'Orient'Oise Week-end du 7 et 8 mars 2015



Depuis l'année dernière, les jeunes raiders de 15 à 18 ans ont accès à un championnat de France de Raid dans leur catégorie.

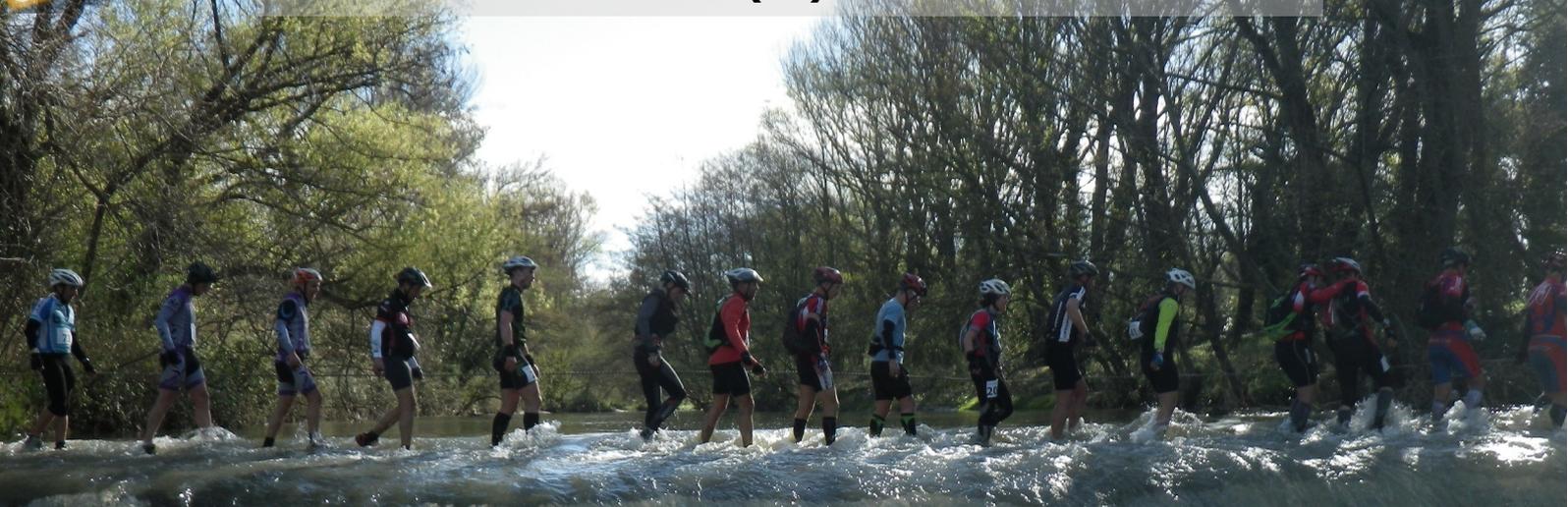
En effet, l'an passé ce fut dans le Vaucluse, pendant le raid des Dentelles que les jeunes ont pu s'affronter afin d'obtenir leur classement jeune mais aussi une place pour la Coupe du Monde de Raid Jeune à Gap.

Cette année, un raid est mis en place en Picardie, à Noyon, il fera office de support France raid Jeunes.

Ce raid est organisé par la team St Just Raid Aventure et le club de Noyon Course d'Orientation. Il comporte plusieurs formules, dont celle du Raid Jeune qui compte 7h d'effort.

Au programme, course d'orientation, VTT, Trail, tir, épreuve de nuit, etc.

Les inscriptions sont ouvertes, pour plus d'informations : <http://orientoise.e-monsite.com/>



©Photos : organisation édition 2014

Pour 2015, le défi X sport Drôme fait peau neuve...

Tout d'abord, le site départ-arrivée est déplacé de Montélimar vers la petite commune d'Allan. Ce choix réfléchi par l'équipe organisatrice permet d'avoir un site proche de magnifiques singles drômois en évitant de gros axes routiers. Le cachet de course sera d'autant plus sympathique avec la traversée des imposantes ruines du château d'Allan, havre de paix de l'évènement.

Les raiders, par équipe de deux, ne chômeront pas en enchaînant progressivement un trail inédit sur des drailles ludiques, du vtt, du run and bike, du vtt O (uniquement pour le parcours aventure), et pour terminer une activité surprise de tir.

Deux formats sont proposés aux avides de sensations :

- le parcours découverte, nouveauté 2015, comprend environ 35 km avec un enchaînement d'épreuves SANS ORIENTATION, se rapprochant d'un triathlon nature. L'intérêt est d'attirer tout sportif motivé souhaitant relever le défi.
- le parcours aventure s'adresse aux habitués des raids avec un enchaînement de 65 km avec l'utilisation d'une boussole sur certaines sections. Il faudra être costaud pour succéder au duo intraitable de 2014 Sylvain Montagny-Vincent Faillard.

Après l'effort, le réconfort. Un repas convivial sera proposé aux « guerriers du jour » pour recharger la machine. Alors prêt pour relever le défi ?

Infos sur <http://www.team-xsportdrome.org/index.php?ref=PresentationRaid>



Team ISSY ABSOLU né d'une fusion

Ça bouge dans le petit monde du raid !



Ça bouge dans le petit monde du raid, Issy Aventure et Absolu Raid s'unissent pour former une nouvelle équipe : le team Issy Absolu !!! Au fil des années, ce rapprochement était devenu une évidence tant la complicité entre les deux équipes grandissait. Nouveau nom, nouveau logo, nouvelle tenue mais toujours le même état d'esprit : dépassement de soi, solidarité et soif d'aventures.

Les objectifs 2015 seront nombreux : au minimum deux manches du circuit mondial ARWS/C (ARWS Expedition Africa et ARWC Pantanal au Brésil), plusieurs manches du circuit européen ARES (Corsica Raid, Adventure Race

Slovenia, Raidaran et la finale en Irlande avec The Beast of Ballyhoura Adventure Race) mais également les manches du Challenge National et un max de raids dans le Sud Ouest et en Ile de France...

On retrouvera des équipes Issy Absolu dès cette fin d'année sur le Raid Nature 46 et le Raid des Corbières. Pour nous suivre cliquez "j'aime" sur la page facebook du team Issy Absolu (<https://www.facebook.com/IssyAbsolu>) ou RDV sur la page dédiée à l'équipe sur le site de l'association Absolu Raid : <http://absoluraid.wix.com/>

Effectif 2015 :

- Aurélié Darnailacq – Camille Defer – Alexandra Renaud – Viviane Rognant – Anaïs Vidal – Eric Balguerie – Stéphane Bernier - Alexandre Besson – Lionel Bonnefous – Jérôme Cadilhac – Cédric Camion – Grégoire Chauvière le Drian – Philippe Chod – Fabien Darnailacq – Ludovic Donnadiou – Thierry Lacaza – Philippe Lachaumette – François Lalanne – Laurent Lestarquit – Ludovic Maillard – Pierre Ouagne – Philippe Perez – Ludovic Rochette – Vincent Sarrau – Ludovic Thilliette - Johann Thomas – Lionel Villeneuve



895 KM
55 000 D+
GR 10

TRANSPYRENEA



XTRED nouveau concept trail # ENDORPHINMAG.FR
by Michel JORGE



Un nouveau concept de trail : XTRED - 895 km 55 000mD+

L'année 2014 se termine sur un nombre important à venir de nouvelles courses d'ultra-Trail pour 2015. L'Ultra du bout du cirque en mars, l'Ultra du pas du diable en avril, l'intégrale de Riquet en juillet, et pour finir le Grand Raid des Cathares en octobre, l'UTPMA ne se fera en réalité que pour 2016.

Les Ultra-Traileurs, Les Raideurs, les Baroudeurs du monde entier recherchent de nouvelles sensations, de nouveaux défis. Cyril et son équipe toujours en quête de nouvelles idées à travers le monde avec son organisation **RSO Raid Sahara Organisation** avec plus de 30 courses Trail, Raid à travers le monde nous propose pour Juillet 2016, un nouveau format... 895 Km... 55 000 m D+ . Mais où allons nous ? Quel est ce nouveau défi déirant ?

Cyril nous explique : « **c'est une autre philosophie, ce n'est pas du Trek ... ce n'est surtout pas de l'ultra-Trail, ce n'est pas de la randonnée, c'est un mixte, j'ai appelé ça du Rando-Raid ou XTRED, une nouvelle discipline Rando par la longueur, Raid par la compétition mais aussi par l'autonomie** ».

Les randonneurs depuis longtemps parcourent le mythique GR10, et pratique depuis 50 ans la traversée entre 30 et 60 jours en fonction des objectifs et capacité de chacun. RSO vous propose un Ultra-Run RAID en autonomie avec des dispositions particulières. Les grosses différences de ce nouveau type de course, c'est le balisage qui s'appuie sur le GR10, la longueur... beaucoup plus long... l'assistance et l'accompagnement autorisé.

Les barrières horaires sur ce parcours empruntant exclusivement le GR10 totalement balisé avec montre GPS préconisée et conseillée, sont calculées sur une vitesse entre 2 et 2.5 km/h. Quelle excitation de vivre une telle aventure, la traversée mythique des Pyrénées en maximum 400 Heures avec une variété des paysages sans nulle part ailleurs, des Pyrénées basques aux Pyrénées catalans.

23 check-points et 3 bases de vies seront disposés pour changer les pneus et mettre du carburant dans les machines. Oui, des machines appelées ULTRA-RUNRAIDEURS qui pourront grâce à une assistance bien huilée, concept repris sur des courses au Brésil et aux Etats-Unis, réaliser cette aventure Titanesque, extra-ordinaire, sublime !

Certes, Kilian Jomet avait en 2010, réalisé la traversée en parcourant 850 km et 42 000 m D+ en un peu plus de 8 jours soit environ 200 heures. Sera-t-il de la partie ? Qui battra son record ? Qui relèvera ce défi ?

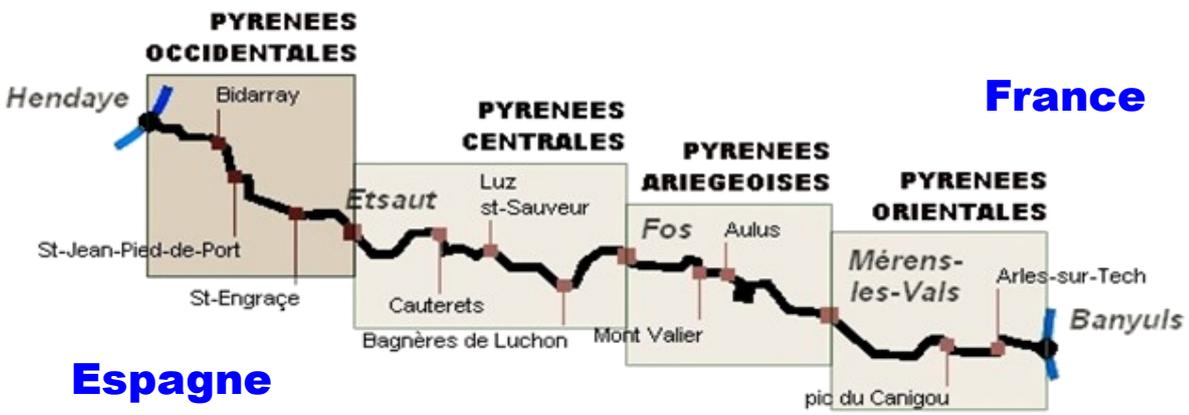
Venez suivre sur la page Fan Facebook de la course, les actualités palpitantes de la création de cette course qui va devenir une des courses les plus fantastiques de la planète ULTRA.

Qui viendra participer ? avec quel matériel ? Nous sommes tous les ultra-traileurs à l'affût de la moindre information sur cette aventure « Extra'Raid'ordinaire ».

Encore une fois, Cyril nous invente du rêve mais du rêve qui pour certains va devenir réalité, pure aventure pour des baroudeurs sans frontière. Nous sommes impatients d'arriver au jour du départ pour suivre avec passion chaque pas des 300 Ultra-runraideurs de cette nouvelle course la **TransPyrene** pour une traversée unique en distance, unique en France unique au monde Unique par son concept et tout ça juste pour nous !



Le parcours gr10



Date : **Juillet 2016**
Prix de la course : 840 € + 50 € de caution
Pré-inscriptions et Sélection par dossier
Site internet : www.transpyreneas.fr
RSO Organisation : Cyril Fondeville

Critères :
1 course > 100 miles
1 course en autonomie (type MDS, TransOmania)
1 course de montagne à fort dénivelé (GRP, GRR, UTMB, Andorra Trail etc...)
CP (check point) : 23 (1/~40km) Bases de vie : 3 (1/~225 km)

Ultra Trail à Angkor - janvier 2016

Nous allons lancer en janvier 2016 un Ultra Trail à Angkor sur le site archéologique de Siem Reap, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

L'Ultra fera 128 km et comme cela se fait souvent 3 autres compétitions seront organisées :

- 32 km Marche Nordique
- Trail de 32 km
- Trail de 64 Km.

Et contrairement aux Foulées de la Soie, nous n'aurons pas de limite de coureurs et sur place, et 250 bénévoles seront nécessaires. Une recherche de sponsoring est déjà commencée et l'ex-équipe médicale du DAKAR Automobile qui médicalise les FDS depuis 20 ans nous suivent dans cette nouvelle aventure.

Si courir ou marcher était notre seul but, nous passerions à côté de moments inoubliables !

Les foulées de la soie en Indonésie - août 2015

2015 sera l'année de l'Indonésie pour SDPO, le pays du sourire !

Durant le mois d'août, vous avez pu suivre sur notre nouveau site notre voyage de repérage en Indonésie, destiné à préparer la 20ème édition des Foulées de la Soie programmée en août 2015. Ce programme a été construit pour vous faire découvrir les plus beaux endroits des 2 joyaux sélectionnés par notre organisation : JAVA et BALI. La richesse et la variété de ces parcours, nous avons pu vous les faire partager au jour le jour à travers notre récit et nos coups de cœur découverts sur place. Mais la réalité du terrain (les transferts qui peuvent être longs, l'hôtellerie locale non adaptée aux groupes) nous oblige à modifier la déclinaison de notre programme initial. Eu égard aux contraintes, nous avons du faire un choix : nous éloigner des volcans sur JAVA et densifier nos courses à travers les plus belles rizières de BALI dont certaines figurent sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce nouveau tracé permettra au plus grand nombre de profiter des charmes conjugués de JAVA et de BALI. Infos sur <http://sdpo.com/epreuves-pas-commes-les-autres/lorigine-foulees-soie/les-foulees-soie-en-indonesie/>



Le lac Hovsgol est un des lacs d'eau douce les plus étendus au monde. Un paysage unique, une course inoubliable.



La course à pied en Mongolie : chevaux sauvages, nature préservée, montagnes impressionnantes.



Pittoresques camps autour du lac, les participants dorment dans les yourtes mongoles traditionnelles

Courir sur les terres de Gengis Khan - août 2015

Les inscriptions pour la 17^{ème} édition du « Mongolia Sunrise to Sunset », courses de 42 km et 100 km ultra qui prendront place en août 2015, sont ouvertes !

Les coureurs à la recherche d'aventure peuvent s'inscrire pour cette expérience unique sur www.ms2s.org.

Des coureurs provenant de 13 différents pays ont participé à cette course en 2014. Avec un nouveau record établi pour le 42 km.

Mongolie (le 13 octobre 2014) - Chevaux, yaks et champs de fleurs sauvages Le « Mongolia Sunrise to Sunset », courses de 42 km et 100 Km ultra, offre aux participants une spectaculaire étendue sauvage. « C'est une des courses les plus isolées au monde. Le fait que la nature soit intacte dans le Parc national Hovsgol est l'une des raisons qui poussent nos participants à considérer le « Mongolia Sunrise to Sunset » comme le plus beau 100 km au monde », explique le directeur de la course Nicolas Musy. Les participants courront au bord du majestueux lac Hovsgol dans le Nord de la Mongolie, traverseront des bois et des plaines. La montagne est raide et rocheuse, les vallées et forêts marécageuses mais les coureurs y découvriront une vue spectaculaire du Lac Hovsgol et au loin les montagnes de Sibérie.

Inscrivez-vous maintenant !

Les inscriptions pour la 17^{ème} édition du « Mongolia Sunrise to Sunset » sont ouvertes depuis le 1^{er} Octobre 2014. Les coureurs ayant envie de vivre une aventure inoubliable peuvent réserver dès à présent et profiter de notre offre « première minute » sur notre site Internet www.ms2s.org.

« Ce n'est pas un événement d'un jour. Nous offrons une semaine d'aventure et de découverte » explique Nicolas Musy. Durant cette semaine les participants auront la possibilité de s'adonner à toutes sortes d'activités : découvrir les merveilles de la Mongolie à cheval, faire du kayak, du canoë, des randonnées et du VTT dans la montagne mais aussi dormir dans des yourtes traditionnelles mongoles et être en contact avec la culture mongole.

2014 : Nouveau record sur le 42 km !

Des coureurs de 13 pays se sont rassemblés au bord du majestueux lac Hovsgol en août 2014 pour participer à la 16^{ème} édition de la spectaculaire course « Mongolia Sunrise to Sunset ». Le coureur Français Alex Balsou, expatrié dans le nord de la Mongolie et familier de cette course, a battu un nouveau record sur le 42 km, en 3 heures 48 mn. Un temps impressionnant, considérant les difficultés auxquelles les coureurs ont dû faire face durant la course. Le gain / perte d'altitude cumulé pour la distance du marathon est de 2.255 mètres et 3.365 mètres pour le 100 km, ce qui fait de cette course l'un des ultras les plus montagneux au monde. L'australien Sean Smith est arrivé premier du 100 km en 13 heures 37 mn. Nous avons aussi pu vivre une fin de course particulièrement époustouflante. Dans la catégorie vétérans, le Suisse Marc Progin et le Danois Hans Andersen se partagent la première place en 14 heures 52 mn après un finish au sprint ! Dans la catégorie femmes, Rose Kennedy est arrivée première sur le 42 km tandis que sa compatriote Rhonda Stricklett a gagné le 100 km en 14 heures 25 mn.

Protéger le Parc national Hovsgol

La course « Mongolia Sunrise to Sunset », est un événement à but non lucratif qui vise à soutenir la nature unique du Parc national Hovsgol et la culture de la population locale par le biais de la **Fondation ECOLEAP**, enregistrée à Genève en Suisse. « Nous voulons garder cette zone de montagne aussi belle qu'elle est et rendre les nomades fiers de leur mode de vie et de leur culture. C'est pourquoi nous assurons la collection et gestion des débris dans le Parc. Cela comprend l'embauche des gardes du parc chargés de cette surveillance, la fourniture de sacs écologiques à ordures et la sensibilisation à l'échelle nationale des enfants et des familles par le biais de publicités télévisées et de l'éducation », explique Nicolas Musy. La Fondation ECOLEAP soutient aussi la culture locale. « Ce n'est pas seulement la nature sauvage qui rend cette partie du monde si spéciale, c'est aussi la culture unique des nomades et leur façon de vivre » rajoute Nicolas Musy.

Endu'Rance Trail des Corsaires - février 2015

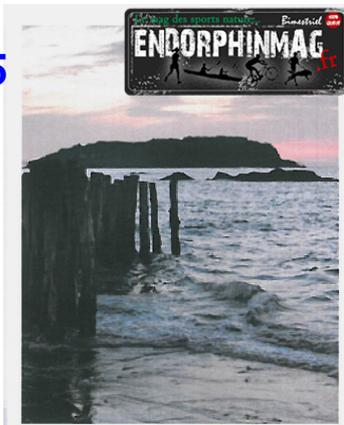


63 kms | 1000m D+/-

28 Février 2015

70% de sentiers, 30% de routes... soit plus de 45km de sentiers côtiers ! D+1000m
500 coureurs attendus

Contact :
Association des coureurs d'Aventures
gas.frederic@neuf.fr
07 78 87 23 01



Un challenge sportif et humain à réaliser en solo ou en relais !

Départ et arrivée à Saint-Malo, les coureurs auront l'occasion de courir dans les lieux mythiques de la Cité corsaire. Entre temps, ils longeront la Rance en passant par 9 communes : Saint-Malo, La Richardais, Pleurtuit, le Minihic sur Rance, Langrolay sur Rance, Plouër sur Rance, La Ville-es-Nonais, Saint-Suliac, Saint-Père Marc-en-Poulet, Saint-Jouan des Guerêts.

Des ravitaillements et des zones "Eco-déchets" seront mis en place tout au long du parcours pour éviter le jet de déchets sur le sol. L'estuaire de la Rance étant classé zone Natura 2000, il est important de sensibiliser les acteurs de l'Endu'Rance Trail (coureurs, accompagnateurs, partenaires) à l'environnement.



Un événement pour tous

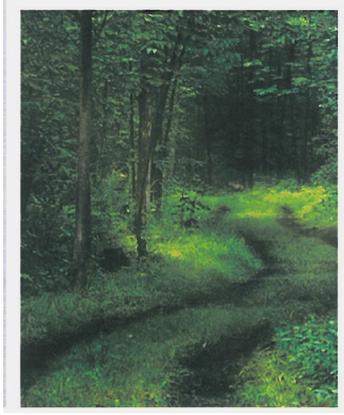
L'Endu'Rance Trail des Corsaires désire réunir autour du projet un ensemble de personnes d'univers différents pour échanger, partager et se découvrir.

Pour ce faire, le village expo sera sous le thème de l'**Economie Sociale et Solidaire** où des acteurs présenteront et partageront leurs activités.

Les jeunes hébergés et accompagnés à l'année par le Centre Patrick Varangot participeront à l'Endu'Rance Trail sous forme d'engagement citoyen, avec une responsabilisation dans la mise en place et le déroulement de la manifestation.

Les valeurs véhiculées par l'Endu'Rance Trail sont similaires à celles de la fondation **ARSEP**, dont le label **Solitaires en Peloton** agit dans de nombreux événements sportifs. L'ARSEP contribue à la recherche médicale contre la **sclérose en plaque**, maladie touchant le système nerveux de la moëlle épinière et du cerveau. Présent sur la **Route du Rhum 2014**, l'ARSEP s'associera à l'Endu'Rance Trail.

Vous contribuerez aussi à cet engagement social et solidaire : 5% de la participation partenariale et 1€ par finisher seront retournés sous forme de dons à la fondation ARSEP.



- 8 communes traversées.
- Un parcours nature autour de la Rance.
- Lieu de vie : Centre Patrick Varangot.
- Un Village expo, un championnat du monde de "Pop-Pop".
- Des conférences sur le sport, la santé et l'environnement.

PACA Raid - 7 mars 2015



10ème PACA RAID
LA CIOTAT (13)

- Le PACA RAID 65km
- Le RAID Sensations 40km
- Le RAID Découverte 20km

7 mars 2015

à pied, à VTT, Kayak, ateliers de cordes, ateliers de tir

L'Eco-Aventure pour TOUS !

Plus d'informations
www.pacaraid.fr ou [facebook](https://www.facebook.com/pacaventure)

ecoAventure PACAVENTURE

Pour sa 10^{ème} édition le PACARAID s'orientera vers La Ciotat avec 2 formats de raids multisports inédits. Nouveaux secteurs, nouvelles cartes et nouvelle activité..... avec le kayak de mer qui viendra rejoindre la panoplie des disciplines proposées.

Le 7 mars 2014, le golfe d'amour et ses collines environnantes en bordure du Parc National des Calanques verront défiler les raiders à pied, en vtt et en kayak. Les plus expérimentés pourront s'élancer sur le parcours long de **58 km**, les autres préféreront le **37 km**...

Attention ! Cette année le nombre de places sera limitée....

Alors ne tardez pas à vous inscrire et rendez-vous le 7 mars 2015 !

Tous les infos sur pacaraid.fr



Andaloucia bike race 2015



Au terme d'un hiver parfois rigoureux à enchaîner les kilomètres sous de froides températures, l'Andaloucia Bike Race marque l'ouverture du calendrier international de vtt. Les athlètes auront ici l'opportunité de marquer des points pour le classement UCI, si important en vue des manches de coupe du monde ou à plus longue échéance des jeux olympiques de Rio en 2016. Cette épreuve est aussi une occasion de peaufiner la préparation en vue de la mythique Cape Epic (seule épreuve UCI classée hors catégorie en VTT qui se déroule sur 8 jours en Afrique du Sud). Enfin pour la très grande majorité des coureurs, c'est un excellent substitut au traditionnel stage foncier de début de saison qui permet une très bonne remise à niveau technique et physique dans d'excellentes conditions.



Cette épreuve se déroule comme son nom l'indique en Andalousie au sud de l'Espagne avec 6 jours de course au programme. Des étapes oscillant entre 60 et 80 km qui permettent de sillonner à travers les oliveraies ou les montagnes autour de Jaén ainsi que de profiter des nombreux singles autour de Cordoba. Le découpage du parcours et les horaires de départ permettent de parfaitement récupérer et de profiter des merveilles que recèlent les deux plaques tournantes de l'épreuve : Jaén et Cordoba. Cette épreuve a aussi la particularité de se disputer en binôme afin de mieux partager ces bons moments. Les tarifs sont aussi quand à eux très attractifs, certainement une des épreuves disposant du meilleur rapport qualité-prix possible, soit à peine plus de 300€ par coureur pour toute inscription avant le 2 décembre...

Messieurs les raiders, ne serait-ce donc pas une belle destination et une belle occasion de bien préparer la saison à venir...

Infos sur <http://www.andaluciabikerace.com/>

L'Andorra Ultra Trail Vallnord ouvre les inscriptions - juin 2015



A partir d'aujourd'hui sont ouvertes les inscriptions pour les différentes épreuves de l'Andorra Ultra Trail Vallnord.

2.850 dossards seront disponibles sur les cinq courses proposées pour l'édition de 2015.

L'ensemble des courses se disputera du 25 au 28 juin 2015. L'Andorra Ultra Trail Vallnord fait chauffer les moteurs en vue de l'édition 2015. Aujourd'hui s'ouvrent les inscriptions de ce qui sera la septième édition d'un évènement devenu incontournable dans le circuit mondial de courses en montagne.

Pour l'édition 2015, qui aura lieu du 25 au 28 juin 2015, l'organisation propose jusqu'à 2.850 dossards, répartis sur cinq épreuves de distances variées. L'épreuve reine, la **Ronda dels Cims**, avec ses 170 km et 13.500 m de dénivelé positif accueillera jusqu'à 400 coureurs qui vivront cette aventure incroyable

parmi les sommets les plus emblématiques de l'Andorre. Tous ceux qui veulent y participer devront démontrer leur expérience en courses d'ultra résistance tel qu'indiqué sur le site web.

Pour le **Mític**, de 112 km et 9.700 m de dénivelé positif, pourront s'y inscrire jusqu'à 550 coureurs. Cette épreuve mythique leur permettra de découvrir le pays des Pyrénées. La troisième et dernière épreuve de longue distance, le **Celestrail**, de 83 km et 5.000 m de dénivelé positif pourra aussi accueillir 550 coureurs. Cette épreuve, de la distance classique de 50 miles, permet aux coureurs de découvrir les paysages de l'Andorre sous la lumière de la pleine lune. Le **Marató dels Cims**, qui a eu lieu pour la première fois en 2014 avec succès, sera de nouveau programme pour 2015 avec 750 inscriptions possibles. Il s'agira donc de 42,5 km et 3.000 m de dénivelé positif à travers les *valls del nord* (vallées du nord) de l'Andorre. Pour finir, et comme chaque année, aura lieu également une marche solidaire, le **Solidaritrail**, de 10km qui, avec ses 600 places sera de nouveau une fête populaire pour tous les amoureux de la nature. Pour toutes les courses, il faudra présenter un certificat médical pour pouvoir y participer. Jusqu'au 31 décembre les inscriptions bénéficieront d'un rabais, les tarifs allant de 11 € à 145 €. Les prix, comme tous les détails des différentes épreuves et de la procédure d'inscription, se trouvent sur <http://www.andorraultra trail.org/>

Un fois de plus, donc, le dépassement de soi, l'amour de la montagne et la solidarité se retrouveront lors de l'Andorra Ultra Trail Vallnord.



Pauline CARRE

ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice Glinche



©photos : Mariön Wojtkowski

EndorphinMag a interviewé Pauline Carré, raideuse du team Cap Opale, récente vainqueur en mixte, du Challenge National des raids, en Suisse Normande... Pourtant bien connue des nordistes, de nombreux raideurs l'ont découvert lors de cette finale...

Endorphinmag.fr (EM) : Raideuse en mixte, depuis 2012 avec son coéquipier Charly, team Lille 2 la Tentation... peux-tu te présenter ?

Pauline Carré (PC) : J'ai 27ans, je suis originaire de Douai (Nord) et je suis passionnée de sport en tous genres ! J'ai fait du tennis, pendant très longtemps de l'équitation en saut d'obstacles et plus récemment du volley ball. J'étais interne au Pôle Espoir du CREPS de WATTIGNIES au lycée et j'ai joué de la Nationale 3 à la Nationale 1 pendant plusieurs années au sein de l'équipe du LUC/LILLE VOLLEY.

EM : Qu'est-ce que tu aimes dans le raid aventure ?

PC : J'aime tout ! J'aime la diversité du raid aventure : que ce soit au niveau des disciplines proposées, des paysages que l'on traverse, des équipes que l'on rencontre... J'aime aussi le côté "collectif" du raid. Je retrouve un peu l'esprit d'équipe que j'ai perdu en quittant le volley ball. Le raid c'est un peu comme le volley en fait, tu mets tes capacités physiques, ta bonne humeur et ton mental au service de l'équipe et en général l'équipe te le rend bien ;-)! Enfin j'ai trouvé une discipline qui colle plutôt bien à mon caractère compétiteur et joueur.

EM : Pour toi, quel serait le format idéal d'un raid ?

PC : Je n'ai pas encore eu l'occasion de faire autre chose que du raid court (sur un ou deux jours). Tout me va. J'aime bien le raid sur la journée pour le côté "aucune session de rattrapage possible" et j'aime le côté plus stratégique du raid sur deux jours. Pour le format long je te dirais peut être ça plus tard...

EM : Quels sont tes terrains d'entraînements ? (peux-tu donner quelques exemples de sorties)

PC : Je m'entraîne à pieds/CO principalement autour de la célèbre citadelle de LILLE et des bords du Canal de la Deûle...pas très vallonné tout ça ! A vélo, toujours autour de LILLE dans les Weppes ou le week end en VTT dans le Calaisis/Boulonnais.

EM : Comment est née votre équipe Lille 2 LT ? peux-tu présenter Charly ?

PC : Le nom "LILLE 2 LA TENTATION" est né au cours de l'année 2009. Un étudiant de la Faculté de LILLE 2 m'a proposé d'aller faire le RAID EDHEC avec d'autres étudiants dont Charly. J'ai accepté et fait la rencontre du trail, de l'orientation, du VTT, du kayak, de la Via ferrata et de Charly ! Tout ça en cinq jours, c'était horrible mis à part cette belle rencontre !

L'équipe actuelle est née au cours de l'année 2012. Nous nous étions donc rencontrés trois ans plus tôt par l'intermédiaire de cette équipe et nous avons décidé d'en reprendre le nom étant donné que nous étions encore alors tous les deux étudiants à LILLE 2.

Charly. Il a 28 ans, il est originaire de Calais et a pratiqué plus jeune l'athlétisme et le triathlon. C'est un passionné de cartes en tout genre et de sport en général.

EM : Tu sembles toujours très fraîche en course... souriante et même pas décoiffée comme je blague souvent quand je te croise en raid... Quels sont vos points forts ?

PC : Arrête ! tu me mets la pression pour les prochains raids ! Je pense que les points forts de l'équipe sont, notamment, la confiance, l'homogénéité et en même temps la complémentarité. Charly est aussi très patient et m'encourage beaucoup. Nous n'avons pas le même caractère, la même façon de gérer une course et pourtant nous savons tous les deux ce qu'il faut que nous fassions pour arriver à l'objectif fixé. Nous formons une bonne équipe !

EM : Pourquoi avoir intégré le team Cap Opale ?

PC : D'abord pour l'ambiance et le bon esprit qui règnent au sein de cette équipe. Mais également pour donner une autre dimension à notre pratique du raid aventure. Le Team Cap Opale de part, notamment, son expérience a beaucoup à nous apprendre. Nous arrivons aussi au sein de cette équipe avec la volonté d'apporter des choses différentes au groupe, que ce soit sur les courses ou en dehors (organisation...). Le but étant toujours le même : mettre en commun l'expérience des uns et les qualités des autres pour progresser ensemble et avoir le niveau pour se frotter aux meilleures équipes françaises. Un programme qui me plaît bien !

EM : As-tu envie de partir sur du raid long type ARWS ? (oui/non, pourquoi)

PC : J'ai envie de progresser, d'évoluer dans le domaine du raid et de découvrir de nouvelles émotions. Pour avoir joué au volley ball à bon niveau, je sais que seuls l'effort et la difficulté procurent de belles émotions sportives. J'ai retrouvé l'esprit d'équipe en faisant du raid maintenant j'aimerais retrouver l'émotion que procure une victoire obtenue dans la difficulté. Je pense que le raid long type ARWS permet de faire des rencontres extraordinaires, de dépasser ses limites et en conséquence de procurer ce genre d'émotions. C'est pour tout cela que j'aimerais avoir l'opportunité de participer à ce genre de format.

EM : Quels sont vos objectifs 2015 pour Cap Opale Mixte ?

PC : Les objectifs pour 2015 ne sont pas encore bien fixés.

La finale du Challenge National des raids organisée par les Tyrannosaures les 29 et 30 août prochain entre les Caps et Marais d'Opale est un objectif sportif et de cœur aussi. Ça se passera dans notre région, l'organisation et l'ambiance seront au top, je ne veux pas manquer ça !

Il y aura également quelques raids régionaux et manches nationales (pas encore définis) et peut-être un format un peu plus long type Raid EDHEC, retour aux sources...

A suivre.....

EndorphinMag te remercie et te souhaite une belle saison 2015 !

PC : Merci :)

Propos recueillis par Béatrice Glinche

ENDORPHIN

©photo : Marion Wojtkowski



©photos : M. Wojtkowski

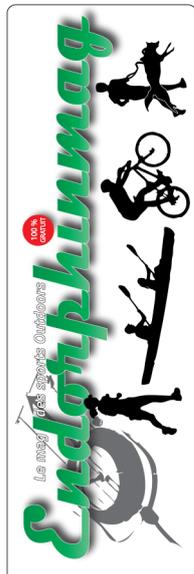
Bienvenue sur la WebTV d'Endorphinmag

REPLAY du Dimanche 31 Aout 2014 de 12H00 à 14H00 du Raid Suisse Normande

Avec la société : **awedia** innovations



©photo : Jérémy Sore



Laetitia Genitoni

ENDORPHINMAG.FR
by Juliette CRÉTÉ



© Emmanuel Genitoni

EndorphinMag a interviewé Laetitia Genitoni, jeune raideuse de 18 ans, avec déjà plusieurs raids à son actif !

Endorphinmag.fr (EM) : Depuis combien de temps fais-tu du raid multi-sport ?

Laetitia Genitoni (LG) : Je fais du raid depuis à peu près 6 ans déjà, avant que je me mette à cette discipline je faisais du Duathlon. J'ai fait mon premier raid à l'âge de 12 ans, le RAD (Raid Armançon Découverte) qui n'a pas duré plus de 4 heures. C'est au lycée, en seconde, que j'ai vraiment commencé les raids sur plusieurs jours grâce au Championnat de France Raid Lycée à Arcachon qui m'a vraiment donné goût à la discipline. Puis, en 2013, j'ai fait mon premier challenge FRMN.

EM : Qu'est-ce qui t'a fait découvrir ce sport ?

LG : Lors de mon arrivée au lycée j'ai opté pour l'option sport Run&Bike et CO, j'ai donc pu découvrir la discipline car tous les ans, les profs organisent un petit raid sur 2 jours pour créer une « osmose » au sein des membres de l'option. Cette discipline variée mêlant endurance et technique m'a tout de suite bien plu !

EM : Tu as pu participer à la finale du challenge national, la « Suisse Normande », en août 2014, comment as-tu vécu cette expérience ?

LG : La finale a été vraiment bien organisée cette année, des sections impeccables, de superbes cartes, tout comme le paysage. Cependant, les jambes n'y étaient pas ! Malheureusement, je sortais d'une anémie, du coup mon équipe a abandonné au bout de 15h d'effort. Très déçue évidemment mais pour une fois, j'ai pu voir mes limites.

EM : Depuis combien de temps t'es-tu lancée sur les raids adultes et quels sont ceux auxquels tu as déjà participé ?

LG : Je n'ai fait que 3 raids jeunes, je me suis tout de suite lancée sur des raids adultes. En 2013, mon coéquipier Franck Raitton et moi, nous sommes lancés sur le Challenge National. Je pense que j'ai déjà un bon nombre de raids au compteur, pour mon âge ! De mémoire, je dirais : Raid Armançon, Raid de l'UB, Bris'cou Autun, L'avalonnais, Raid d'Épernay, Raid Terre d'Audace, Flying Advent'Hure, Défis XDrome, Les Dentelles, Les Chauds Patates, La Suisse Normande, La Valmotivée. Mais aussi les raids faits grâce à l'option sport du lycée Désiré Nisard, tout ce qui est Championnats de France UNSS.



EM : Quel est ton meilleur souvenir sur un raid ?

PC : Alors là c'est difficile, il y en a tellement... Je pense que d'avoir eu une dérogation afin de pouvoir participer à Terre d'Audace du fait que je venais d'avoir 17 ans et être la première mineure à participer à une finale est fantastique ! J'espère avoir prouvé à la FRMN que même une jeune pouvait faire des heures et des heures d'épreuve sans finir à l'hôpital ! Mais en réfléchissant bien, je pense que les paysages que nous pouvons voir de jour comme de nuit sont exceptionnels et restent dans nos mémoires, en particulier sur le raid des Dentelles. D'être dans des endroits où nous n'aurions jamais été, mêler l'effort et la beauté des paysages rendent ces moments extraordinaires, surtout lorsque l'on voit le soleil se lever le matin !

EM : Quels sont tes objectifs pour la saison 2015 ?

PC : Mes objectifs sont de faire un maximum de point au challenge mais aussi d'améliorer la place du TEAM GOLD COAST au classement de la finale nationale, mieux qu'à Terre d'Audace où nous avons fait 7^{ème}.

EndorphinMag te remercie et te souhaite une belle saison 2015 !
Propos recueillis par Juliette Crété

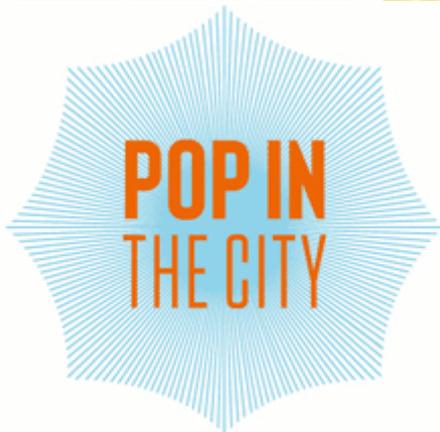
ENDORPHIN





POP IN THE CITY VU PAR

Charlotte BONNET & Stéphanie BUISSON



3 COURSES
VOUS ATTENDENT
EN 2014 :
UTRECHT
AUX PAYS-BAS LE 14 JUIN,
PORTO
LE 13 SEPTEMBRE,
ET NICE
LE 11 OCTOBRE.

EXTRAIT DU RÈGLEMENT

Toute femme à partir de 18 ans peut participer à Pop In the City. Il faut juste être deux, il ne vous reste plus qu'à choisir : votre fille, votre copine, votre sœur, votre collègue que vous encouragerez vaillamment en haut d'une descente en rappel vertigineuse – bref le choix est vaste ! Il y a entre 400 et 500 femmes qui participent à la course à chaque édition. Dans un souci d'intégration de l'événement à la ville, nous ne voulons pas que vous soyez plus nombreuses, sinon votre expérience ne serait jamais intime ! Garder un petit nombre de participantes, ça nous laisse plus de liberté dans l'élaboration des challenges, qui ainsi sont plus intéressants que si vous étiez plus nombreuses.

Il y a 25 challenges par course. 30 minutes/challenge. Aucun hors de portée. Vous les découvrirez quand vous serez devant. Les challenges peuvent contenir du vide, des petites bêtes, des aliments désagréables à ingurgiter, du noir, du rythme, de l'eau, de la magie ... bref tout un programme. A Aix, les popeuses ont pris un cours avec un chef d'orchestre à l'Opéra, à Bologne elles ont descendu une tour médiévale en rappel, à Nice elles ont retapé un pointu...

PROCHAINES DESTINATIONS ?

C'est une surprise ! Les prochaines éditions de Pop In the City sont prévues dans toute l'Europe ! Il y a 3 éditions cette année : Utrecht, Porto et Nice. Les villes choisies seront toujours des villes décalées ou méconnues, et les dernières destinations étaient Porto, Bologne et Aix-en-Provence.

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

LE RAID

SUR UNE GRANDE JOURNÉE
DES ÉQUIPES COMPOSÉES
DE 2 FEMMES MUNIES
D'UNE CARTE DE LA VILLE
+ UN ROADBOOK

OÙ?

CHAQUE CHALLENGE SE TIENDRA DANS UN LIEU EMBLÉMATIQUE DE CETTE VILLE OU DANS UN ENDROIT INSOLITE OUVERT EXCLUSIVEMENT POUR L'OCCASION.



BUT

LES ÉQUIPES DOIVENT RÉUSSIR UN MAXIMUM DE CHALLENGES AVANT DE FRANCHIR LA LIGNE D'ARRIVÉE PARMIS LES 5 THÈMES :

- SPORT
- ART
- EXTRÊME
- CULTURE
- SOLIDARITÉ

PAS DE PARCOURS PRÉDÉFINI, VOUS LES VALIDÉZ DANS L'ORDRE QUE VOUS SOUHAITEZ.

LES RÈGLES

LES CHALLENGES DEMEURENT INCONNUS JUSQU'À CE QU'ON Y ARRIVE. TOUT EST PERMIS : FAIRE APPEL AUX HABITANTS POUR S'ORIENTER, SE FAIRE TRANSPORTER EN SCOOTER, VOITURE ...

LE SOIR

UN DÎNER, SUIVI D'UNE SOIRÉE DANS UN ENDROIT SURPRENANT RÉUNISSENT L'ENSEMBLE DES PARTICIPANTES, MÉDIAS ET PARTENAIRES.

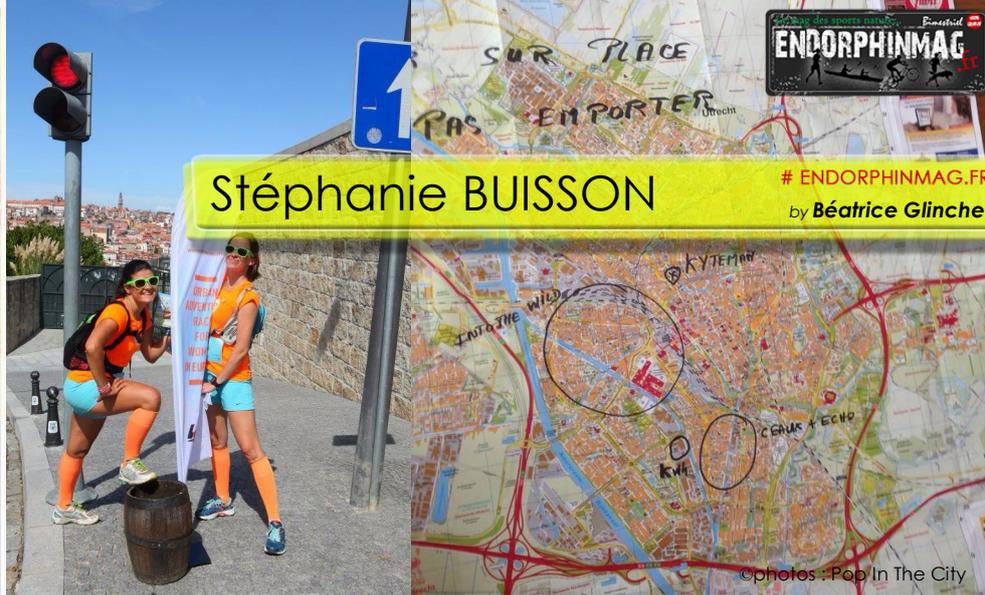
2 prix pour participer :

Course+soirée = 195 €/participante
Course uniquement = 160 €/participante.

Prix valable sur Porto à partir du 13 juillet 2014.

De mémoire de popeuses, la soirée est un moment magique qu'il ne faut rater pour rien au monde !!

Le prix n'inclut pas le billet d'avion et l'hôtel.



Stéphanie BUISSON

ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice Glinche

©photos : Pop In The City

Raideuse du Team Happy Feet, Stéphanie Buisson a participé, de Porto à Bologne, à 5 des 6 éditions Pop In The City, s'approchant du podium à chaque édition... Elle partage avec EndorphinMag, son expérience sur un raid urbain au format atypique qui affiche complet à chaque édition (550 raideuses).

Endorphinmag.fr (EM) : Raideuse avertie (Corsica Raid, Finale en Open à la Finale du Challenge National, La Valmotivée 2014)... qu'est-ce qui t'a motivé à sortir des sentiers et à participer à ces raids ?

Stéphanie Buisson (SB) : La découverte d'une nouvelle ville de façon originale était le premier point qui m'a attiré au départ, maintenant c'est devenu un WE qu'on attend toutes pour se retrouver entre copines et c'est aussi pour moi le moyen de partager le côté raid de façon ludique avec mes amies.

EM : Peux-tu nous expliquer le concept ?

SB : Pop on the city c'est un raid urbain 100% féminin par équipe de 2, le concept est de découvrir des villes d'Europe à travers des challenges décomposés en 5 thèmes : Sport, extrêmes, culture, solidarité et art. Pour trouver le lieu de départ de chacun des challenges il faut résoudre des énigmes. C'est un concept super fun qui fait courir les femmes à travers la ville, tu peux utiliser tous les moyens de locomotions possibles du coup tu fais des trucs de ouf que tu ne ferais jamais dans la vie comme arrêter une voiture en pleine ville et lui dire merci de me déposer à tel endroit et ce qui est trop marrant c'est que même les locaux se prennent au jeu tout ça en ne parlant pas forcément la langue du pays dans lequel tu es. Ce que j'aime bien c'est qu'on découvre des villes différemment et surtout on va dans des villes autres que les capitales. C'est vraiment un moment fun entre filles sur un WE entier et ça fonctionne super bien.

EM : Tu as déjà participé à 5 raids « Pop in the City », les formats sont-ils différents d'une ville à l'autre ? Comment fait-on pour gagner ? Qu'est-ce que l'on gagne ?

SB : Il y a plus ou moins de challenges proposés selon la taille de la ville d'accueil, mais pour le moment personne n'a encore réussi à faire tous les challenges proposés, c'est principalement dû au fait de devoir faire une série complète avant de pouvoir refaire un challenge d'une même catégorie. C'est parfois frustrant mais c'est le côté stratégique de ce raid. Dans la théorie pour gagner il faut résoudre un maximum d'énigmes au départ pour les placer sur la carte et donc optimiser au mieux ses déplacements en fonction des séries de 5 challenges différents à la suite. C'est un peu comme une CO ludique où tu dois choisir dans quel ordre tu vas prendre les postes. Dans la réalité celles qui gagnent n'ont pas forcément eu cette stratégie c'est plutôt la fougue qui te fait gagner en courant dans tous les sens pour faire le maximum de challenges dans un minimum de temps. Les 3 premières équipes gagnent un lot souvent très sympa et l'équipe gagnante est invitée au prochain Pop In the City. A Porto les 3 premières équipes ont gagné un tour en hélicoptère pour survoler Porto. Pour le moment aucune équipe n'a réussi à gagner 2 fois Pop In The City, le challenge est lancé ☺.

EM : Qu'est-ce qui t'a paru le plus difficile ?

SB : Tout ce qui concerne les épreuves extrêmes concernant la nourriture un peu bizarre j'ai un peu de mal mais je suis là pour me dépasser donc je prends sur moi et j'essaie. C'est comme ça que j'ai mangé ma première tête de porc oreilles comprises ☺, mais pour le coup Morgane est mon parfait binôme elle goûte tout !!!

EM : Quels ont été les moments les plus sympas ?

SB : La rencontre avec les locaux est vraiment très sympa souvent on ne parle pas la langue du pays dans lequel se déroule l'épreuve pourtant on doit essayer de se faire comprendre pour qu'on nous prenne en stop et c'est très marrant car les locaux se prennent au jeu et nous encourageant, il y a même des équipes qui ont réussi à se faire transporter par la police local d'un challenge à un autre. La soirée de clôture est aussi un moment fort, elle se déroule généralement dans des lieux magiques.

EM : Avec qui faisais-tu équipe ? quelles valeurs doit-on posséder pour être « une parfaite Popeuse » ?

SB : Pour Pop in the City je fais équipe avec Morgane une amie d'enfance avec qui je partage la passion du sport et plus particulièrement du ski, on s'est rencontrée lors de nos compétitions de ski quand on était ado. C'est avec elle que j'ai également participé à mon premier Raid, le Raid Amazones l'Arbre Vert en Guyane, c'est notre côté aventureuse qui nous a donné envie de nous lancer. Pour être une parfaite popeuse il faut oser sortir des sentiers battus, faire des trucs dingues qu'on ne ferait pas au quotidien comme se mettre au milieu de la route pour arrêter les voitures et les convaincre de te déposer au lieu où tu dois faire le prochain challenge. Les jours de raids on est survoltée on court partout, on fait des descentes en rappel de 70m de hauts, et 30mn après on est dans un restaurant en pleine cuisson du plat local avant de repartir faire un challenge solidarité.

EM : As-tu suivi une préparation spécifique ? Quelle était ton alimentation pendant la course ?

SB : Je n'ai pas de préparation spécifique pour ce raid car ce n'est pas tellement le physique qui permet de gagner. Le parfait exemple c'est que lors du dernier pop in the city à Porto il y avait une popeuse enceinte de 5 mois elle est arrivée 5ème. Elle a su débrouiller pour se déplacer autrement qu'en courant, bon moi je ne prends pas souvent cette option je cours les ¾ du raid, mais je devrais peut être changer de stratégie en fait ☺. Sinon je dirais que la préparation minimum (hors femme enceinte) serait un entraînement de course à pied car on ne s'en rend pas compte mais au dernier Pop in the city on a quand même couru 20km pour faire nos 14 challenges.

Pour éviter les coups de barres dans cette journée endiablée moi je mange des barres de céréales et des compotes et je bois de la boisson énergétique.

EM : Quels sont tes prochains objectifs ?

SB : Pour 2015 mes objectifs personnels sont participer aux prochains Pop in the City en 2015, je vais également courir le Cross du Mont Blanc si je suis tirée au sort. Concernant les objectifs de la Team Happy Feet on va finir 2014 par un Raid Blanc à La Plagne la Yeti Race, pour la saison 2015 on souhaite participer à 4 challenges de la FRNM afin de se qualifier pour la finale. On est en concertation sur le raid format 5 jours auquel on souhaiterait participer, on hésite entre la Saharienne ou une nouvelle participation au Corsica Raid mais pour cela il nous faut des sponsors...

EndorphinMag te remercie et te souhaite une belle saison 2015 !

Propos recueillis par Béatrice Glinche

Plus d'infos sur <http://www.popinthecity.com/>





LES DOSSARDS
VENDREDI 17H-21H
SAMEDI 7H15-8H

Charlotte BONNET

ENDORPHINMAG.FR

by *Béatrice Glinche*



©photos : Pop In The City



EndorphinMag a interviewé Charlotte Bonnet, participante du raid urbain « Pop in the City » de Nice...

Endorphinmag.fr (EM) : Championne olympique de natation, championne de France... qu'est-ce qui t'a motivé à sortir des bassins et à participer à ce raid ?

Charlotte Bonnet (CB) : La ville de Nice m'a proposé d'y participer. J'ai trouvé l'idée et le concept sympa donc je me suis dit pourquoi pas. C'est la première fois que j'avais

l'occasion de participer à un raid, et de mieux connaître ma ville, m'a donné envie d'y répondre favorablement.

Charlotte Bonnet est une nageuse française, qui collectionne les podiums, en France comme aux échelons Européen et mondial... Membre du Olympic Nice Natation, elle a participé au raid urbain Pop In The City de Nice, le 11 octobre dernier... accompagnée de son amie et jeune retraitée de la natation, Camille Muffat...

Extrait de son palmarès :

Jeux Olympiques 2012 : Bronze sur le 4 x 200 m nage libre
Mondiaux 2013 : 8ème sur le 200 m nage libre et 3ème sur le 4 x 200m nage libre

EM : Tu as participé à 15 des 20 épreuves, comment s'est passé ton raid ?

CB : Mon raid s'est bien passé. Nous avons perdu un peu de temps au début, car nous étions novices dans ce domaine, donc l'organisation du début fut moyenne. J'ai trouvé cette journée très éprouvante et à la fois très enrichissante.

EM : Qu'est-ce qui t'a paru le plus difficile ?

CB : Le plus difficile physiquement, fut les 20 dernières minutes où nous avons dû sprinter jusqu'à l'arrivée. Et de réussir à faire de l'auto-stop fut compliqué car les gens ne s'arrêtaient pas.

EM : Les moments les plus sympas ?

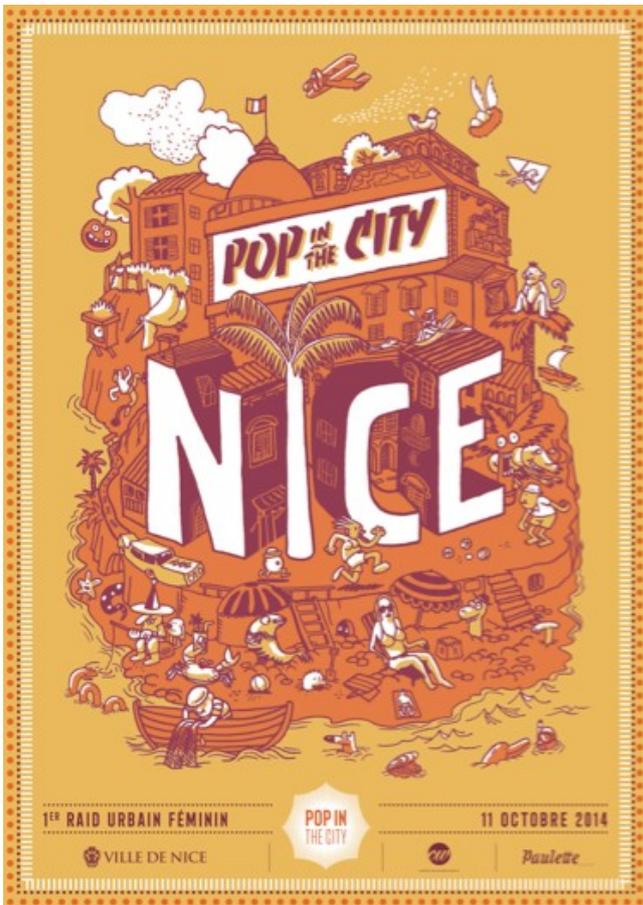
CB : Je pense pas qu'il y ait eu un moment sympa en particulier. J'ai pris beaucoup de plaisir sur toutes les épreuves, notamment le rappel entre les deux hôtels et le body painting façon "Yves Klein" sur une toile.

EM : Avec qui faisais-tu équipe ? la natation est plutôt un sport individuel... as-tu partagé de nouvelles sensations en équipe ?

CB : Je faisais équipe avec Camille Muffat. C'est vrai que la natation est un sport individuel mais j'ai eu beaucoup de moments partagés en relais en équipe de France, et j'aime aussi cette sensation de s'encourager mutuellement. Se surpasser en équipe c'est encore plus fort que tout seul je trouve.

EM : As-tu suivi une préparation spécifique ? Quelle était ton alimentation pendant la course ?

CB : Non je ne suis pas entraînée pour ce raid. Mais il est évident que j'ai la condition physique pour tenir ce genre d'épreuves, même si je n'aime pas trop courir. Pour l'alimentation, j'ai mangé quelques barres de céréales pendant la course et j'ai aussi beaucoup bu.



EM : Sortir des bassins ne doit pas être si courant quand on s'entraîne à haut niveau... cela te donne envie de refaire ce genre d'épreuves ?

CB : Il est vrai qu'il est rare (c'était d'ailleurs la première fois) que je loupe un entraînement pour participer à ce genre de chose. Mais oui ça donne envie de rééditer l'expérience, peut-être dans un autre endroit en France, voir en Europe même. Je suis assez aventureuse dans l'âme donc j'adore me lancer de nouveaux défis de ce genre.

EM : Quels sont tes prochains objectifs ?

CB : Mes prochains objectifs, sont les championnats de France en petit bassin à Montpellier fin novembre, et les championnats du monde début décembre à Doha. A long terme, je me prépare pour les championnats du Monde grand bassin à Kazan au mois d'août prochain, et pour les Jeux Olympiques de Rio en 2016.

EndorphinMag te remercie et souhaite te revoir très prochainement dans les bassins pour nous faire vivre encore de grands moments d'émotions... Propos recueillis par Béatrice Glinche (merci à Valérie, maman de Charlotte, pour le lien avec EM et les réponses en 24H chrono... Charlotte championne de vitesse... aussi des interviews !)

Classement 37 sur 250 **ENDORPHIN**



Plus d'infos sur <http://www.popinthecity.com/>

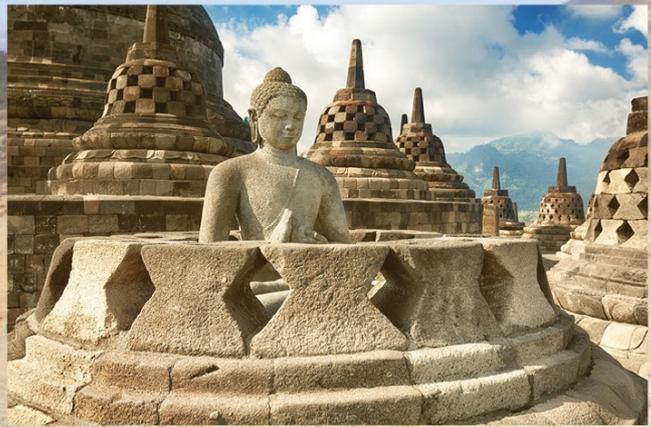


LES FOULÉES DE LA SOIE EN INDONÉSIE



Course et marche dans les splendeurs
des Iles de Java
et de Bali...

du 6 au 18 aout 2016



20 ans déjà !



www.sdpo.com

19ème ET ULTIME RAID NORMAND !

Pascal LEBLAY

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice Glinche



©photo : Nicolas Broquedis

Rencontre avec Pascal Leblay, organisateur du Raid Normand.

Cette année, le 19e raid normand (adultes) était basé au même endroit que le raid junior...

Endorphinmag.fr (EM) : Pourquoi ce choix ? Au final, cela a-t-il été un atout ou une contrainte ?

Pascal Leblay (PL) : J'ai créé il y a 15 ans le 1er Raid Normand juniors. Au bout de 2 éditions, nous avons constaté que nous ne pouvions pas réaliser pour les juniors les épreuves extrêmes des séniors. Nous avons donc souhaité passer le relais à des profs d'EPS. Après quelques hésitations de transmission, Thierry a su redonner le souffle nécessaire au Raid Normand Juniors.

EM : Pourquoi avoir annoncé que c'était le dernier raid ? Pourquoi pas un 20e ?

PL : Arrêter au 19ème RAID NORMAND correspond à l'éthique du Raid Normand, hors de toute norme et de tout stéréotype. Ne pas faire le raid de trop, nous avons déjà trop de détracteur en Seine-Maritime. Même passer sur un GR devient une difficulté "préfecturale" dans notre région !!!

EM : Connaissant ton énergie, ta passion des sports outdoors, quel est ton prochain projet ?

PL : Avec le dernier RAID NORMAND de septembre, il était normal que je conclue aussi ma carrière de concurrent raideur après plus de 15 raids et aventures internationaux avec le dernier ULTIMA RAID BOLIVIANA (en Bolivie en novembre 2014). 54 ans est déjà un âge bien avancé pour un raideur !

- Nous avons 3 épreuves annuelles :
- Le RAID NORMAND qui s'arrête définitivement,
 - L'HIVERNALE Du Raid Normand continue avec la 15ème édition nuit du 31 janvier et 1er février 2015 mais pour la première fois je ne serai pas le concepteur des tracés, même si Sport Adventure Passion porte toujours l'évènement.
 - Le TRAIL Nocturne Du Raid Normand de juin est substitué par le **1er ROUEN URBAN TRAIL le 14 juin 2015 à ROUEN**, encouragé par la ville de Rouen et Salomon, pour 12 km de Trail dans des lieux insolites de la ville : patinoire en cours de dégel, rues piétonnes, parking souterrain, squares, tour des archives, berges de la Seine...)
- Nous attendons près de 1000 concurrents.

"L'erreur serait de ne pas évoluer dans l'organisation. L'essentiel est **de faire pratiquer du sport** comme les concurrents le désirent **et le mettre également à la portée de tous**. Le principal est de s'essayer et si tout va bien "de confirmer"."

EndorphinMag te remercie et te souhaite une belle saison 2015 !
Propos recueillis par Béatrice Glinche

ENDORPHIN



©photo : Nicolas Broquedis



©photo : Nicolas Broquedis

Les chtis en Normandie

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI



©photo : Marion Wojtkowski

C'est l'histoire de six chtis, Luc dit Lucky, Daniel dit Plume, Brahim, Franck dit Francky, Laurent dit Lolo et Yannick dit Yann qui se retrouvent un beau week-end de septembre en Val de Saône en Haute-Normandie pour participer à la dix-neuvième et dernière édition du raid normand.

Pour certains, rien que le voyage aller, relève déjà de l'expédition, quand au bout de quelques dizaines de kilomètres il faudra faire demi-tour faute de casque VTT pour l'un, ou encore de porte-carte pour l'autre, bref, l'aventure commence bien et c'est loin d'être terminé.

La bande de copains venus du Nord-Pas-De-Calais (NPDC) se connaît et court ensemble depuis une petite dizaine d'années et ont formé la Chti Aventure avec d'autres passionnés. Habités du challenge régional du NPDC, de quelques manches du Challenge National, ils comptent à leur actif, le Réunion d'Aventure, le raid Canéo, le Raid in France, le Grand Raid et une finale du championnat de France (la première au Raid des Dentelles).

de très beaux souvenirs, de sacrées anecdotes à se raconter... c'est ça l'esprit « Chti Aventure ».

Si vous ne les connaissez pas, c'est parce que ce ne sont pas des habitués des podiums et qu'ils ne portent pas le nom d'un sponsor. Ce sont des raideurs qui courent pour le plaisir d'être ensemble, de se confronter à leurs propres limites, des amoureux de la nature qui partent à la découverte de nouvelles contrées, à la rencontre d'autres « fous » comme eux.

Oui, « fous », parce qu'après une semaine de travail, ils prennent leur paquetage et leur véhicule personnel (sur leurs propres deniers) et traversent une partie de la France pour en baver tout le week-end.

« Parfois souffrir, renoncer jamais » telle est la devise de Lucky, qui sait de quoi il parle puisqu'il est passé par la case « hosto » en juin 2013, après qu'on lui ait détecté une maladie grave qui en aurait fait renoncer plus d'un. Une bonne manière de recommencer la semaine de travail le lundi matin encore plus fatigués que le vendredi soir ! Mais c'est de la « bonne fatigue », de très beaux souvenirs, de sacrées anecdotes à se raconter autour d'une bière, c'est ça l'esprit « Chti Aventure ».

Ce week-end là avait aussi un goût particulier avec le retour de Lolo ... Raideur dès le début de l'association, cet ancien kayakiste de haut niveau a dû mettre le raid entre parenthèses pendant 3 ans suite à des soucis cardiaques. Il ne pensait plus pouvoir recourir, ni pédaler, ni pagayer en compétition.



©photo : Nicolas Broquedis

Son coéquipier de la première heure, Yann a toujours gardé le contact alors pour l'en remercier, il a décidé de tenter de l'accompagner dans son défi fou en mai dernier, faire les 20 derniers kilomètres du Trail des Pyramides noires (104 km en tout) avec lui. Ce fut aussi un défi pour lui et le fait de l'avoir relevé avec succès lui a donné envie de retenter l'expérience.

LES ANECDOTES CHTI AVENTURE :

« **Merci le tir-à-l'arc** » : c'est donc la discipline de Robin des Bois qui a départagé les 2 équipes de tête, Yann et Lolo ont 8 minutes d'avance le samedi soir grâce à une flèche ou deux mieux placées que les Petits suisses normands. Après avoir mené la course tout le samedi, Yann et Lolo ont vu revenir sur eux les Petits suisses normands sur la dernière section de VTT, juste avant de pointer l'arrivée. Les 2 équipes feront course commune lors de l'épreuve nocturne du samedi soir et le run and bike du dimanche matin.

« **Le canoë à la nage** » : C'est ce qu'à essayer de faire Lucky sur le kayak, quand après avoir heurté une grosse branche il est tombé à l'eau... sans que Brahim à l'avant du kayak ne s'en aperçoive. C'est Plume, explosé de rire, juste derrière qui lui a signalé !

« **La malédiction du pneu** » : 3 crevaisons et un pneu éclaté sur la première section de VTT pour les vétérans de la Chti Aventure, what else ?



©photo : Nicolas Broquedis

PALMARES 19ème Raid Normand :

HOMME :	Raid Junior :
1- Chti Aventure Julbo	-15 ans :
2- Petits suisses Normands	1- Les 16
3- Albe Raid Aventure 1	2- Pong athlètes
	3- Les piranhas minimes
MIXTE :	+15 ans :
1- Ansa remet ça	1- Les spider cochons
2- Nico and co	2- MMAP
3- Les retardataires	3- Les Gens de la Cour

RÉCIT DE COURSE PAR L'ORGANISATION :

Le 1^{er} livre de route est aligné sous l'arche de départ. 3 CP doivent être positionnés sur la carte avant de partir pour 21 km de VTT avec 11 balises à "toper". Un gué long de 50 mètres avec de l'eau jusqu'aux cuisses attendent les concurrents dès le 4^{ème} kilomètre avant de rejoindre le parc VTT à Gueures pour embarquer en canoë.

SUPERBE DESCENTE DE LA SAANE

Déjà trempées, les équipes le seront davantage dans l'épreuve canoë avec des ponts "trop bas" ou des arbres couchés les obligeant à se jeter à l'eau pour faire passer le canoë. La sortie à Sainte Marguerite Sur Mer à 100 mètres de La Manche marquera également les esprits : bain de boue assuré en trainant les canoës dans 50 cm de vase. Les derniers moins chanceux prennent la marée montante dans "le nez" amplifiée par un coefficient de 100.

RENDEZ-VOUS

Avec 26° au thermomètre, le retour en Trail d'orientation sur 10 km coûte le podium à l'une des équipes favorites "Team CO Trail" avec Jean-Baptiste Burlot et David Paillette, multiples vainqueurs d'épreuves du Raid Normand, qui emprunte une route dangereuse interdite sur la carte et écope d'une heure de pénalité.

RETOUR À VAL DE SAANE

Récupération des VTT pour 29 km de suivi d'itinéraire, la route est tracée sur la carte, mais pas sur le terrain et à chaque balise rencontrée, il faut pointer vérifiant ainsi la capacité d'orientation des raiders. Toute balise non pointée génère une heure de pénalité.

Le système Sportident géré par la cellule sport nature du CG76 est utilisé sur tout le raid. Ce ne sont plus des passeports à poinçonner mais "une puce" portée au doigt qui est à valider sur des balises électroniques. Seul souci pour l'organisation, il faut câbler les 50 balises pour éviter le vol, donc 50 cadenas à installer.

Chfi Aventure Julbo" du Nord Pas-De-Calais et les "Petits Suisses Normands" de Suisse Normande clôturent cette première session à 15h10 à la grande surprise de l'organisation soit avec une heure d'avance sur les prévisions effectuées en fonction de moyenne des Raids Normands.

Pascal Leblay : "Le niveau est de plus en plus relevé avec la nouvelle génération pré-initiée au multisport. Ayant connaissance que nous aurions beaucoup de concurrents se présentant pour un premier raid, nous avons élaboré un tracé plus roulant sur cette édition avec 1000 mètres de dénivelé positif et une orientation simplifiée corroborant ainsi les très belles moyennes de l'élite battant tous les records".

Avant de repartir à 20h30 pour les premiers, les équipes étant échelonnées en fonction de l'heure d'arrivée de l'après-midi, l'épreuve traditionnelle de tir à l'arc, 10 flèches à 12 mètres, les attendent.

Epreuve qui à nouveau, départage le podium : "Les Petits Suisses Normands" perdent leur 1^{ère} place avec seulement 8 points soit 8 minutes de bonus, au profit des excellents tireurs des "Chfis Aventure Julbo" avec 16 points donc gratifiés de 16 minutes de bonus.

Et ce sont 7 minutes et 14 secondes qui séparent ces 2 équipes au classement général.

UN RAID NORMAND NE S'ARRÊTE PAS LA NUIT

Une belle épreuve nocturne attend les 87 équipes rescapées de la journée avec 20 km de VTT entrecoupés d'une course d'orientation de 5 km avec 9 balises positionnées dans un domaine privé laissé à notre disposition par son aimable propriétaire.



©photo : Marion Wojtkowski

L'anecdote du Raid : les membres de l'organisation arrivent vers 20h00 pour installer le parc VTT du début de la CO et rencontre l'équipe "n°3 Les Fraises Des Bois" qui n'ayant pas bien lu le livre de route à continuer l'épreuve de l'après-midi sans s'arrêter à Val De Saane, ne sachant pas qu'un nouveau départ avait eu lieu. Mais cette équipe mixte, malgré leur première participation à un raid a regagné le départ situé à 4 km pour pouvoir repartir sur l'épreuve de nuit, avec une pause de 45 minutes contre 4 heures pour le peloton. Elle termine quand même à la 77^{ème} place juste derrière la seule équipe féminine "Les Zéphors".

Notons sur cette épreuve la disparité du niveau des équipes sur 25 km les premiers arrivent vers 22h45 et la dernière équipe vers 3h00 du matin, après en avoir terminé avec la traversée de marécage et les ateliers de cordes situés en pleine forêt.

DERNIERE ÉPREUVE SURPRISE

Après 19 km de run and bike le dimanche matin avec 1 VTT pour 2 que les équipiers s'échangent tactiquement à leur rythme, une épreuve surprise les attendent à l'arrivée pour clôturer le Raid. 100 mètres à remonter à pied dans la Saane, un vrai plaisir décontractant pour certains et une dernière galère pour ceux rassasiés d'effort.

Le 16^{ème} Raid Normand Juniors qui avait lieu sur le même site avec ses 100 concurrents, effectueront la même épreuve sur de grandes bouées, une manière de les préparer pour un raid sénior !

ENDORPHIN



©photo : Marion Wojtkowski

Plus d'infos sur :
raid-normand.com/
chtiaventure.over-blog.com

RAID GASPÉSIE

Endurance
Aventure.com

international



© photos : Jérémy Sorel



Raid International Gaspésie
du 11 au 14 septembre 2014





EndorphinMag était présent pour cette première édition du RAID International de Gaspésie qui s'est déroulé du 11 au 14 septembre 2014.

Pour l'occasion, nous vous avons fait découvrir, jour par jour, ce RAID passionnant dans un endroit magnifique avec un accueil des plus chaleureux. Dans cet article vous pourrez revivre le live en photos accompagné des commentaires que vous pouviez consulter chaque jour sur notre site internet.

Avant de se lancer dans cette aventure hors du commun, je tenais particulièrement à remercier Endurance Aventure et tous les bénévoles de l'organisation quand à leur accueil qui m'a particulièrement touché et pour leur organisation sans faille.

EndorphinMag souhaite longue vie au RAID en Gaspésie et espère voir de nombreux français débarquer sur les terres de Jacques Cartier pour défier les Caribous sur cette terre sauvage et très nature de la baie des Chaleurs !!!

Je tiens également à féliciter tous les participants et tous les remerciements pour leur bonne humeur tout au long de la course. Je finirai forcément par féliciter doublement nos français qui ont réalisé un énorme RAID puisque les deux équipes engagées ont toutes deux fini vainqueur dans leur catégorie :

Les **Chauds Patates** remportent ce RAID long avec une équipe composée par : Gaëtan Janssens, Benoit Pavée, Baptiste Lucas, Benoit Peyvel et Daniel Lucas, assistant ; et **Cahors-Lot Aventure** qui remporte le RAID long en duo avec une équipe composée par : Michaël Halo, Pierre Ladoux et Mathieu Bain, assistant.



Et c'est parti pour le RAIDIG2014 – Un prologue taillé pour les petits Français !!! :

Ce matin dès 9H30 a eu lieu un « Race meeting ». L'organisation a pu présenter par rapport au Roadbook les points chauds, histoire de définir les règles à suivre. Les équipes ont eu la joie d'apprendre que les rivières limpides du coin risquent d'en glacer plus d'un puisque l'on annonce un petit 4°C pour le Canyoning... Pour information le shunt de balise coûtera 3H, et l'arrivée après les barrières horaires 5H, il est interdit aux assistants d'aider leurs équipes en dehors des zones de transition. Pas de doigt électronique pour ce week-end il faudra donc rester très vigilant sur le classement provisoire que vous retrouverez sur le tracking. D'après l'organisation, nous n'aurons un classement définitif que Dimanche après l'arrivée, mais j'essaierai d'en savoir plus tout au long du week-end, c'est promis.

A 13H15, c'est sous la pluie et face à un vent du Nord que le peloton (« composé des pros là » comme ils disent ici et des équipes jeunes) est parti à toute allure pour un prologue d'environ 24km, en allant chercher les hauteurs du Mont Saint-Joseph (555m). L'atmosphère était électrique, les coureurs affichaient un grand sourire et avaient hâte de se lancer dans l'aventure et surtout de découvrir le tracé qu'ils ont pu étudier toute la nuit et toute la matinée. Sur la ligne de départ les speakers, Stéphanie et Daniel ont mis une grosse ambiance chaleureuse à la Québécoise et ont su nous faire, un temps, oublier la pluie.

Au programme de ce prologue, se fut un **Trekking** (1.5 km environ) le long de la plage sur l'avenue du phare pour aller chercher les VTT et ainsi longer la mer et déposer les vélos au pied du Mont Saint-Joseph. C'est un Trail et un Bush Walking qui les amènera là-haut. Cette section a permis d'établir des petites stratégies pour ainsi gagner de nombreuses minutes. « Au sommet, on ne voyait pas un Caribou à 55 mètres pas même un écureuil dixit Benoît PEYVEL ». En effet, le brouillard tenait juste la cime, histoire de créer une belle ambiance et d'offrir à l'un des concurrents de chacune des équipes un passage sur une slackline et une descente en rappel angoissante.

Une fois que le singe de l'équipe retrouvait ses coéquipiers dans l'Oratoire du Mont Saint-Joseph, le team repartait pour une très jolie descente en lacets dans la forêt avant de récupérer les VTT et rebrousser chemin en direction de la mer. Ensuite, il fallait récupérer la dernière balise postée sur la croix de l'île au Pique-Nique et ceci en Canoë. Pour finir et une fois revenu à terre, il ne restait plus qu'à franchir la ligne d'arrivée sur la place de la promenade des Acadiens.

Cette place pourra d'ailleurs pour certains, être déjà rebaptisée « le calvaire des Acadiens » car deux équipes (Outsiders Mag et Endracing), se sont perdues lors de ce prologue à cause de la perte de leur carte. Elles accusent déjà un retard conséquent.

La première équipe à avoir franchi la ligne d'arrivée de ce prologue fut le Team N°7 Les Chauds patates – Trail Endurance Mag composé par Lucas BATOU, Benoît PAVEE, Benoît PEYVEL et Gaëtan JANSSENS., après 2 :11 :50 de RAID. Au passage le nom des « Chauds Patates » est très apprécié ici, et l'équipe se dévoile ainsi au grand jour.

C'est 10 minutes plus tard que nous verrons arriver le Team N°13 Les Dynafits Powered by Xact Nutrition, une équipe Canadienne. Et suivi 10 minutes plus tard par le Team N°34 Le Coureur Canada.

L'autre belle surprise c'est CAHORS LOT ORIENTATION puisque Pierre LADOUX et Michaël HALO prennent la tête de ce prologue pour les équipes Homme à 2 en 2 :37 :25 et devance de 24 minutes le Team GREEN THINGS d'Afrique du Sud...

Raid Jeune avec les Elites

Malgré une journée pluvieuse, les 91 jeunes provenant des écoles de tout le sud de la Gaspésie ont surmonté le défi de faire un premier Raid d'aventure aujourd'hui. Ils ont pris le départ avec les 30 équipes élites participantes du Raid international Gaspésie. Malgré le mauvais temps, tous ont passé la ligne d'arrivée avec le sourire, et l'intention de revenir l'an prochain s'il y avait une autre édition.

Au programme du mercredi 12 septembre :

Première longue journée de RAID avec une grosse section Canoë qui va certainement être très importante et qui va ainsi créer de nouveaux écarts.

Le départ sera donc donné au camp de pêche Middle Camp, lieu très prisé pour la pêche au Saumon. De là, partira un **Trek suivi d'un Bush Walking**, et il sera temps de descendre sur une douzaine de kms l'une des rivières les plus limpides au monde : la Cascapédia. Cette section se verra couronnée par une traversée de rivière à une eau annoncée à 4-5°C...

L'organisation a mis l'accent sur des risques d'hypothermie qui peuvent arriver surtout en fin de course. Alors les équipes devront être très vigilantes si elles veulent finir ce RAID.

Ensuite, s'en suit le **Trekking**, une longue partie **VTT** pour finir sur une dernière section **Canoë** qui risque d'en refroidir plus d'un... En effet, les équipes devront ramener les vélos dans le canoë jusqu'à l'arrivée prévue au Mic Mac Camp et ça sur 13 km... Un bivouac est prévu le soir !!!

Après cette première journée humide, nous vous attendons nombreux pour encourager les 2 équipes françaises. Pour rester en tête elles auront besoin de votre soutien alors à vos likes et à vos commentaires...



Raid Gaspésie, 1ère Etape : 12/09/2014

Jour 1 le RAIDIG2014 (12/09/2014) - Un tracé somptueux le long de la Cascapédia ! :

Ce matin, dès 9H30, a eu lieu le départ de cette première et assez longue journée de RAID. Le soleil est de retour mais les températures n'ont pas beaucoup augmentées. Le vent souffle et sur certains endroits on obtient des rafales de Nord Ouest allant jusqu'à 70 km/h. Cela-dit sur la ligne de départ du Middle Camp, nous étions à l'abri...

La question du matin pour beaucoup d'équipes du 300km était : « Mais comment va-t-on faire pour embarquer nos VTT sur le canot ? Alors chacun y allait de son astuce, un vrai casse tête ». Une fois le départ donné les équipes partaient pour une boucle en Trail d'environ 15 minutes avec une bonne première côte, histoire de marquer les esprits et de faire un peu gamberger... Ensuite tous partaient sur la Cascapédia, une rivière aussi jolie et limpide que froide (environ 5°C), où les équipes ont pu admirer de nombreux saumons remonter le cours de la rivière. Avis aux pêcheurs Gaspésiens, ce n'est pas ce week-end que vous serez seuls au monde au milieu de votre rivière à pêcher le saumon à la mouche, alors lâchez votre canne et profitez-en pour venir encourager nos raideurs...

Après une dizaine de kilomètres de canot les équipes arrivaient à la transition 2 pour passer de l'autre côté de la rivière à la nage, ça pique mais heureusement ça n'a pas duré trop longtemps. Ensuite, un Trail emmenait les coureurs jusqu'à la section de corde du jour, une tyrolienne très sympa où il ne fallait pas manquer de bras sur la fin.

A cet endroit le Team 13 **Dynafit p/b XactNutrition**, qui menait la course depuis le début, commençait à faire le trou avec un groupe qui s'est formé et qui ne se quittera plus jusqu'à la Transition 3. Lors de ce Trail, le team 26 **The Young Bucks of Nunavik** a du faire avec les moyens du bord puisqu'ils se sont retrouvés sans assistance à la Transition 2 et ils ont donc dû après avoir retiré leur wetsuit courir en chausson néoprène tout le long.

Au PC 11, après la transition VTT, le Team 13 **Dynafit p/b XactNutrition** est passé en pleine forme à 12h48, avec près de 14 minutes d'avance sur le peloton composé des **Chauds Patates**, Team 17 – **Team Mundial**, N° 9 (Mixte) – **Carrefour Chevrolet Chlorophylle**, N°1 et du Team 12 Américain les **Yoga Slakers** (mixte). La course se disputera ainsi en tête jusqu'à la Transition 3 là où le canot servait de paquebot aux VTT...

Au PC11 concernant le 150 km, nous avons constaté la crevaisson du team Italien **Pedini-Iret** qui aura perdu de précieuses minutes, au profit du Team local les **GalopeuxXtreme** de Carleton.

Au PC12, qui était situé dans un « Café dépanneur » (le café du village), les **Dynafit p/b XactNutrition** était toujours en tête et avec 17 minutes d'avance sur le peloton de chasse qui a souvent été emmené par **Benoît PEYVEL**.

Après un VTT très roulant poussant le compteur à dépasser les 50 km vent dans le dos, il était temps de remonter rechercher les canots laissés à la transition 2 pour les équipes du 300 km. Et pour celles du 150km pas besoin de récupérer les canots, il fallait continuer en VTT en longeant la Cascapédia.

A la transition 3 le Team **Le Coureur Canada** aura, lui aussi, malheureusement perdu un temps précieux car son assistance n'était pas encore sur place... On se rend bien compte de l'importance qu'offre les assistants qui font tous un énorme boulot.

Après cette transition, c'était donc cette fameuse section canot qui attendait nos coureurs pour rallier l'arrivée et avec en prime la chance d'embarquer les vélos avec eux. Et cette contrainte aura mis un peu de piquant dans la course puisque de nombreuses équipes ont chaviré. Le clin d'œil revient aux Costa Ricains Team 31 qui ont chaviré avec leurs bicyclettes dans le canot qui prendra tellement l'eau qu'ils étaient incapables à deux, de le retourner. C'est l'équipe québécoise N°36 qui généreusement, s'est arrêtée pour aider nos costa-ricains frigorifiés par cette eau glacée et bien embêtés avec leur sous-marin.

A 14H50, la première équipe du 150 km franchira la ligne d'arrivée sous les houra des bénévoles puisque se sont les locaux de Carleton (Team 28 les **GALOPEUXXTREME**) qui ont fini en tête cette épreuve, une très belle performance car c'est la première fois qu'ils participaient à un RAID. Suivi par le Team Italien N°29 **PEDINI-IRET** (qui garde la tête au classement général) et en 3ème un team canadien le Team N°28 **CHARLEBOIS-APRIL**. Chez les femmes **LES 4 DIAMANTS NOIR D'ATMOSPHERE** sont arrivés en tête, tout sourire, avec 9 minutes d'avance sur le Team **LE COUREUR MERRELL** qui ont eu l'air d'accuser un petit peu ce léger retard. Mais rien n'est fait il reste encore deux jours, allez les filles !!!

Ensuite un peu avant 16H, c'est le Team 13 **Dynafit p/b XactNutrition** qui aura mené toute la journée et qui s'impose très logiquement avec une stratégie de Bush Walking durant le Trail après la Transition 2 qui aurait pu coûter cher mais qui a finalement été très payante. Cette équipe semble ravie du tracé et surtout du paysage qu'ils ont découvert tout le long. Ils bouclent cette première journée d'environ 80 km en 6H16. Suivi par les **CARREFOUR CHEVROLET CHLOROPHYLLE** en 6H28, puis le **TEAM MUNDIAL** en 6H29, un joli trio Canadien. Pour les **Chauds Patates**, 4ème, ils franchiront la ligne après 6H34 de course, avec un seul mot : « Vive le canot... ». **The Young Bucks of Nunavik** qui viennent du grand nord du Canada et qui faisaient le 150 km, sont bien arrivés à vélo mais l'un deux avec sa chaîne de vélo à la main...

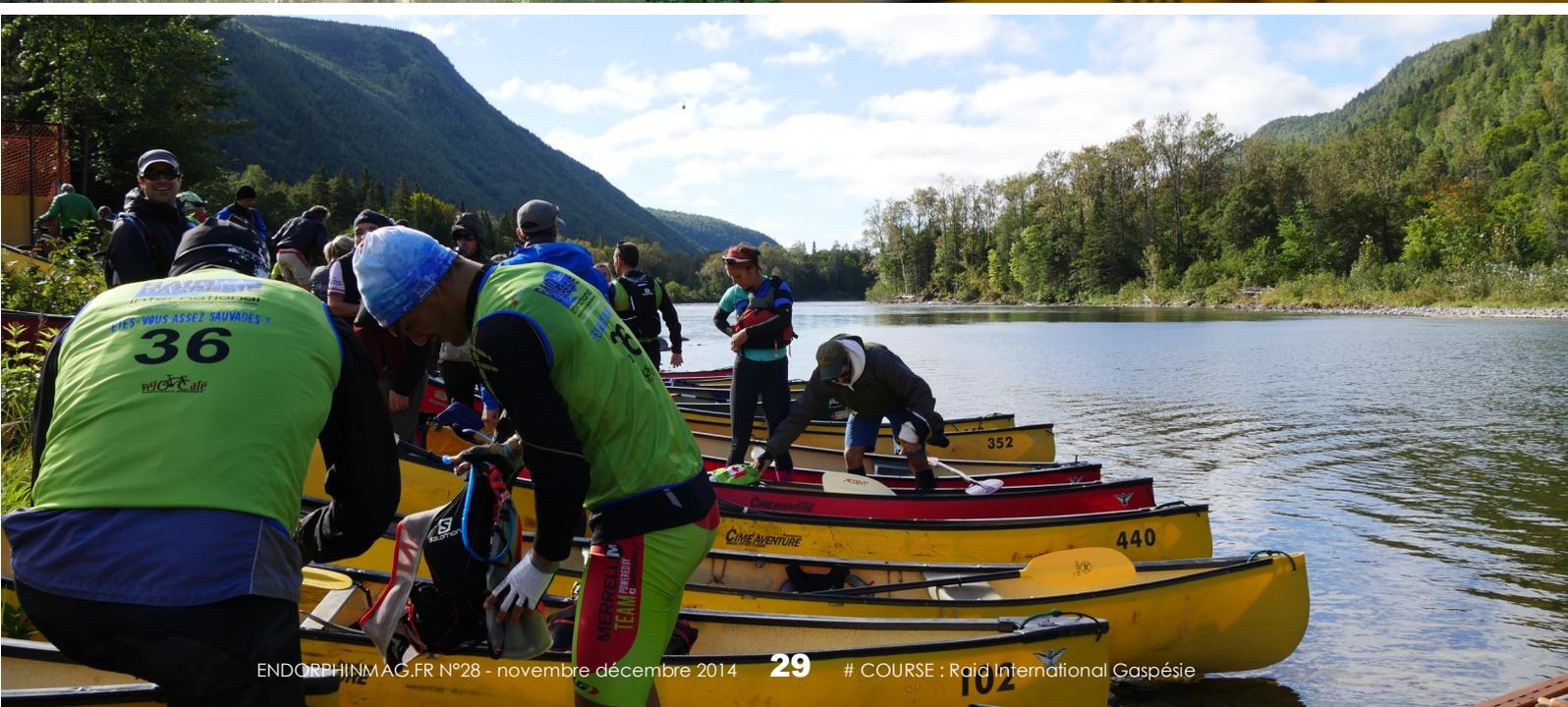
Concernant les barrières horaires le Team 33 **Outsiders Mag** et le Team 27 **Les Trackers Nordiques** sont arrivés à vélo plutôt qu'en canot puisqu'ils ne sont pas arrivés respectivement au PC12 et au PC 13 dans les temps limites.

Pour cette arrivée, un campement était prévu avec des **Mic-Mac** qui ont été préparés. C'est une spécialité culinaire tout droit venu de la Cascapédia : du saumon fumé dans un tronc fraîchement coupé en deux, dans lequel on appose des pierres chauffées au feu de bois, avec de l'eau et surtout une bonne dose de sirop d'érable, un vrai délice... Tout cela accompagné par des chants et danses traditionnels. Un campement très chaleureux et chargé d'histoire.

Enfin c'est vers 18H15 que la dernière équipe Team 3 – **Géo Plein-air** a franchi la ligne d'arrivée !!! Nos petits français sont toujours en forme puisque **Cahors Lot Orientation** garde la tête du classement général, à leur grande et belle surprise. Ils semblent être gonflés à bloc tellement à bloc que Pierre en a cassé sa pagaie durant la dernière section, pour Mickaël un petit tour chez le kiné ce soir pour le genou qui devrait un peu moins le gêner demain, on croise les doigts. Et concernant les **Chauds Patates**, un ennui mécanique ce soir sur une roue pourrait bien les ennuyer pour leur course de demain, mais ils vont tout faire pour rétablir cela, on croise les autres doigts. Ils passent donc à la deuxième place avec seulement 9 minutes de retard, et 15 minutes sur les 3èmes.

Demain départ 7H du Mic-Mac Camp direction Maria puis Carleton-sur-mer et le Mont Saint-Joseph pour finir à l'ouest de Carleton, aux Arpents-Verts. La nuit risque d'être froide puisque ce soir on n'annonce pas plus de 2°C, mais pas de quoi effrayer un Original Gaspésien...







RAID GASPESIE - 2ème Etape : 13/09/2014

Jour 2 13/09/2014 : le RAIDIG2014 – A bloc tout le long ! :

Hier, les concurrents se sont endormis sous un ciel étoilé et ont eu la chance d'apercevoir au loin de belles aurores boréales (les chanceux). La nuit a été froide et humide, ça a même gelé sur les tentes. Au petit matin, les équipes profitaient du feu de camp pour se réchauffer avant de se mettre en place pour partir en canot sur la Cascapédia en direction de la mer. Ce matin, c'est donc à 7h05 que les 30 équipes ont pris le départ pour une journée très intense mais pas si longue dans le temps qu'au planning.

Une longue sortie en mer les attendait. Nous avons d'ailleurs eu la chance d'embarquer au sein d'un catamaran le TAXSEA de Danny Nadeau qui nous a emmené en mer, auprès des équipes, le long de la côte.

Ensuite, les équipes sont allées chercher la Transition 1 pour une courte section VTT sur route et chemin. On a pu apprécier **Cahors Lot Orientation** en pleine forme dès le matin car ils sont arrivés en deuxième position au scratch à MARIA pour récupérer les VTT, de bon augure pour le reste de la course...

Après cette courte section de Vélo de Montagne sur une piste roulante les équipes ont entamé une très belle section Trail dans la forêt et le long d'une petite rivière charmante. De là, un rappel sur la Grande Cascade était obligatoire pour la moitié des concurrents de chaque équipe. Un superbe moment que beaucoup de concurrents ne seront pas près d'oublier. Et à cet instant, on a vite compris que la journée allait se passer très vite car les équipes avaient environ 30 minutes d'avance sur le prévisionnel.

Une fois que la section de corde était passée il fallait retrouver la Transition 3 en mode Trail ou « course de montagne » comme on dit en Québécois, pour repartir sur une longue section VTT. Une belle arrête en forêt ramènera les équipes à retrouver le Mont Saint-Joseph où l'on a pu constater que les habitants du coin étaient venus là-haut pour profiter du paysage et surtout pour encourager toutes les équipes. Une fois là-haut, les raiders pouvaient en profiter pour se restaurer mais ça n'a pas duré longtemps car les 5 premières équipes se tenaient dans un mouchoir de poche. Ensuite, le parcours repartait sur les arrières du Mont Saint-Joseph au pied des éoliennes, de là les **Chauds patates** suite à un petit problème d'orientation ont perdu quelques minutes mais c'était sans compter sur le « mental » des troupes. Ils sont revenus très fort sur la tête et ils ont même pris les choses en main en plaçant une attaque lors d'une belle côte, histoire de marquer les esprits et surtout de prendre la tête pour ne plus jamais la lâcher.

Après cela, il fallait retrouver la côte pour une section qui va laisser des traces, le Canot-Coasting qui va s'avérer être un calvaire pour bon nombre des équipes puisque la profondeur de l'eau ne permettait pas de s'asseoir dans le canot à moins de choisir la voie la plus longue qui contournaient l'île par la mer, mais que très peu d'équipe n'ont osé prendre. Il a donc fallu tirer son canot ou plutôt le traîner comme un boulet dans la boue, la mer, le sable et cela pendant de nombreux kilomètres, un vrai calvaire... Enfin, arrivait la dernière section VTT qui brûlait les cuissets, et qui permettait de rejoindre le campement des Arpents-Verts pour passer la ligne d'arrivée.

C'est vers 12H que la première équipe du 150 km est arrivée. Ce furent les Italiens de l'équipe **Pedini-Iret** avec un temps de 4:45:58, suivi des **GalopXtreme** à quelques secondes derrière eux ! Quand au Team canadien N°25 de **Charlebois-April**, ils arriveront en 3ème position. Pour ce qui est du 300Km, la bonne surprise est que les **Chauds Patates** sont arrivés en première position avec une belle course de quoi offrir un très bon suspens demain pour cette dernière journée. En deuxième, c'est le Team Brésilien **BROU AVENTURAS** qui a frappé très fort dans le classement des équipes de 2 équipiers. Ils comptent bien refaire le retard qu'ils ont pris à cause d'une pénalité lors du prologue, et espère atteindre le podium dimanche. Peu de chance pour qu'ils viennent ennuyer nos Français de Cahors, qui ont quand même une avance assez confortable.



Mais sait-on jamais au vue de la prestation d'aujourd'hui les Brésiliens sont très en forme. Affaire à suivre... En troisième position, c'est le Team mixte Américain les **Yoga Slackers** qui a passé la ligne d'arrivée à fond de cale, avec une **Chelsey Magness** très impressionnante et aussi bien en VTT qu'en Kayak. Plusieurs fois on l'a vue au premier rang de son équipe à crier sur ces co-équipiers pour qu'ils avancent plus vite... Enfin le **Team Dynafit** est arrivé juste derrière à quelques minutes de la tête, de quoi concéder du temps aux 4 français qui sont très heureux de cette journée et en gardent encore sous la pédale pour demain, afin pourquoi pas, de remporter ce RAID International de Gaspésie. Ils se retrouvent donc au général à seulement 3 minutes des Canadiens. Concernant **Cahors Lot Orientation**, ils ont montré qu'ils étaient bien là et qu'il fallait vraiment compter sur eux pour la victoire, même si l'équipe mixte d'Uruguay est très proche, à 15 minutes.

Aujourd'hui, au classement général, après 3 jours de course, dans la catégorie 300 km, l'équipe **Dynafit p/b XactNutrition** est en première place avec un temps de 15:05:25 et est suivie de près par les Français avec un temps de 15:08:44, puis de l'équipe Mondiale de Lyne Bessette. Pour le 150 km, l'équipe italienne **Pedini-Iret**, avec un temps de 12:49:13 après 3 jours, se dispute la première position avec l'équipe des **GalopeuxXtreme** qui ont fait un temps de 12:57:11. L'équipe de **Charlebois-April** se retrouve en troisième position avec un temps de 13:17:21.

Pour ce qui est de cette journée, ce n'est pas fini car il faut savoir qu'il y a eu beaucoup de rebondissements dans le milieu de tableau avec de la casse, des abandons, des blessures. Voici un petit topo des faits divers dans la course :

- L'équipe des inuits qui était mon coup de cœur de la course les **Young bucks of Inukjuak** ont dû abandonner pour blessure au pied, direction la clinique. Même ressort pour les **Xact Nutrition P/B by Osprey**, car notre souriante canadienne **Nathalie LONG** a malheureusement subi une forte crise d'asthme à l'arrivée du Kayak à la Transition 1. Elle va bien maintenant et était très déçue, surtout pour ses compagnons de course mais elle a du abandonner même si elle voulait pourtant continuer.
- **Cahors Lot Aventure** : Pierre sentait un craquement sur son VTT, un maillon était ouvert et avant que ça ne casse, ils ont du changer sauf qu'ils n'avaient pas de dérive chaîne, c'est donc l'équipe 28 qui leur a donné un coup de main. Depuis le début la majorité des équipes font preuves d'une très belle solidarité.
- Le Team 18, **Endracing** avait déjà déclaré forfait la veille suite à une blessure, alors que pourtant ils avaient parcourus des milliers de kilomètres au Canada pour arriver en Gaspésie spécialement pour le RAID.
- Le Team **COSTA RICA** N°31 abandonne également suite à une blessure au genou de Sergio SANCHEZ lors de la section Trail en arrivant au Mont Saint-Joseph.
- Le Team 33, **Outsider Magazine** est arrivé en dernière position avec un grand sourire même si Gavin LYONS était placardé d'un gros pansement au front après une chute. Ils gardent espoir et sont prêts à tout pour demain, leur moral n'est pas entamé du tout loin de là.
- C'est également l'hécatombe chez les équipes féminines, car dans chacune des deux équipes nous avons eu un abandon sur blessure.

Pour demain, les filles vont donc repartir à 3 mais elles seront Hors catégorie, et l'une des deux équipes va d'ailleurs accueillir un nouveau membre Allie ACULIAQ du Team des Inuits qui souhaitait absolument finir ce RAID. Une autre équipe va également naître des suites de ces abandons et nous pourrons la rebaptiser les CANA-RICAIN, car elle sera composée de Stéphane MEYER (Canadien) et Eduardo BALDOCIEDA (Costa Ricain).

Demain pour le final, départ prévu à 6H30 des Arpents-Verts, un parc de ski de fond l'hiver enclavé dans la basse montagne de la ville de Saint-Omer, qui faisait office de campement pour hier soir. La course se passera donc entre terre et mer avec du VTT, Bush Walking, Canot, Corde et Trail. On vous attend nombreux à encourager nos français qui arriveront demain très certainement avant que vous ne soyez partis vous coucher. On attend vos pronostics sur Facebook...





Endurance
Aventure.com
www.enduranceaventure.com









RAID Gaspésie - 3ème Jour et Fin - 14/09/2014
La France à l'honneur au Raid international Gaspésie ! 2

Carleton-sur-Mer, le 14 septembre 2014. – La France étoit que ses deux équipes, un quatuor masculin et un duo leurs catégories respectives. Il s'agit de l'équipe Trails En tion. Dans la catégorie duo masculin, c'est l'équipe loc de Gaston Berthelot qui a remporté les honneurs. Ils on Pionniers où une foule imposante était venue saluer l'an ver. Après s'être contentée de la troisième place lors de la Mundial St-Raymond a fait une remontée spectacul dans la catégorie quatuor mixte. L'équipe de Simon CÔ né en troisième position dans la catégorie quatuor maso

Tous les raiders s'entendent pour dire que ce raid a été chées même après 3 jours, qu'elles se mettaient de la p que plusieurs équipes aient eu l'impression de faire le ra Lors du banquet final, les différentes équipes n'avaient elles s'étaient retrouvées tout au long du raid.

Les participants ont tous souligné l'accueil incroyable de présents et qui les ont encouragé tout au long du raid, des chaleurs.

Pour finir, encore félicitations à tous pour ce magnifique logo du RAID International de Gaspésie présent ci-desso





014

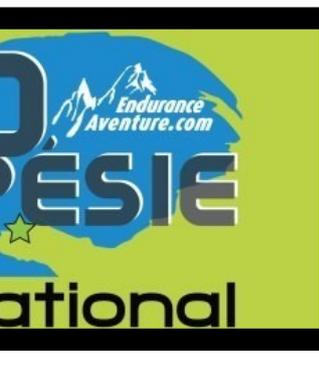
ait à l'honneur lors du gala de remise des médailles puis- masculin ont toutes les deux remporté la victoire dans endurance Mag (Chauds Patates) et Cahors Lot Orientale des GalopeuxXtreme composée de Michel Bujold et d'ailleurs fait une arrivée très remarquée au Parc des arrivée des raiders. La foule était très fière de les voir arriver les trois premiers jours du Raid, l'équipe de Lyne Bessette, l'clair aujourd'hui pour finalement remporter la victoire. té, porte-parole du Raid International Gaspésie a terminé.

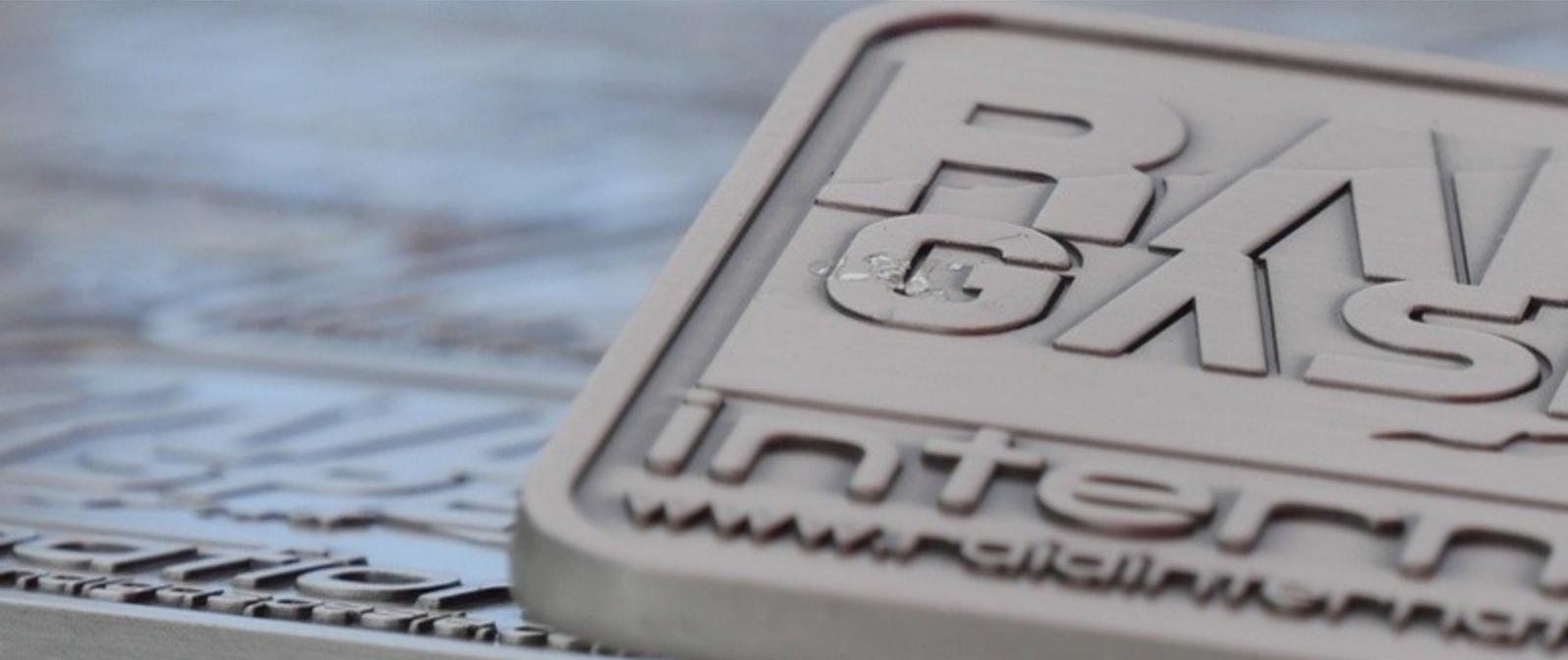
très rapide, les équipes de tête étant tellement rappro- pression l'une l'autre. Mais ceci a permis de faire en sorte aid ensemble, ce qui a eu pour effet de les rapprocher. que de bons mots pour les équipes adverses avec qui

ent chaleureux des gens de Carleton-sur-Mer, qui ont été et ont été ébahis par la beauté de la région de la baie

le RAID vous pouvez profiter du teaser en cliquant sur le ous.

ENDORPHIN









Deuxième manche du challenge national 2015

Les Flandres accueillent la deuxième manche du challenge national, finale chez les Tyrannosaures oblige, tout le gratin du Nord-Pas-De-Calais (NPDC) a fait le déplacement, et pas que ! Les raideurs des régions limitrophes en ont aussi profité pour venir glaner des points en vue de la qualification. L'attribution de la finale dans le NPDC par la Fédération Multisports des Raids de Nature (FRMN) est un véritable enjeu pour tous les raideurs de la région qui souffrent d'a priori. Il est vrai que le plat pays fait penser à beaucoup qu'un raideur du NPDC ne peut pas être un raideur performant. Oui, mais ça c'était avant ! Avant que le tout premier comité régional des raids soit créé dans le NPDC, avant Cap Opale qui depuis deux ans fait un top 5 en finale, avant l'engouement et le travail de titan des Tyrannosaures et de Laurent Gressier pour être tout d'abord manche puis finale du challenge national. Alors oui, le NPDC n'a pas de montagne, oui le NPDC n'est pas la région la plus ensoleillée de France, mais cela n'empêche que la finale 2015 sera de qualité et que la plupart seront très surpris des paysages traversés.

Dernière manche du challenge régional 2014

La Valmotivée est traditionnellement la dernière manche du challenge régional du NPDC, instauré depuis 2011, car il faut le savoir, la région est la première à s'être structurée en comité régional en mars 2013. Les organisateurs ont donc vite fait le plein des deux formules qu'ils proposent, la Teknik (7h d'effort dont une épreuve nocturne) pour les raideurs aguerris et la Trankill (3 heures) pour les familles, les débutants ou ceux qui n'osent pas encore franchir le pas. Organisée par le club d'orientation VALMO (Villeneuve d'Ascq Lille Métropole Orientation), la caractéristique du raid est d'être très axé orientation, ludique, varié et TRÈS stratégique. Chaque année l'organisation du raid se torture l'esprit pour proposer des ateliers toujours plus inventifs.



Stratégie quand tu nous tiens...

Quelques jours avant le raid, le synopsis est donné aux raideurs ... Commencent alors les spéculations : par quelle boucle commencer, quelles épreuves shunter ... En fonction de leurs forces et faiblesses et de leur rythme de course, chaque équipe met au point sa stratégie. C'est le raid avant le raid !



LES 3 BOUCLES :

BOUCLE A :

VTT'O avec 17 balises qui mène au départ du CANOE'O SCORE, 30mn maxi pour aller chercher un maximum de balises, et du RELAI'O, CO classique sous forme de relais, lors duquel l'équipe cumule des points jusqu'à la première balise fautive ou manquante de l'un des 2 équipiers, il faut être très vigilant et précis !

BOUCLE B :

VTT'O de 11 balises qui mène au départ de la CO et du run and bike'O, un fléché allemand de 10 balises et une CO sur photo aérienne de 7 postes, mais qui sont en fait des emplacements de balises à reporter sur une carte IOF, afin de faire la CO ensuite.

BOUCLE C :

VTT road-book composé de photos sur lesquelles est tracé le chemin à suivre, il faut numéroter les photos selon l'emplacement des balises. Cette section mène au départ d'une CO avec deux cartes partielles, aux équipiers de faire le lien entre les deux cartes. La deuxième CO de cette boucle est en fait deux CO en une avec des cartes sans chemin !

Après la pluie, le beau temps

La stratégie dépendra aussi de la météo ... roulant, pas roulant, c'est la question ! Une pluie diluvienne s'abat sur la région une partie de la nuit et toute la matinée, obligeant les équipes à revoir leur stratégie au dernier moment, car qui dit pluie, dit boue ... Et la boue n'est pas l'amie du raideur qui veut avancer vite pour compter à son actif un maximum de balises. Mais là, miracle, la pluie cesse en tout début d'après-midi laissant la place à un beau soleil, séchant le sol en surface et permettant aux raideurs de se préparer dans de bonnes conditions. Le briefing, fait par Axel Riquebourg aussi président du comité régional, confirme bien que la stratégie sera décisive, et qu'il ne faudra pas seulement aller vite.

Chassé croisé

Le départ est donné à 14h de Deûlemont, par un petit trail qui concerne un des deux équipiers qui doit récupérer un azimut distance qui donne l'emplacement de la carte de la boucle que l'équipe souhaite faire en premier. A son retour, il donne l'azimut à son partenaire qui va récupérer la carte. 3 boucles au programme, prénommées A, B et C. Le principe : chaque boucle comporte une VTT'O ou un VTT road-book, à l'intérieur desquels sont greffées toutes sortes de CO, à pied, en relais, en canoë ou encore en run and bike.

Là commence un chassé-croisé, des raideurs dans tous les sens, à pied, en vélo, en canoë, qui arrivent ou qui repartent d'un atelier. Il sera alors impossible durant le raid de savoir qui est devant, qui a fait quoi et qui a pris le plus de balises ! Très frustrant quand on est reporter qui doit assurer un live ! Mais le suspens est à son comble ...

CO de nuit

Une fois ces 3 boucles réalisées complètement ou partiellement, il faut arriver au départ de la CO de nuit avant 20h15 sous peine de ne pouvoir en prendre le départ. Le bal des lampes frontales commencent ! 25 balises à pointer mais il faut être à l'arrivée avant 21h précises.



Cap Opale !

Deux cérémonies en une ! Le palmarès 2014 du challenge régional est annoncé avant la remise des récompenses de la 9^{ème} édition de la Valmotivée. Le mot de la soirée c'est Cap Opale ! Puisqu'après leur 3^{ème} place en Suisse Normande, ils ne se contentent pas seulement de remporter le challenge régional 2014 chez les hommes, ils trustent aussi les podiums de la Valmotivée. En effet, le Team Scott Cap Opale (Christian Barthélémy et Rodrigue Hanquez) gagne le maximum de points et le Team Véloland Cap Opale (Rémi Lédez et Mathieu Dernoncourt) se classe second, alors que Cap Opale mixte (Pauline Carré et Charles-Hubert Quéval, ex Lille 2 la tentation, champions de France 2014), remporte le classement mixte ! Il y a donc de fortes chances pour qu'on retrouve tout ce petit monde à la finale en août 2015.

En route vers la finale 2015

Toutes ces équipes iront chercher des points sur d'autres manches, pour viser la qualification pour la finale, le T'RaidX le dernier week-end d'août 2015. Laurent Gressier et les tyrannosaures préparent un programme exceptionnel et offriront une organisation dont eux seuls ont le secret...

ENDORPHIN

Palmarès de la 9^{ème} édition Valmotivée :

Homme :

- 1- Team Scott Cap Opale
- 2- Team Véloland Cap Opale
- 3- DSA-OTB

Mixte :

- 1- Cap Opale mixte
- 2- Lafuma Intersport Ouffi Aventure
- 3- Esprit Raid Propolis

Femme :

- 1- Les Petites Suisses Normandes
- 2- Tyrannos BA girls 2
- 3- Les kinettes

Palmarès CHALLENGE REGIONAL NPDC :

- 1- Cap Opale
- 2- Made In Raid
- 3- Sport évason des 2 caps

Victoire de Lille 2 la tentation chez les mixtes.

Crédit photos : Marion WOJTKOWSKI



Plus d'infos sur : www.valmo.net
<http://raidsmultisports-5962.over-blog.com/>



©photo : mission bassin minier



©photo : Alexandre Elouf

Le **Raid Bassin Minier**, c'est avant tout une aventure unique. Une immersion totale au cœur d'un territoire en pleine mutation. **L'objectif** : explorer de manière originale, ludique et stratégique le Bassin minier, en **2 jours et par équipe de 3**. Bien évidemment, l'inscription du Bassin minier Nord - Pas de Calais sur la Liste du **patrimoine mondial de l'Unesco** constitue le fil conducteur de l'événement. Le Raid met en scène toutes les composantes paysagères et culturelles de cet ancien bassin industriel : terrils, carreaux de fosse, cités minières, cavaliers miniers, étangs d'affaissement, ..., qui deviennent pour l'occasion supports des activités proposées.

« Il fait toujours beau au Bassin minier ! »

A croire que le beau temps devient la marque de fabrique du Raid Bassin Minier, c'est une nouvelle fois sous le soleil que s'est déroulée la 9ème édition du Raid Bassin Minier les **27 et 28 septembre** derniers. Et heureusement

que le beau temps fût présent pour accompagner les 231 participants présents cette année, tant le périple fût long et éprouvant. Au programme : pas moins de **270 km** d'épreuves en tout genre (pour la formule élite) sur deux jours, pour l'une des éditions la plus physique et longue en distance, depuis 9 ans.

Samedi 27 septembre : une épreuve « hotdog » pour bien débuter la journée

09h, le briefing général commence. Comme d'habitude, les participants venus de toute la région, de Belgique et même des régions voisines (Picardie, Haute-Normandie, île de France), sont attentifs aux consignes portant sur le déroulement des épreuves. Une fois n'est pas coutume, c'est dans l'arrageois (limitrophe au Bassin minier) que les hostilités débutent. En effet, la base nautique de Saint-Laurent-Blangy (62) et son célèbre stade d'eau vive accueille le départ de cette 9ème édition. Comme le lieu le laisse présager, et suite à un premier **Trail de 2,5 km** et une **course d'orientation semi-urbaine de 8 km**, une **descente du stade d'eau vive en « hotdog »** met tout le monde dans le bain ! Pas très habituées à ce style d'épreuve, quelques équipes prises au dépourvu se retrouvent à l'eau pour la plus grande joie des badauds et des journalistes présents sur place.

Pas le temps de se sécher, les concurrents enfourchent directement leur VTT pour la première liaison en **suivi d'itinéraire de 22 km**. Et d'entrée de jeu, les organismes sont mis à dure épreuve. Cette liaison emprunte un GR qui les emmène jusqu'au Mont-Saint-Eloi (à 130 m d'altitude) avant de rallier le PC2 au village d'Ablain-Saint-Nazaire.

Les assistants déjà sur place découvrent un **rallye énigme sur le patrimoine de guerre** (centenaire de la Grande Guerre oblige) spécialement imaginé pour l'occasion. Celui-ci les emmène d'ailleurs jusqu'à la plus grande nécropole militaire de France : Notre-Dame-de-Lorette à 165 m d'altitude.

Quelques changements de postes opérés, les voilà repartis pour la deuxième **liaison de 23 km** jusqu'au PC3 à Labourse où ils rencontrent le premier terril du week-end pour une CO cartée de 7km (pour la formule élite). Les stratégies s'affinent, quelques équipes shuntent cette CO ou ne vont chercher qu'une ou deux balises pour être sûres de boucler le programme avant 19h, barrière horaire qui entraîne 5 points de pénalité par minute entamée.

Une **liaison VTT road book suivante** (18 km), c'est à la base de loisirs de Wingles (le premier site minier du territoire ayant été requalifié en espace de nature et de loisirs) que se déroulent un **VTT Xc** pour l'assistant et une nouvelle **CO** pour les équipes en course. Le circuit de VTT Xc emprunte le parcours de la fameuse Pyramidale (célèbre course VTT de la région) qui se déroule le même week-end. Pas moins de 8 km de parcours technique sur un terril qui a enchanté les aficionados de VTT technique. Passées ces épreuves, les choses se corsent. Les équipes prennent tout à tour conscience que le temps file à tout allure et qu'il va être très difficile d'arriver avant l'heure butoir au dernier PC. D'autant qu'il leur reste pas mal d'épreuves à réaliser et que la fatigue commence à se faire sentir.

Tout d'abord une liaison **Run&Bike** de 14 km plutôt éprouvante. L'organisation, dans ses instincts les plus sadiques (!), leur a placé durant cette liaison une balise au sommet du terril d'Estevelles culminant à 70 m de haut. Certains font triste mine (sans jeu de mot !) avant de partir à l'ascension de celui-ci.

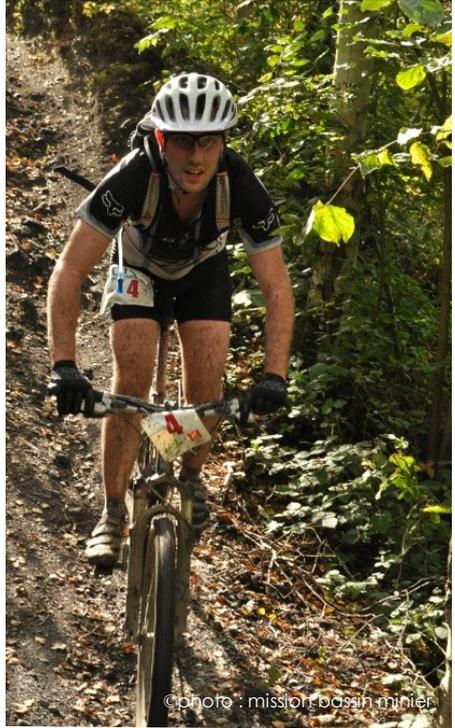
Puis, arrive la première **liaison kayak** de cette nouvelle édition : 3 km au plus court, 9 km pour les courageux allant chercher la dernière balise bonus située beaucoup plus loin sur la voie d'eau. Le canal de la Souchez, support de la liaison, révèle toute sa splendeur quand déjà le soleil commence tout doucement à baisser en laissant derrière lui un ciel aux teintes rosées (instant poésie !).

Le PC6 au Lagunage de Harnes voit défilé au compte goutte des raiders exténués. Pour les formules élite, une **petite CO** en ligne finie de faire le tri dans les stratégies des uns et des autres.

Ensuite, ce sont les terrils de Fouquières-les-Lens, cartés **VTT'O** et futur haut lieu de la pratique du VTT grâce au projet de Parc Naturasport, qui emmène toute la troupe jusqu'au PC final.

19h approche, quelques équipes sont dans le timing et ont le temps de se livrer à la dernière épreuve de la journée : un relais **roller/Trail/report de balises** pour la CO du lendemain.

A l'issue de cette première journée exigeante sur plan physique et stratégique, le classement provisoire s'établit mais rien n'est joué.



©photo : mission bassin minier

Le bivouac, l'instant de grâce

Fin la douleur, place au réconfort. Le bivouac s'installe progressivement au sein du Parc des îles, cette ancienne cockerie requalifiée en parc urbain de 160 ha. Les raiders plantent leurs tentes tandis que les premiers arrivés filent déjà sous la douche. C'est alors l'un des temps forts les plus appréciés du week-end qui débute, le repas collectif. Cette année, nous innovons, 2 foodtrucks régaleront nos affamés : l'un propose des burgers colossaux, l'autre plusieurs variétés de pâtes. La pompe à bière tourne plein pot. C'est ça aussi l'esprit du Raid Bassin Minier. Une qualité d'accueil qui fait sa réputation et une convivialité saluée par tous.

Dimanche 28 septembre : une CO nocturne inédite

La nuit fût courte, et pour cause, il est 05h du matin et toute la troupe est déjà au petit-déj pour faire le plein d'énergie avant la **CO matinale**. Au sein d'un terrier très sauvage spécialement carté IOF pour l'occasion, nos raiders s'élancent dès 6h sur cette CO chrono et au carré de report inédite. Puis direction le Parc du Rivage Gayant (Douai) où les attendent les participants à la formule Découverte pour le départ groupé de cette nouvelle journée d'épreuve. Parc de loisirs en pleine expansion, le Rivage Gayant sonne le départ de la deuxième journée de course, toutes formules confondues. A 9h, les équipes sont lancées sur un petit **Trail groupé**, puis une **CO Urbaine** chrono (1h) de 12 km dans la cité des Géants (Douai).

Une VTT'O patrimoine minier

Pour rejoindre le PC8, nos raiders s'engagent sur une VTT'O thématique « patrimoine minier » durant laquelle ils doivent retrouver et faire correspondre des photos affichées sur leur document avec celles de la carte. Cette épreuve les emmène à la découverte de quelques chevalements, de cités minières et de bâtiments collectifs miniers. Une épreuve bonus tir à la sarbacane est de plus proposée sur le terrier de Germinies Sud afin de pimenter un peu la VTT'O et permettre à certaines stratégies de se manifester.



©photo : Alexandre Elalouf

Du fun et encore du fun

Au PC8, le magnifique site des Argales de Rieulay-Pecquencourt, place aux épreuves « fun ». Un **parcours acrobatique** à la fois terrestre et aquatique enchante les assistants non mécontents de se mouiller un peu. Les équipes en courses quant à elles ont droit à une **épreuve « planche »** consistant à aller chercher une balise située sur l'île au milieu du plan d'eau, à deux sur une planche, en se propulsant avec les mains.

PALMARÈS 2014 :

Formule élite homme :

- 1- Littoral Aventure
- 2- Opale coyote 1
- 3- Made in Raid

Formule élite mixte :

- 1- Team générale d'épargne
- 2- Caponord DRA mixte
- 3- Chti Aventure XYX

Formule élite femme :

Happy Feet

Formule sport homme :

- 1- Athletico Mojito
- 2- Tyrannosaures
- 3- Valmo THIB

Formule sport mixte :

- 1- Les tyrannosaures 2
- 2- Summit team
- 3- Les Badabulles

Formule découverte homme :

- 1- New team
- 2- Les branquignoles verts
- 3- Les incroyables

Formule découverte mixte :

- 1- Chti aventure run crew 59
- 2- Madres
- 3- Les tyrannosaures même pas peur

Formule découverte femme :

Littoral aventure girls

Plus d'infos sur :
www.raid-bassinminier.com



©photo : Alexandre Elalouf

30 km de **liaison VTT** plus loin, c'est au Port fluvial de Saint-Amand-les-Eaux que débute la **liaison kayak** de 8 km du dimanche sur le canal de la Scarpe pour rallier la commune de Mortagne-du-Nord.

Puis, une **liaison VTT road-book** de 18 km nous fait passer de l'autre côté de la frontière, à Bonsecours (Péruwelz) en Belgique. Le PC se trouve à la Maison du Parc Naturel Transfrontalier du Hainaut et propose une **CO en milieu forestier** plutôt technique. D'autant plus que le temps file à toute allure et qu'il reste peu de temps afin de boucler le programme au PC13 avant 17h, barrière horaire entraînant une fois encore 5 points de pénalités par minute entamée. Pour finir ce périple, la dernière liaison est un **Run&Bike** de 10 km à travers la forêt de Bonsecours ainsi que le site de Chabaud-Latour (site d'origine minière entièrement renaturé).

La spéléobox pour clôturer cette édition

Au PC13, c'est la délivrance. La ligne d'arrivée située à la base de loisirs de Condé-sur-l'Escaut, au bord de l'immense étang de Chabaud-Latour lui conférant un petit air de station balnéaire, attend nos valeureux raiders sous un soleil de plomb. Pour conclure le programme, les assistants se livrent à la dernière épreuve inédite de ce Raid : une animation « spéléobox » venant tout droit de Belgique fait frissonner les plus claustrophobes de nos participants. Cette « spéléobox » propose un parcours de 50m de long dans lequel les concurrents doivent ramper et évoluer intégralement dans le noir.

Fin du raid, buffet cocktail et remise des résultats

Ça y est, la 9^{ème} édition du Raid Bassin Minier se termine. Toutes les équipes sont invitées au buffet cocktail organisé par le Parc Naturel Régional Scarpe Escaut qui propose, comme chaque année, de valoriser les producteurs locaux du parc : gaufres, pain d'épices, rillettes, jus de pomme et bière, ... tout ça produit localement.

Cette édition ayant connu une nouvelle fois un franc succès, la Mission Bassin Minier ambitionne de mettre les bouchées doubles pour l'édition anniversaire (la 10^{ème}) en 2015, qui sera certainement une compilation des meilleures épreuves et activités proposées depuis 2006.

La remise des résultats débute, toujours au sein du somptueux site de Chabaud Latour de Condé-sur-l'Escaut. Chaque équipe sur le podium reçoit un panier garni, toujours très apprécié, qu'il faudra se partager en trois.

ENDORPHIN



©photo : mission bassin minier

Une arrivée au sprint, après 130H

Départ au pied du Volcan
une finale mondiale où co

Re
le récit exclusif EM
et 5 témoignages sur la « Place de la femme c



de course !

51 équipes, 30 nations...700 km de course ...
in Antisana altitude 4200 m, arrivée sur la côte Pacifique...
comme en 2012, la Nouvelle-Zélande sort grand vainqueur !

trouvez dans ce dossier spécial, le récit de notre reporter,
de Vincent Bouchut du team Vaucluse Aventures Lafuma
dans le raid aventure », vu par nos 5 féminines françaises !





ARWC HUAIRASINCHI

ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice GLINCHE



2 novembre 2014

Arrivée dans la nuit de lundi à mardi, j'avais prévu 2 jours d'acclimatation... et oui, habiter au niveau de la mer et passer en quelques heures à l'altitude de 2850m... bref, logée dans une sorte de pension de famille au coeur de la vieille ville... j'ai eu un peu de temps, pour décompresser d'une semaine de fou (#Route du Rhum) et pour un premier rallye urbain... la découverte de la Ville de Quito... classée Patrimoine mondial de l'Unesco !

Liste des teams français... les vrais noms, pas toujours ceux que je vais utiliser dans ce récit, je m'en excuse par avance auprès des sponsors...

N°34 FRANCE LSN ENDORPHINMAG

N°35 FRANCE RAIDLIGHT

N°36 FRANCE GREEN CAFFTE COSTA RICA - UPS ADVENTURE - HAUTE MAURRIENNE/VANOISE

N°37 FRANCE VAUCLUSE AVENTURES LAFUMA

N°41 FRANCE NEW CALEDONIA MONTAGNAT

Acclimatation : Dès la sortie de l'aéroport (il est minuit... j'en profite pour remercier Johnny, bénévole venu me chercher), on ressent une pression nasale, une barre au front s'installe petit à petit... A peine 1h de transfert entre l'aéroport et l'hôtel, contente d'être arrivée pour aller se coucher... réveil difficile vers 10H30 après presque 2 nuits blanches et 6h de décalage horaire (il est 16H30 heure française)... le mal de tête est toujours là, je me résous à avaler un premier gramme de paracétamol... puis un 2e, 6h plus tard... lors de mes balades, je ne ressens pas d'essoufflement, il est vrai que je marche au ralenti, admirant les bâtiments coloniaux... au final, il me faudra 2 jours pour m'acclimater à l'altitude !

Quito : 2ème capitale la plus haute du monde après La Paz, son passé colonial est encore très présent dans le centre historique... l'architecture des bâtiments, les couleurs des murs, les places ombragées... l'image de carte postale est bien là : la ville fourmille de vendeurs ambulants, de cirqueurs de chaussures... avec beaucoup de femmes en costumes traditionnels vendeuses "à la volée" (fruits de leur cueillette sans doute)... le dépaysement est complet, tout est choc de culture, la nourriture comme les boutiques nombreuses et variées... l'envers de la carte est le bruit, la pollution des bus (comme de nombreuses capitales)... les carrefours à éviter pour les sifflets incessants des policiers en charge de la circulation (oui/oui... certains comprendront) et dans la rubrique, j'ai testé pour vous : acheter un médicament pour la gorge dans un langage de espagno/glais... ils se vendent à l'unité... et prendre le bus de ville ! Ils sont bondés et on risque l'écrasement tellement il y a de monde... mais ils sont vraiment pas chers (0,25\$) et on vit à l'heure locale !

Mercredi, direction Hotel Sheraton : bien décidée à rencontrer l'orga, j'ai eu le plaisir de revoir Andreas Strand, photographe bien connu du milieu... mais pas d'orga... lui aussi, surpris du peu de mouvement à l'Hôtel officiel, hormis l'équipe Silva qu'il suit, j'étais la première tête connue à apparaître... Passés les maux de tête des 2 premiers jours, le jeudi fut consacré à l'accueil de quelques équipes... avec beaucoup de plaisir à retrouver des visages familiers, bien au-delà de l'Hexagone...

2 jours de vérification... Bien organisés par ateliers avec une technique de cadrage très efficace pour le contrôle du matériel... les 2 vélos manquants du team France Raidlight sont (enfin) arrivés samedi matin... c'est aussi le moment de voir les équipes.

Samedi matin : Petit déjeuner presse dans les locaux de Gulliver, précis et complet, j'ai fait connaissance avec mon binôme, Luis Moreira de Breathe Mag (magazine papier Canada et US) et du chauffeur guide, Javier de l'Agence Gulliver... Apm : Cérémonie d'ouverture dans le centre historique de Quito, écourtée sur la Plaza San Francisco par l'orage... Colorée et rythmée, les français sont montés sur le podium comme une importante délégation (5 équipes)... Un gros orage éclate avec pluie de grêlons qui blanchissent la chaussée... fin prématurée de la Cérémonie Plaza San Francisco... on court, on court sous la pluie... en fait, on suit, on suit le flot de coureurs... La soirée s'est poursuivie au Théâtre Sucre, briefing sur les points importants du Road Book suivi d'un briefing presse rassemblant près de 40 personnes (journalistes, teams reporters...)

JOUR 1 : Dimanche 9 novembre - aucune connexion - Lever 3h pour départ 4H30 de Quito, direction la ligne de départ...

Départ dans la réserve naturelle Antisana, au pied du volcan du même nom... chouettes paysages comme le montre les photos... soleil au rendez-vous (heureusement car à 4000m, il ne fait pas si chaud)... Départ donné à 8H30 comme prévu devant un public nombreux, pour un trek de 30km... rapidement le peloton s'étire, les premiers étant partis en courant comme pour un marathon ! mais comment font-ils ? que l'on monte des escaliers ou que l'on tente de courir 30m, on est vite essoufflé...

AT1 Jamanco altitude 3200

A 2km de l'arrivée, 5 à 6 teams sont groupés... Arrivée à AT1, les français de Green Caffte (36) déboulent sous les applaudissements d'une foule de badauds et photographes... changement éclair et vers 13h, ils repartent en tête devant le Team New Zealand Seagate (42), Great Britain Adidas Terrex (44), Ecuador Movistar (21) puis suivent à 10mn, Sweden Silva (52)... à 20mn, USA Tecnu (32), Spain Columbia Vivaraid (28)...

Côté français, les écarts avec la tête de course commencent : France Raidlight (35) repart 22mn après France Green Caffte (36), France LSN EndorphinMag (34) 1H06 après, France New Caledonia (41) ne lâche rien tout comme France Vaucluse (37)... Fanny (LSN) a vomi au départ, et n'arrive pas à s'alimenter... Repartis pour 67km de VTT, la première section est roulante (sur route et en descente) mais cache une fin boueuse et compliquée... le raid annonce les couleurs, les terrains de jeu seront variés tout comme la météo qui laisse passer une averse avant une accalmie jusqu'en début de nuit...

AT2, commune de El Chaco - 1800m d'altitude - connexion whatsapp et au shop internet.

16H10, arrivée en tête pour France Green caffte (36) devant Seagate (42) et Silva (52), Adidas Terrex (44) et Movistar (21)... Ils sont tous au taquet et dévorent le buffet offert par l'orga avant de repartir aussi vite que possible du village d'El Chaco pour 44km de trek... Raidlight accuse un retard d'une heure au départ d'AT2 mais a trouvé son rythme de croisière... Fanny recommence à s'alimenter, bon signe... Caroline de New Caledonia (41) a des crampes... l'air très sec oblige à boire souvent, on se déshydrate rapidement (on ne va pas souvent aux toilettes d'ailleurs, bien que l'on boive des quantités d'eau)... Olivier a apporté son fromage lozérien, faut pas perdre ses repères... sur cet AT, pas trop le temps de discuter avec les teams, ils repartent comme des boulets de canon...

JOUR 2 : AT3 commune de Oyacachi - altitude 3100 - aucune connexion
Trek de nuit qui va laisser des marques dans les esprits... et des échardes dans les mains d'Olivier d'LSN : « personne ne peut s'imaginer les passages dans la jungle sur des devers impressionnants, avec des arbres piquants où tu n'as pas le choix que d'attraper une branche pour empêcher la chute... ». Passés les échos de la nuit, j'apprends avec déception (comme beaucoup d'entre vous), l'abandon du team LSN Endorphinmag, Fanny ayant de nombreux vomissements, le doc a souhaité qu'elle aille passer des examens à l'hôpital de Quito... les 3 garçons décident de repartir en vtt mais abandonneront quelques heures plus tard... Ils sont très déçus, surtout pour leurs supporters, leurs familles et leurs amis mais la santé de Fanny passe avant tout et c'est avec sagesse et raison que le point final sera donné ici à Oyacachi...

Pour Silva, c'est la scoumoune... après le bras gauche en 2013 au Costa Rica, Joséphina s'est brisé le poignet droit cette fois... c'est de nouveau l'abandon pour l'un des leaders...

Je croise aussi New Caledonia, ça va mieux que la veille au soir où une pédale cassée pour JB avait freiné le moral des troupes... fini les crampes de Caro, malgré le froid extrême qu'ils ont subi pendant le trek de nuit, tous sont parés pour repartir sous le soleil... puis arrive Vaucluse Aventures Lafuma : « comment peut-on nous faire passer par ce genre d'endroit où il n'y a que 30 cm pour passer un corps avec un sac à dos et des devers aux dénivelés de fous... incroyable » s'exclame Jérôme de Vaucluse Aventures. Ils sont fatigués mais bien lucides, Frédérique et lui, ont une requête : ne pas oublier de souhaiter un joyeux anniversaire à leur fils Quentin, demain mardi 11 novembre, promis j'oublierai pas ;)

Ils repartent pour 144km de VTT...
Après 3H de route pour atteindre AT3 en passant par le magnifique parc naturel Cayambe Coca, je repars pour 3h de pistes et route, direction AT4, objectif arriver avant les premiers en passant par la Latitude O, ligne symbolique de l'Equateur...

AT4 commune de San José de la Minas - altitude 2000 déjà 300km de course ! connexion au shop internet.

20H02 déboule dans un brouhaha général, les français toujours en tête...

De nombreux spectateurs, suiveurs, teams reporters... je suis refoulée comme (presque) tous les journalistes hors de la zone (ce qui peut se comprendre vu le monde mais cela va devenir difficile de glaner quelques infos auprès des athlètes et donc de continuer le Live, sujet qui sera ensuite revu par l'orga auprès des bénévoles...) mais la pression monte encore quand Sylvain (36) comprend qu'ils vont avoir une pénalité comme toutes les équipes sauf 2, Seagate et le team Polska : 2 ponts empruntés au lieu de longer la berge dans la jungle... cela ralentit la course pour Seagate qui en plus a déjà dormi 3h à AT3 (sur les 8H obligatoires)... Ils restent dormir 2H et repartent à 22H10 juste derrière les espagnols de Vivaraid... pour 45km de trek.

L'équipe néo zélandaise emmenée par Nathan Fa'avae repart à minuit 6 avec le team Movistar et est donc virtuellement en tête bien que repartie en 3e position au scratch (derrière Green caffte et Vivaraid)... La population est très présente, organisant même un barbecue en plein air (délicieux)...

2H55, je reçois un texto de Nady (notre webmaster du moment) me prévenant de l'arrivée de Raidlight... hurry up ! je frappe aux portes désespérément pour trouver mon chauffeur... 10mn de route pour remonter à l'AT4... 3h de sommeil, c'est déjà ça !

A 3H03, le team35 arrive pressé d'en finir avec cette longue section vtt qui n'en finissait plus... repos de 2h avant de repartir en Trek, images de la Go pro de Seb dans mon ordi (merci merci pour ce cadeau, superbes images à revoir sur ce lien <http://live.endorphinmag.fr/arwc2014.php>), ils prennent des news des français en course... mangent, se changent complètement et repartent sous une forte pluie qui tombe depuis quelques minutes sur San José de la Minas... mais le moral est bon ! Audrey m'explique le sauvetage d'Adrien sur un pont de singe, la Brésilienne Barbara Bomfin (team Colombia Vivaraid) est passée à travers les planches (itw à voir sur <http://live.endorphinmag.fr/arwc2014.php>)... **ça, c'est la vraie histoire du raid (...)** !!!

JOUR 3 : AT5 MERIDIANO - altitude 1800m, connexion au presbytère.

Avant de partir de l'AT4, j'assiste à l'arrivée du team New Caledonia... fin de section VTT interminable dira JB... fin des crampes pour Caro mais j'envoie mes infos au shop internet du village quand Nady (webmaster d'EM) me demande des précisions sur la pénalité du team green caffte... ahrrr, je réalise qu'elle n'a jamais reçu mes 3 messages envoyés la veille au soir, expliquant la situation... il semble qu'il y a des soucis météo dans le Sud de la France, les Sms ne passent pas bien, je renvoie 3 fois les infos, j'appelle 2 fois en France... je mange 50% de mon crédit mobile en une journée... (au final, le raid aura été gourmand en crédit mobile, 80\$ de communication entre moi et la France). Sur la route, j'en profite pour fêter à la demande du team Vaucluse, l'anniversaire de Quentin, avec une petite news spéciale dédicace pour le fils de 2 des raiders en course... (nous sommes le 11 novembre, loin des commémorations françaises...)



LSN : Recherche sponsor lancée sur Sponsorise.me, ils ont réussi à rassembler suffisamment d'argent pour participer à ce raid... au delà de rassembler de l'argent, ils ont créé un vrai élan de solidarité sur toute la France... de notre côté, n'ayant pu envoyer un 2e reporter, nous avons cassé notre tirelire avec le peu d'argent que l'on a pour permettre à un team français de vivre cette énième aventure... et même s'ils ne sont pas allés au bout, nous sommes tous fiers d'eux et espérons les revoir très prochainement...





Après 4h de pistes, pavés et autres bosses en tout genre, me voici arrivée à Méridiano, village typique de l'Equateur, avec sa place centrale, pas de commerce mais du wifi au Presbytère (merci au Père Wilson) !

Le team France Green caffte est en train de dormir, ils repartent dans moins d'une heure... après avoir purgé leur pénalité de 4H comme la grande majorité des teams !

Pénalité : Le tournant du raid : faute d'avoir emprunté 2 ponts au lieu de longer la rivière, 48 équipes vont recevoir 4h de repos obligatoire à faire à AT5...

Au réveil, Mimi et Jacky discutent beaucoup de cette pénalité qu'ils trouvent injuste vu que presque tous les teams sont passés par les 2 ponts... pour eux, l'orga a sa part de responsabilité... il reste moins de 30mn avant le départ, c'est le moment de leur changer les idées... Luis Moreira (Breathe Mag) s'y emploie en premier puis, à mon tour, je tente d'extraire Mimi de cette spirale... mission accomplie quand la discussion part sur les bobos et l'alimentation... au passage, je souligne l'incroyable énergie que développe Silvio, le partenaire principal de Mimi & Jacky, les cafés du Costa Rica... affable et ouvert, il filme, fait la soupe avec les équatoriens, discute avec tout le monde... bref, il est partout ! Ils partent dans la seconde où le feu vert est donné par l'orga, officialisant la fin de la pénalité...

Devant tout est relancé bien-sûr, reparti à 13H07, Seagate a donc une avance confortable d'autant qu'ils ont dormi 3H à AT3 (sur les 8h obligatoires) ! Ils sont 3 à se disputer le podium (France Green Caffte, Spain Vivaraid Columbia et Ecuador Movistar) mais partis à 16H18, nos français vont tout faire pour réduire l'écart comme en témoigne la vitesse impressionnante de nuit sur leurs VTT, quand je les ai dépassés sur des pistes trempées, sous une pluie battante avec Mimi en tête, annonçant les trous et les bosses... (ils ont 159km à faire dont la majorité de nuit).

JOUR 4 : AT5 MERIDIANO le retour...

Déjà mercredi 12 novembre... Après 2 échanges téléphoniques avec Denis webmaestro en chef (qui a pris le relais de Nady, Marion et Nico que je remercie chaleureusement pour leur aide sur le suivi du Live (mise en ligne des infos et "radio guidage"), nous décidons de retourner à Méridiano pour voir des équipes top 20 et plus... (car hier soir, je devais retourner à l'AT4 mais une erreur du chauffeur (2H30 estimée de route... en fait, on a mis 4H pour venir à l'AT5) résultat, je n'ai pas pu retourner en arrière, trop long pour ensuite rattraper le fil de la course... j'ai donc loupé Vaucluse Aventure d'où ce retour en arrière ce matin, grrrr...

2H20 de route et nous voilà à Méridiano, le team New Caledonia dort... Arrivés à 8H29, ils repartent à 12H15 pour 159km de VTT, (en 15H30 pour Seagate) 20H estimés par JB qui a très envie de voir l'AT6 demain matin ! un peu de bobologie (normal après 3 jours de course), les pieds commencent à enfler, les ampoules éclairent jusqu'aux semelles et les intestins font la noubia ! un genre d'immodium à mettre dans le camel, sera donné par l'antenne médicale à Caro et Martial... Le "Yéti" Cyril Margaratis file récupérer de l'eau dans une maison voisine... le team repart sous le soleil et avec le sourire malgré la fatigue... et surtout sous les applaudissements des habitants encore présents malgré le temps qui s'étire sur cette bourgade bien calme (c'est le bout de la route !)... Une église en guise de zone d'assistance, bien trouvée quand on sait que c'est aussi là que les teams "purgent" leur peine... euh... pénalité... bref, un vrai purgatoire... ce qui fait bien sourire le Padre Wilson (encore merci car j'ai pu envoyer illico les photos à Denis (webmaster))...

J'attends le team Vaucluse... longue attente mais je ne l'ai pas vu depuis 2 jours... Luis est parti faire des photos au CP 21 (ici c'est le 20)... Javier notre chauffeur somnole dans sa voiture, quelques hommes jouent à "l'Equa-ball", une sorte de volley ball (c'est pas le sport olympique mais ça y ressemble)... il fait bon, malgré le brouillard qui entoure le village... et ils arrivent par un chemin qui les change de la Jungle qu'ils viennent d'affronter toute la nuit, accompagnés d'un chien qui ne les lâche pas depuis 2 jours...

Je suis accompagnée du Père Wilson qui filme tout... on discute un peu puis ils dévorent un plat local acheté à un habitant de Méridiano bien que Romu soit plus le nez dans sa boîte de raviolis... on a des envies en raid que l'on n'explique pas... ;-)... Vincent s'est mis sous la statue de la vierge, sur l'autel (l'hôtel ?!) et il s'endort si vite que je n'ai même pas le temps de le saluer avant de partir et avoir quelques mots...

JOUR 5 : AT8 commune de la Y de cube - Altitude 300m

Retour dans la vallée pour moi et Luis... petite nuit avant de repartir à 6h direction CP24, départ du kayak où je croise les 41 sur le trek de 11km avec le matériel kayak puis au départ du kayak... Le décor a littéralement changé, fini les montagnes, terrain plat à vallonné à l'approche de la rivière et surtout une végétation luxuriante, palmiers, bambous géants, caoatières... La culture de l'huile de palme prédomine dans la région... Le team New Caledonia est mieux qu'hier bien qu'ils soient pas toujours concentrés sur les consignes de la bénévoles, ils sont fatigués mais prêts pour 7h de navigation... ils ne traînent pas à ce CP, ayant envie de passer avant la dark zone... ils sont 14 et toujours en full course, sans doute l'une des dernières équipes qui sera en full course compte tenu du cut de 18H30...



On repart direction AT7 (arrivée du kayak) sauf que le GPS nous conduit droit dans une palmeraie où les pistes deviennent de plus en plus étroites... jusqu'au moment où l'on s'enlise dans 30cm de boue...









Le 4x4 est coincé et malgré l'énergie déployée par le chauffeur puis Luis à tenter de mettre des feuilles de palmiers puis des cailloux sous les roues... ils enlèvent à la main la boue mais au bout de X tentatives, ça fait 2h que l'on est enlisé... il faut se résoudre à aller chercher de l'aide...

Denis (webmaster resté en France qui ne dort pas beaucoup non plus) m'appelle 3 fois, je vais louper les Raidlight à T7... le chauffeur revient avec 5 travailleurs des plantations qui nous soulèvent la voiture et nous dégagent de ce borbier... 2H de perdues et un team français raté... il est déjà 13H... direction l'AT8...

AT8 - La Y de Cube est un village sorti tout droit du far west, avec sa place carrée, entourée d'arcades... et maisons en bois ! Je retrouve Fanny et les garçons d'LSN EM... sous un hall typique des villages équatoriens, encore un AT bien organisé... une orga au top pour les raideurs... les LSN sont arrivés en camion d'assistance, au milieu des caisses vélos... Caro et Chloé sont là aussi et attendent les néo calédoniens depuis la veille (qui arriveront finalement vers minuit)... Village étonnant, organisé avec une place centrale en terre, avec plusieurs échoppes tout autour dont une barbier (oui, une !) qui pour 2\$ aura vu passer un certain nombre de membres de l'orga... "enfin" rasés de près ! et voilà les Raidlight, plutôt bien après 5 jours de course... on discute un peu, je glane quelques infos, récupère les images go pro de Seb puis laisse le team qui s'apprête à dormir leurs 2H imposées par l'orga à ce point là.

Direction la ligne d'arrivée (et oui déjà), pour ne pas louper l'arrivée des premiers... (11h de voiture ce jour-là, 2 teams français vus !)

MOMPICHE - Vers 23H30, Seagate arrive sous les applaudissements et salué par une cinquantaine de personnes (photographes, TV, presse et autres)... gros bazar pour prendre une photo sans avoir un bras, une perche, une tête sur la photo ! Ils sont vraiment très heureux... ils peuvent savourer leur 2e victoire (après le Raid in France en 2012)... ils paraissent très fatigués... ils ont mis 11H30 pour faire cette dernière section (partis de T9 à 12H31) puis vers 3h00, arrivée des espagnols de Vivaraid Columbia (encore 2e après l'ARWC 2013) mais heureux de ce podium...

JOUR 6 : Mompiche

Couchée à 3H30, Denis me réveille en urgence à 7H30... il faut que je trouve l'orga pour avoir quelques explications sur la balise des français de Green Caffte qui ne bouge plus depuis longtemps à AT9, on s'affole en France... 1H15 plus tard je suis à T9 et précise que nos frenchies ont quitté cet AT à 5H24, Jacky est au ralenti, Vincent n'est pas allé à l'antenne médicale pour ses pieds (qui vont sans doute mieux)... A cet AT, je croise les Raidlight puis Tecnu... ils sortent juste du trek... Audrey est très zen comme d'habitude, Tom ravi d'avoir survécu à l'ultime traversée de rivière en sortie de jungle (30cm de boue sur 30km !!!)... Seb boîte un peu et Adri semble mieux qu'hier, il a enfin mangé...

Ils repartent vite sur l'ultime section de ce raid, un kayak de 59km et près de 12H... 9H13, ils sont sur la rivière, avec une marée descendante qui sera favorable pour eux... Ils arriveront à 18H55... (Seagate a mis 11H30 de nuit pour faire cette section)...

Retour à la finish line, station balnéaire ("peace and love") où il fait chaud et humide sous le soleil de Mompiche... le team New Caledonia sont hors course, ils se dirigent en voiture vers l'arrivée... ou plutôt vers l'AT9, voulant terminer le raid par la dernière section kayak... Je vais sur la plage attendre les 36, sable noir, air doux, la nuit tombe...

même à fond pendant 300m, je ne vais jamais les rattraper !!!

18H19, France Green Caffte Costa Rica arrive enfin, il reste 1km, ce fut une longue section pour eux (environ 13H plutôt de jour), je suis avec les LSN et Luis, une foule de gens s'ajoutent à notre cortège nous marchons sur la plage quand on aperçoit dans la pénombre (la nuit est tombée rapidement à ce moment-là), 4 personnes arriver en courant, on perçoit une pagaie... ils sont 50m derrière nous quand on les voit... et là, c'est la pagaille, tout le monde crie, vite il faut courir... Tecnu déboûle très rapidement... trop tard et surtout trop vite, ils doublent les 36 à 300m de la course, à une allure incroyable, comme un 800m sur une piste... Mimi prend la main de Jacky et le tire comme elle peut... je pars au côté de Tecnu pour arriver avant eux sur la ligne mais même à fond pendant 300m, je ne vais jamais les rattraper !!!



18H31 arrivée de Tecnu, ils terminent 4e (après avoir été arrivés à 9h35 à l'AT9, en 7e position, ils auront remontés 3 places en 30mn à la sortie du kayak)... ils sont trop contents et savourent chaque seconde en restant sur la ligne d'arrivée... quel finish, une première pour un raid long, une arrivée au sprint (et c'est pas fini... au total, il y aura 4 arrivées en 24 minutes, de la 4e à la 7e place) après 130H de course !

Places 4^{ème} à 7^{ème} : 4 équipes en 24 mn !

18H34 arrivée de nos français de Green Caffte Costa Rica UPS Adventure Haute Maurienne/Vanoise, ils sont 5e ! Très déçus, désappointés, ils filent vite à l'espace interview TV et repartent aussitôt à leur hôtel, nous aurons très peu d'occasion de faire des photos d'eux...

18H46 arrivée d'Adidas Terrex, ravis de cette 6e place qu'ils ont obtenue au sprint devant Raidlight... on saura après qu'ils sont partis en courant de la fin du kayak, oubliant même des objets et gants que Raidlight aura ramassés et apportés à l'arrivée pour eux...

18H55 arrivée de Raidlight, 7e belle place pour nos français... même s'ils sont amères de ce finish au sprint pour ce genre de course longue où l'esprit du raid (en France en tout cas), veut que l'on finisse main dans la main plutôt que au sprint... « on va retravailler nos 400 derniers mètres » ponctue Seb, l'humour mêlé à l'amertume... Ils remercient l'orga pour avoir traversé le pays et favorisé ainsi sa découverte... comprennent que l'orientation et la technicité ont manqué à l'épreuve mais que l'orga ne pouvait pas remplir ce contrat attendu par les français en général, habitués à des raids plus techniques... on se retrouve pour le diner, LSN, teams reporters New Caledonia, Railight et aussi José Pires, bénévole international... repas animé avec les anecdotes livrées par les 35... seule Audrey tient encore le choc... vite, au lit pour tous !

JOUR 7, samedi 15 novembre

Petit point téléphone comme chaque matin avec Denis sur les choix du jour en terme de suivi... puis j'attends l'arrivée des Suisses... je surveille le tracking, j'écris les jours 6 et 7 de ce récit... je réponds à quelques mails en retard... je rate le passage sur la ligne des Suisses... ils sont passés par la route alors que le tracking indiquait le passage par la plage... grrrr... photos et interviews en poche quand même... ils sont plutôt pas mal, contents de leur 10^{ème} place...

Il est 10H, je file pour trouver une voiture allant à T9... les français de Vaucluse Aventures Lafume arrivent sur cette transition à 13H20 et en repartent 1H après... (ils doublent au passage les brésiliens team 08, qui purgent une pénalité de 4h pour oubli de la tente et des cartes pendant le trek dans la jungle)... Nos sudistes sortent d'un trek de 30km de boue jusqu'aux genoux... l'enfer... ils terminent en traversant à la nage un bras de rivière... un bon ravito, raviolis, Nutella pour Romu, MX3 pour Vincent, Jérôme et Fred et une pomme en dessert. Ils repartent rapidement pour la dernière section kayak prévue en environ 12H...

Je trouve une autre voiture pour rentrer en extemis pour voir le team New Caledonia Montagnat arrivé du kayak et se diriger vers la finish line... je marche un peu avec eux... ils sont déçus du parcours mais trouvent le raid bien organisé quand même... Caro (dont c'est le premier raid long) est frustrée faute d'avoir pu faire le trek... JB aurait aimé rester en full course... ils réalisent quand même une belle course... Il est 16H32 quand ils passent la ligne après 172H de course... Les français les félicitent à l'arrivée... très bonne ambiance... diner ensemble... coucher à 1H15...

JOUR 8, dimanche 16 novembre

3H23, Denis me réveille... Vaucluse Aventures en approche entre 20 et 40mn, je file réveiller les Raidlight et LSN... pas facile de les sortir de leur sommeil... 10mn plus tard on arrive sur la ligne et ils sont là depuis 10mn... ils sont venus en courant par la plage et pris la ligne d'arrivée à contre sens, on les a ratés de peu mais on reste presque 1H à échanger sur les anecdotes de course... Fanny, Audrey, Seb, Oliv et Tom sont là... ils sont contents de nous voir, contents d'en avoir terminé, ils ont réalisés une très belle full course en décrochant la 14e place en 163H de course ! 4H48, je retourne dormir quelques heures... pas de wifi à l'hôtel, je trouve un shop internet... 3h sur un tabouret à télécharger les photos et vidéos de la veille sur drop-box... où comment occuper sa matinée... je sens une vague nausée me submerger... hum pas bon tout ça... 15H positionnée sur la ligne pour assister à l'arrivée des canadiens de Raid International Gaspésie (faut vraiment être 2 reporters car impossible de les suivre cette année, tout comme les belges et les Suisses)... je fais 2/3 photos... et je sombre dans une fièvre entrecoupée de vomissements... en soirée, le Doc de la course m'injecte des antibiotiques... (merci Audrey pour ton aide et ton soutien ce soir-là)... je n'ai pas vu venir la déshydratation de cette gastroentérite...

JOUR 9, lundi 17 novembre

Les équipes vont prendre la direction de Quito dans la journée... nous, on file à vive allure pour un mini break hôtel "au vert", Papa Gayo où certaines équipes ont séjourné pour s'acclimater (alt 3200)... couchée à 15H, je ne reverrai le jour que le lendemain à 7h !

JOUR 10, mardi 18 novembre

Retour sur Quito puis direction la cérémonie de clôture qui sera courte, un petit buffet mal organisé faisant fuir les équipes malgré les efforts de l'orga pour finir par un feu d'artifice au sommet d'une colline avec vue imprenable sur Quito...

Ayant retrouvé un peu mes esprits, (reste 6 jours d'antibiotiques à prendre...), j'ai fait quelques interviews dont le récit du sauvetage de Barbara Bomfim (team vivaraid) par Adrien Lhermet (team Raidlight) sur le 1^{er} pont de singe... Top ! (à voir sur <http://live.endorphinmag.fr/arwc2014.php>).



AMBIANCE : retrouvez sur ce lien, la musique mise à chaque arrivée d'un team... (imaginez l'ambiance de nuit sur la ligne d'arrivée, à Monpiche)... Hang Massive - Once Again

REMERCIEMENTS :

Un grand merci à Santi et Nati, organisateurs de cet Huairasinchi ARWC 2014 qui dès décembre 2013, avait invité EndorphinMag à couvrir ce raid... merci à Javier, chauffeur guide de l'Agence Gulliver pour avoir tenté de nous simplifier la vie... mille mercis à Luis (Moreira) même si je n'ai pas trouvé les Nachos (il comprendra), une équipe média inédite mais efficace... un grand merci aux équipes, aux bénévoles, aux médias... à tous ceux qui embellissent l'aventure par leur présence, un déploiement d'énergie au service du raid aventure, une caravane qui vogue pendant 12 jours... une bulle dont on ne sort jamais intacte surtout quand on relit tous vos messages d'encouragements... merci à vous lecteurs, fidèles acteurs du Live... encore un record de connexions uniques et pages vues... merci à nos 4 webmasters, Nady, Marion, Nico et Denis sans qui je ne serai rien... et merci à tous ceux qui m'ont envoyé des petits messages sur mon FB comme par mail, un vrai soutien reçu à des milliers de kilomètres ;-) écrire en français la nuit, c'est pas mal aussi quand la langue officielle est l'espagnol puis la 2e l'anglais... et merci à ma famille pour les transferts en France... A très bientôt pour de nouvelles aventures !

Autre bilan...

REPAS : 3 repas à table, 3 en roulant, 4 assises sur le lit, 8 debout...
SOMMEIL : 5h en moyenne de sommeil, 1000km de voiture (et surtout de pistes) en 6 jours...
DOUCHES : 6 douches chaudes en 3 semaines !

ENDORPHIN

LA PLACE DE LA FEMME DANS UNE ÉQUIPE DE RAID

Merci à nos témoins, et comme le cite Fanny, la question devrait être posée aux hommes... à suivre alors !

Mimi Team France Greene Caffte Costa Rica Ups Adventure Haute Maurienne Vanoise :

Pour ma part cette question est difficile à répondre car j'ai la chance de courir avec mon mari. Donc ma position et mes relations avec le team sont forcément différentes qu'une féminine.

A mes yeux la place d'une féminine va vraiment dépendre de ses coéquipiers masculins, de l'éducation, de la culture... Il faut quand même prendre conscience que nous sommes une équipe de 4 et que seulement 1/4 est féminin, et étant donné déjà la difficulté de l'intégration de la femme au sein de la société... on peut vite comprendre que la féminine va donc se sentir plus au moins à l'aise en fonction de l'intelligence de ses partenaires de courses et de comment celle-ci va se positionner. Puis étant donné que dans un raid aventure nous vivons une vraie expérience humaine avec comme seul objectif passer la ligne d'arrivée, pendant ces quelques jours on fonctionne comme une mini société et ainsi la place de la féminine en tant que coéquipier va déterminer et très influencer le résultat car ce petit 1/4 fait partie intégrante de cette équipe et pèse plus que 1/4 !!!

Audrey EHANNO team France Raidlight :

...la fameuse question du « boulet »... A mon sens chez Raidlight c'est assez simple et ... efficace :

- si être la fille c'est avoir peur, alors sans conteste Thomas endosse la chasuble !
- si c'est gérer des maux de ventre épouvantables sans rien manger, je soupçonne Adri d'être enceinte régulièrement !!
- si c'est être blonde et changer de buff pour chaque photographe, de toute évidence Seb est notre fille !
- s'il s'agit de brasser du matos 150h sans réelle efficacité, alors là c'est moi !!!

D'un autre côté,

- s'il s'agit de prendre soin des autres tout en anticipant sur les sections à venir, Seb est une vraie mama de douceur pour l'organisation de l'équipe ...
 - s'il s'agit de motiver le groupe par de grandes tirades tactiques et psychologiques, Thomas nous fédère tous !
 - s'il s'agit de vouloir rentrer au plus direct à la maison, Adri est la meilleure des mamans internationales !
 - s'il s'agit de rappeler l'essentiel à faire aux transitions et de donner le meilleur de soi pour que le rythme de progression soit potable, les garçons peuvent compter sur moi !
- Chez Raidlight, la gestion de la mixité est moderne (!) : chacun a une place mais rien n'est figé, les différents rôles pouvant facilement glisser de l'un à l'autre(...certains plus que d'autres tout de même !!!!!). L'équilibre de l'équipe tient à deux éléments fondamentaux des sports collectifs : beaucoup de communication et une belle confiance mutuelle où chacun met au service du groupe son meilleur niveau technique, physique et psychologique du moment.
- ... Je peux le dire : Je les aime mes garçons !

Frédérique BONNAURE, équipe Vaucluse Aventures Lafuma

Sur des raids longue distance, la place de la fille a différents aspects : Dans un premier temps, la féminine régule (pour ne pas dire ralentit sinon je vais me faire « lyncher ») l'allure de l'équipe. Les garçons ont tendance à vouloir partir vite en m'accrochant, mais je sais que la route est longue et je préfère de la régularité dans l'effort ! Au bout de quelques jours, les différences physiques se lisent et il arrive même que je sois devant à mener le train. A partir de là ma place de féminine n'est pas si différente que les hommes, chacun gère son effort, les tâches sont réparties aux transitions... Mais la fatigue et des tensions peuvent apparaître sur des choix (dormir ou pas, itinéraire ...) et la féminine est là pour calmer ces messieurs. Dans ces cas là, je n'abonde pas forcément dans le sens de l'un ou l'autre, pour apaiser. Je suis plutôt du genre « rester neutre pour rester soudés ».

Caro team New Caledonia

Je pense qu'il n'y a pas de différence hommes femmes dans ce genre d'aventure, le but étant d'avancer. Chaque individu est sur le même pied d'égalité. Cependant, les différences vont se jouer sur les réactions, les femmes peuvent apporter une certaine sérénité face aux petits conflits de la team.

Fanny Fréchiné Team LSN EndorphinMag

En voilà un sujet récurrent pour une raideuse... mais finalement, en y réfléchissant un peu, il me semble qu'il y a quand même 2-3 choses à dire. Peut-être qu'après plusieurs expériences, dans des équipes différentes, avec plus ou moins de réussite, j'arrive enfin à avoir un regard un peu plus personnel sur cette question que j'ai souvent évitée jusqu'à. J'ai longtemps voulu croire que la femme devait être un équipier comme un autre, mais le fait est que ce n'est pas le cas en réalité.

J'ai presque uniquement couru en mixte, et je ne sais pas si cela vient de mon tempérament ou de notre statut, toujours est-il que quelque soit la course, et quelque soit le ou les coéquipiers, il y a toujours cette envie d'être à la hauteur (mais de quoi au juste?! de nos équipiers ? de la coureuse qui nous a précédée ? de la féminine de l'équipe d'à côté ?), de montrer ce dont on est capable, et de ne pas faiblir. J'ai du mal à demander de l'aide par exemple, hormis à mes fidèles coéquipiers (...et encore... !), et ce, même lors d'un coup de moins bien, car j'ai toujours cette crainte d'être un poids pour l'équipe, et je me dis qu'en forçant un peu, ça ira. Du coup, je pousse jusqu'aux derniers retranchements... c'est sans doute ce qui fait notre force, surtout mentale, car je ne suis pas sûre que le corps soit toujours bien pris en considération dans ces moments-là.

Sur du raid court, c'est un peu différent, car souvent, il est admis qu'on ne soit pas physiquement égales à nos coéquipiers, mais sur du long, les différences s'estompent avec les heures de course, sauf quand vraiment, quelque chose ne va pas, et qu'alors, nous donnons tout, sans doute plus que nos partenaires masculins dans une situation similaire. Ceci étant dit, la place de la femme est différente en fonction de ses équipiers et du contexte ou objectifs de course – mais il serait sans doute intéressant de demander leurs avis à nos coéquipiers pour savoir ce que l'on apporte à l'équipe... si tant est que l'on ait quelque chose d'inhérent à notre sexe à apporter, et que ce ne soit pas spécifique à chacune d'entre nous !

Mimi



Kro



Frédérique



Fanny



CLASSEMENT

1	NZL Seagate	Nouvelle-Zélande	111: 15
2	ESP-Britannique Vidaraid	Espagne	115: 30
3	ECU Movistar	Équateur	126: 00
4	USA Tecnu Adventure Racing	USA	130: 12
5	FRA Caffte UPS Maurien / Vanois	France	130: 14
6	GBR adidas TERREX	Royaume-Uni	130: 21
7	FRA Raidlight	France	130: 27
8	CZE BLACK HILL / OpavaNet	République tchèque	136: 22
9	SWE suédois Forces armées	Suède	140: 35
10	USA Yogaslackers	USA	144: 26
11	SUI R'ADYS	Suisse	145: 11
12	Performance SWE équipe de pointe	Suède	146: 00
13	ECU Finalin	Équateur	156: 44
14	FRA Vaucluse Aventures Lafuma	France	163: 12
15	BRA KAILASH Brou Aventuras	Brésil	165: 58
16	COL IDRD Bogotá Humana	Colombie	167: 23
17	ECU Guambra: Biosil- Powerade	Équateur	168: 59
18	ECU TerraAventuraFybeca-Discov	Équateur	173: 02
19	ECU Papacara	Équateur	173: 29
20	CAN RIG XactiNutrition PbOsprey	Canada	176: 00
21	BRA-Harpya AdvogadoAventureiro	Brésil	176:42
22	ECU IdealAlambrec	Équateur	177:02
23	UKM Peaklife Sport	Royaume-Uni	184:15

SHORT COURSE

24	NCL Montagnat Nouvelle-Calédonie	France	172: 00
25	BEL Team Belgium	Belgique	178: 59
26	IRL irlandais AR	Irlande	192: 05
27	COL Seti Traxion 1	Colombie	192: 06
28	USA Odyssey Adventure Racing	USA	200: 03
29	GUA Hombres de maiz	Guatemala	204: 03
30	ECU Sinche Pachamama	Équateur	206: 19
31	Prestation Moderna écus Wari	Équateur	210: 35
32	ARG équipe Litoral Rayovac	Argentine	211: 20
33	ECU Ñaupak-Pastaza	Équateur	211: 44
34	ECU Fairis	Équateur	
35	ECU Explorateur Biosil	Équateur	

[Plus d'infos sur le Live à revoir ici](#)

Ne manquez pas la galerie photos pages 92 à 99



HUAIRASINCHI EXPLORER Campeonato Mundial de Aventura 2014 Quito-Ecuador

WORLD CHAMPIONSHIP

Estás Pasando la Línea Ecuatorial, 0°
¡Bienvenido al Hemisferio Norte!

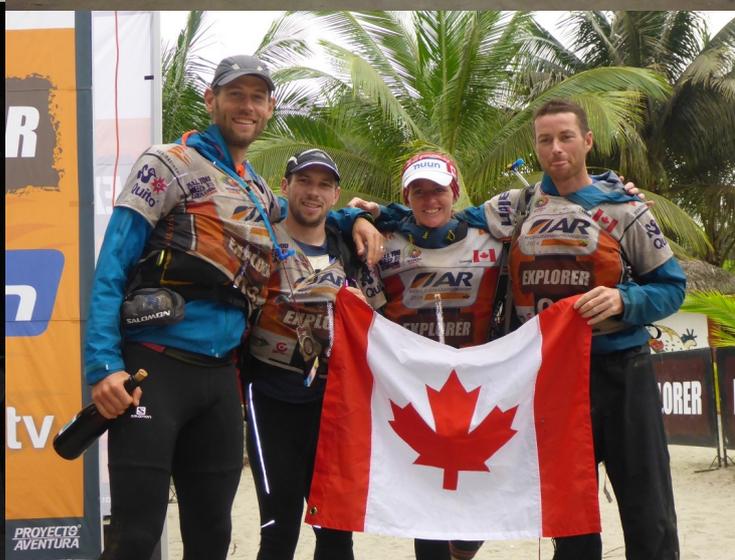
You are Passing the Equatorial Line, 0°
Welcome to the Northern Hemisphere!

IAAR WORLD CHAMPIONSHIP 2014 QUITO-ECUADOR

GOBIERNO DE PICHINCHA EFICIENCIA Y SOLIDARIDAD

PROYECTO AVENTURA





ARWC HUAIRASINCHI

ENDORPHINMAG.FR
by Vincent BOUCHUT

Des français dans l'enfer vert de la jungle équatorienne...

Récit inside de Vacluse Aventures Lafuma France 14^{ème} en 163H12

© Photos : B. Glinche

Vivre une belle histoire lors de la finale de Coupe du Monde des raids Aventures en Equateur était l'objectif 2014 de l'équipe Vacluse Aventures Lafuma, composée de Vincent Bouchut, Jérôme Berruer, Romuald Viale et Frédérique Bonnaure.

Au programme un parcours de 710 km, alternant VTT, trek et canoë ; ceci tout en orientation et en autosuffisance.

Le départ a lieu à 3950m d'altitude dans un décor de carte postale avec les hauts plateaux andins et en toile de fond les volcans enneigés de la réserve biologique d'Antisana. Nous décidons de partir doucement car la grosse incertitude est notre adaptation à l'altitude. Nous suivons à pied une piste jusqu'à un col à 4500 m d'altitude, pour redescendre rapidement et rejoindre la jungle équatorienne et progresser dans la boue au milieu d'une végétation luxuriante. Nous aurions préféré aller titiller les sommets et toucher la neige, mais la traversée d'un parc national impose de suivre parfois certains itinéraires.

Il faut également traverser plusieurs affluents sur des ponts suspendus d'une autre époque.

La section suivante se fait en VTT et n'a rien de très captivante puisque nous faisons 60km sur une route nationale en descente où nous longeons une superbe rivière que nous aurions préféré descendre en raft. Seuls les 10 derniers kilomètres s'apparentent à du VTT et se transforment même en un immonde borborygme. A la troisième section qui se fait à pied, nous entrons en plein dans la jungle équatoriale où il nous faut suivre une rivière soit par son lit, soit en suivant un sentier taillé à la machette dans une végétation luxuriante.

Ce jeu consiste à grimper à travers les racines, les troncs, les rochers et redescendre sur les fesses de l'autre côté.

Encore à ce stade de la course, l'altitude fait mal aux jambes.

Il faut également traverser plusieurs affluents sur des ponts suspendus d'une autre époque. Heureusement sur ces derniers, nous sommes encordés : une concurrente brésilienne y passera au travers. Une pluie diluvienne vient corser l'exercice durant toute la nuit et refroidir l'atmosphère. Nous ressortons au petit matin transis de froid.

Pour se réchauffer, nous prenons les VTT pour gravir un col à 4000m où nous apprenons que l'équipe Lozère Sport Nature a dû abandonner (merci à Beatrice G. pour le suivi des équipes françaises). Encore à ce stade de la course, l'altitude fait mal aux jambes. Sur cette étape, il sera très dur de rentrer dans la carte au 1/50 000 : virages pas toujours bien marqués, pistes non cartées, croisements imprécis. Même en orientant à deux, nous faisons plusieurs erreurs qui nous coûteront 4 heures.

Les échanges avec une population locale très accueillante nous permettent de nous recaler, mais les indications sont souvent à recouper. Après 150km sur la selle à franchir d'innombrables vallées encaissées nous arrivons enfin à l'aire de transition où nous prenons deux heures de repos bien méritées.

La section à pied suivante sera une des plus belles de la course. Après une montée de 1500m de D+ sur un single-track, nous atteignons un magnifique sentier dont le départ n'est pas évident et où une dizaine d'équipe aura jardiné toute la nuit. Nous nous engageons sur un ancien sentier de contrebande où les mulets chargés d'alcool ont creusé la roche sur plus de 2m de profondeur et 50cm de large : La végétation tropicale recouvrant parfois le chemin et créant de superbes grottes. Pratiquement dès le départ, un jeune chien suivra notre équipe sur toute cette section de 45km. Il nous faudra également aller le chercher dans une rivière pour éviter qu'il se noie. Il arrivera la même histoire à l'équipe suédoise, mais eux ramèneront le chien dans leur pays.

les baskets y restent scotchées...

Suit la deuxième grosse section de VTT (160km) qui traverse la réserve écologique de Masphi. Nous avons la chance de la découvrir de jour sur une piste descendant à travers une forêt primaire luxuriante : certaines fougères arborescentes ont des feuilles de plus de 3m de haut. Nous sommes descendus à 500m d'altitude et le bain offert par l'organisation lors d'un atelier de corde au dessus du Rio Guayllabamba, est salutaire. La carte est imprécise et une rivière et un énorme pont ne sont pas cartés, ce qui nous fait tromper et perdre encore une heure. Sur la fin de la section, nous avons la chance d'être rejoint par des autochtones en moto avec qui nous échangeons avec notre anglo-espagnol approximatif.



© Photos : J Berruer, R Viale

La section canoë suivante est stratégique car elle comprend une dark zone. Nous arrivons en début de soirée à la transition, mais nous devons faire encore 10km à pied avec le matériel canoë sur le dos pour rejoindre la rivière. Au lieu de dormir toute la nuit à la transition comme toutes les autres équipes, nous coupons la nuit en deux pour rejoindre la rivière, préparer les canoës et dormir encore quelques heures. Comme cela, nous démarrons la section eaux vives bien reposés et dès l'ouverture de la dark zone. Ce canoë sera un régal avec des passages en classe II et III. Sur le passage en classe III, le bateau de Romuald et Jérôme sera un des seuls de tous les équipages à passer à l'endroit. Les passages en classe II se vengeront plus tard. Notre stratégie payera car nous remontons 5 places.

La section VTT suivante est une étape de transition, donc sans grand intérêt sur une piste en terre. Seule anecdote, un policier vêtu d'un gilet pare-balle nous suivra en moto sur les 2/3 du parcours.

L'étape suivante de 40km à pied était annoncée comme très difficile par l'organisation. Nous nous attendions à une jungle inextricable avec une orientation et une progression très difficile. Nous nous retrouvons finalement sur une piste de 4 mètres de large empruntée par les troupeaux, mais celle-ci est recouverte de 20 à 50cm d'une boue visqueuse et collante. Impossible d'échapper à ce borbier où parfois les baskets y restent scotchées. Même quand la piste se réduit en un sentier au sein de la forêt tropicale, c'est la même situation et ce le sera jusqu'à la fin de la section : moyenne 2km/heure. Nous ferons également une belle rencontre avec un magnifique serpent noir brillant qui se dressera à 1 m devant les pieds de Vincent, histoire de nous impressionner : même pas peur !

Romuald est exemplaire en orientation de nuit à la lueur de la lune.

A la transition, nous retrouvons l'équipe brésilienne n°8 qui a pris une pénalité pour matériel obligatoire manquant et qui partira 2 heures derrière nous. Nous préparons donc confiants nos canoës et attaquons les 60km de la section. Sans avoir fait 1km, Jérôme n'arrive plus à ramer car sa main est complètement endolorie depuis le lever du jour (syndrome du bras en mousse). Il est obligé de strapper sa main sur la pagaie pour pouvoir tenir cette dernière. D'un bon rythme, nous attaquons la première balise de jour. La nuit vient à tomber et la fatigue avec. Le rythme baisse dangereusement et les paupières se font de plus en plus lourdes. Nous sommes obligés de nous arrêter plusieurs fois pour dormir quelques minutes. A 4km de l'arrivée, alors que nous sommes échoués sur une plage, nous entendons les voix de l'équipe brésilienne qui revient sur nous. Cela a l'effet d'un électrochoc. Nous recommençons à ramer dans un rythme effréné, éteignons nos lumières pour ne pas que nos poursuivants nous repèrent dans la mangrove. Romuald est exemplaire en orientation de nuit à la lueur de la lune. Nous arrivons enfin à la fin de la section mais plus de trace des brésiliens.

Il nous reste 4km à faire à pied pour rallier l'arrivée, chose que nous faisons en courant : il nous restait donc bien encore un peu de jus après 163 heures de course.

Les Brésiliens, après s'être perdus dans la mangrove, arriveront 3 heures derrière nous.

Nous terminons à la 14^{ème} place, heureux d'avoir vécu une belle aventure humaine et sportive et surtout heureux d'avoir vaincu la jungle équatorienne.

Nous tenons à remercier toute l'équipe organisatrice qui a su nous faire découvrir leur très beau pays. L'accueil et la logistique de course ont été parfaits : Une très belle organisation pour une très belle finale de coupe du Monde. La population locale a toujours été très accueillante et pleine d'entrain pour cette course hors du commun dans ce pays magique.

ENDORPHIN

Infos sur <http://>

www.proyectoaventura.com/6_203_home.html



© Photos : J Berruer, R Vialle



Ultra Raid de la Meije

ENDORPHINMAG.FR

by Frédéric Ischard



© Photos Bertrand Boone

4^{ème} édition cette année pour l'ultra Raid de la Meije, une épreuve vtt de haute montagne typée très longue distance et organisée par Jean Paul Routens et toute son équipe afin de nous faire partager ce magnifique terrain de jeu autour de ce majestueux sommet de la Meije.

Rendez-vous était donc pris dans la **station de La Grave**, plaque tournante de l'épreuve où est jugée l'arrivée des différents parcours car plusieurs formules sont proposées aux participants : le défi ultra marathon, l'épreuve reine avec 115km et 5200m de dénivelé à effectuer dont deux sommets à 2700m qu'il faut gravir. Il y a ensuite deux itinéraires de shuntage pour les moins téméraires avec 100km ou 70km. Ces trois parcours peuvent être effectués en mode chrono ou rando pour mieux profiter du décor exceptionnel tout au long du parcours. Une autre possibilité est offerte aux participants en effectuant l'intégralité du parcours en deux étapes, le parcours tracé en deux boucles différentes offrant cette possibilité et permettant de découvrir l'épreuve ou de ne pas avoir à se soucier des différentes barrières horaires mises en place par l'organisation afin de ramener tout le monde à une heure raisonnable, ça représente déjà mine de rien un beau défi mais accessible à plus de monde que l'indigeste défi sur une journée. Enfin, les épreuves à la journée se déroulent le samedi afin de laisser la possibilité de repousser le départ au lendemain en cas de force majeure.

Les 150 compétiteurs et près de 300 randonneurs étaient donc conviés le vendredi soir pour récupérer plaque de cadre et tee-shirt et procéder à la vérification du matériel obligatoire (rien de sorcier mais le minimum nécessaire pour rider en haute montagne : trousse de secours, sifflet, téléphone, veste imperméable, matériel de réparation, lampe frontale pour la section nocturne...), une bonne chose de la part des organisateurs de ne pas lâcher les coureurs les mains vides en pleine montagne. Ensuite, traditionnel briefing qui aux yeux de certains peut paraître tardif et obsolète mais qui reste lui aussi très nécessaire afin d'être prévenu de toutes les recommandations qui nous sont adressées : balisage, danger, environnement... On enregistre tout, maintenant il n'y a plus qu'à rouler....

Réveil très matinal aux environs de 4h30 pour l'ensemble des participants, le départ étant donné à **6h du petit village de Villar d'Arene** à 4km de La Grave. C'est une pluie soutenue qui attend les concurrents, la peur et la crispation se lient sur les visages mais malgré tout l'organisation maintient l'intégralité du parcours suite à la consultation météo. Bien leur en a pris car la pluie cessera un quart d'heure avant le départ. A 6h, tout le monde est libéré, le départ est donné de nuit sous une météo encore humide, quelque soit la formule tout le monde part en même temps afin de profiter de cette section nocturne. D'entrée, le ton de l'épreuve est donné, à peine 2km d'échauffement qu'il faut déjà gravir les premières pentes de ce raid avec l'ascension du col du Lautaret : 7km et 600m de dénivelé. Les premières pentes sont difficiles sur un chemin pentu, un portage assez court mais la suite est plus sympa sur un sentier aux pentes correctes avec même un passage sur des pontons en bois bien glissants, sinon le terrain est légèrement collant mais ça passe bien. A l'approche du col du Lautaret, vent et brouillard se renforcent.

Les concurrents se retrouvent comme par magie au dessus des nuages.

Après 45' de course, le sociétaire du team Raid Vauban Dynafit Yoann Sert (déjà vainqueur de la Transmaurienne et 2ème au Roc des Alpes) passe au sommet seul en tête, un groupe mené par Florent Pelizzari est déjà 5' derrière. Pour l'ensemble des coureurs, c'est un épais brouillard qui les accompagne sur ce premier passage à 2000m d'altitude. Ensuite, une courte descente qu'il faut déjà escalader l'ascension du col du Galibier : 10km et 900m de dénivelé sur une piste aux pentes régulières où chacun peut rouler à son rythme, le jour se lève et les concurrents se retrouvent comme par magie au dessus des nuages.

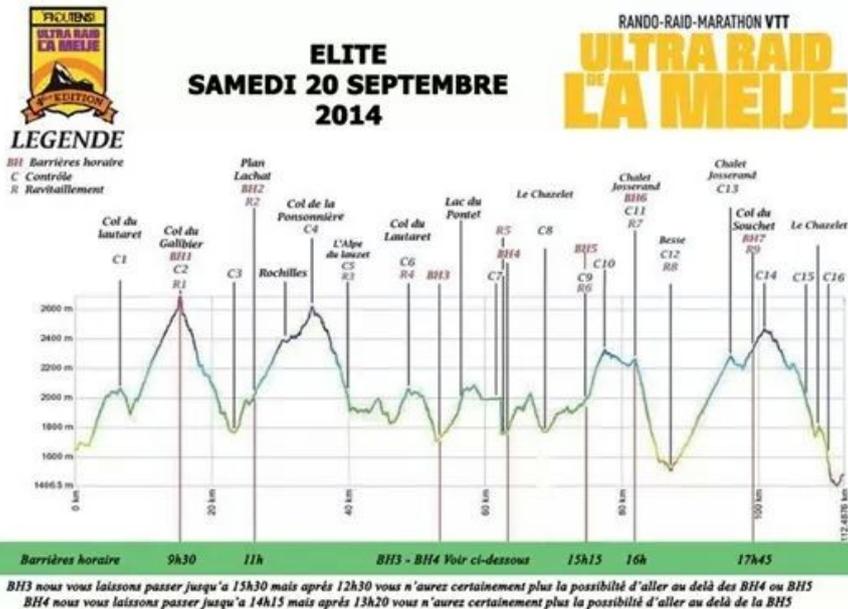
Passage devant la stèle Henri Desgranges, les coureurs quittent la piste pour accéder au sommet par un portage vertigineux dont les pourcentages avoisinent les 40% par endroits, 10 à 15' où l'on a constamment l'impression de basculer en arrière, bref un vrai portage. Premier sommet à 2700m d'altitude atteint, à l'avant Yoann Sert a accru son avance portée à 15' sur son poursuivant et coéquipier Benoit Vaxelaire, du team Raid Vauban Dynafit également (7e de la Transvubienne et 3e du raid Vauban notamment) puis suivi quelques minutes plus loin par un trio avec Hubert Pirat (Vauban Dynafit), le skieur alpiniste Florent Besses et Flo Pelizzari, bref aucune surprise on retrouve de vrais spécialistes de la montagne à l'avant de la course.

4h pour les derniers randonneurs alors que.... 27 km sont seulement bouclés !!!!

Une longue descente de 7/8 km jusqu'au hameau de Bonnenuit tout près de Valloire attend les coureurs et il faut mieux être bien réveillé pour cette première descente : d'abord une trace très pentue sur une vaste étendue de schiste, puis une longue ravine bien profonde, une piste plus roulante et pour finir un single plutôt engagé jonché de pierres et de marches avant de terminer en se laissant glisser le long d'un ruisseau, ouille les descentes ici sont aussi physiques que les montées. Une fois en bas, faut remonter jusqu'au hameau de Plan Lachat (bien connu des cyclistes qui grimpent le col du Galibier) par un portage sur une prairie et un sentier trépassant. Déjà presque 2h de course pour les premiers et.... 4h pour les derniers randonneurs alors que.... 27km sont seulement bouclés !!!!

Les coureurs partent maintenant à l'assaut de la seconde ascension qui mène les coureurs au sommet du col de la Ponsoinière, encore 8km de montée et 800m de dénivelé à gravir. Le début d'ascension est plutôt facile sur une piste roulante bien que rendue spongieuse par les pluies nocturnes puis après 4km, le parcours emprunte un sentier au beau milieu des moutons sur un versant du massif des Cerces, passage au bord du lac du même nom et l'ascension reprend par un sentier tantôt trépassant, tantôt plus facile dans un décor à couper le souffle, si somptueux, si sublime qu'on aurait envie de s'allonger et de rester ici mais... la course reprend. Les coureurs atteignent enfin ce second sommet à 2700m sur ce col de la Ponsoinière d'où l'on peut contempler les aiguilles d'Arves (et oui la Maurienne est toute proche). Devant, Yoann Sert continue son festival et compte maintenant 25' d'avance sur Ben Vaxelaire, 30' sur Flo Besse et Flo Pelizzari, 38' sur les deux autres sociétaires Vauban Dynafit Hubert Pirat et Dorian Lagier.

Place à la descente sur l'Alpe du Lauzet pour finir cette traversée du massif des Cerces, une superbe descente mais qui se révèle particulièrement cassante et engagée, certains passages demandant à être franchis à pied mais le décor reste féérique. Descente terminée, le parcours se poursuit par le sentier du Roy, un des plus vertigineux de ce raid, un sentier étroit en léger dévers avec 150m de vide en surplomb de la Guisane, l'erreur est quasi interdite et la concentration maximale, une section qui remonte légèrement au gré des petits vallons à franchir avant de descendre sur cette vallée de la Guisane par un sentier tout en lacets dans un sous bois, ça change de décor. Puis on remonte sur le col du Lautaret afin de boucler cette première boucle du raid, une montée pas très longue mais assez raide et pénible. Au sommet, 55km effectués et 2400m de dénivelé gravis. Devant, Yoann Sert passe en à peine plus de 4h avec maintenant 30' d'avance sur Ben Vaxelaire et 40 sur Flo Pelizzari. Un gros ravito très bien garni est installé avec fromages, terrines, fruits, de quoi reprendre des forces pour la deuxième partie du raid.



Direction Villard d'Arène pour attaquer la seconde boucle sur un terrain nettement moins hostile et cassant mais qui reste très physique et qui nous emmène faire un tour dans l'Oisans. Il faut donc redescendre le sentier qui a été précédemment emprunté lors de la première ascension nocturne et une fois en bas, il faut remonter avec comme objectif le lac du Pontet situé à 2000m d'altitude : une montée de 5km sur une petite route qui se termine par une piste raide, il faut commencer à compter ses efforts pour parvenir au bout de l'épreuve. Une fois le lac atteint, les coureurs sont récompensés par un joli single typé montagne qui suit un versant au bord des prairies, le passage des vélos n'a même pas de quoi effrayer les vaches allongées au bord du chemin, attention tout de même à ne pas venir les heurter, sachant de quoi je parle...





© Photos Bertrand Boone

Une belle descente sur un sentier parfaitement tracé, typé piste de bobsleigh mène les coureurs sur un vallon qui surplombe La Grave, un des rares moments de répit.

Les concurrents traversent le hameau de Ventelon, 65km sont effectués et c'est ici que se sépare les parcours 70 et 115km, le "petit" parcours redescendant directement à La Grave par une descente facile. Et bon nombre de concurrents emprunteront cet itinéraire, aussi bien les randonneurs qui terminent leur 1ère journée mais aussi les compétiteurs qui ne peuvent plus aller plus loin et ont atteint leurs limites... Des limites, Yoann Sert n'en a point eu, il enchaîne les kms et les difficultés avec une facilité déconcertante, il passe au 65e km avec une avance qui frôle les 45' sur son poursuivant qui est toujours Ben Vaxelaire. Par contre derrière ça a bougé car Flo Pelizzari, Eric David et Hubert Pirat décident de shunter et formeront le podium de ce parcours de 70km. Pour ma part ce sera la même, en étant malade durant toute l'épreuve et à bout de force, j'accrocherais donc la 4e place de ce parcours, comme quoi cette épreuve ne pardonne aucun pépin physique ou mécanique. Flo Besses et Dorian Lagier se retrouvent donc ensemble à la 3e place à près d'une heure du leader. Ensuite le circuit rejoint le hameau du Chazelet par de courtes montées d'où commence réellement la seconde boucle.

Les coureurs poursuivent donc leur parcours par le long vallon de la Buffle, une longue montée roulante avec cette année un vent favorable sur cette section pour les pousser jusqu'au refuge du même nom avant d'aborder un portage d'une petite demi heure qui les mène au sommet du plateau d'Emparis. Très gros effort mais au sommet, un décor tout aussi somptueux avec de larges étendues alpêtres et de petits torrents et quel plaisir d'évoluer sur ce terrain de jeu pour tous les concurrents. Une section bien roulante et rapide où l'on peut se lâcher et choisir différentes traces fait beaucoup de bien jusqu'au chalet Josserand.

85km sont effectués, les coureurs ont à ce moment le choix de rentrer directement pour boucler le parcours 100km ou d'effectuer la boucle supplémentaire pour effectuer la totalité du parcours, la boucle n'est ni plus ni moins qu'une descente sur le village de Besse en Oisans : 5km de pur bonheur, un enchaînement de lacets, de petits sauts, de traces multiples, de pilotage et pour finir une section sous bois lardée de racines, le top du top !!! Une fois en bas, petit détour jusqu'au village pour profiter du ravitaillement et remonter au chalet Josserand : une montée très éprouvante, 800m de dénivelé sur une piste longue de 8km qui paraît interminable, épuisante à ce moment de la course. Une fois le sommet atteint, il ne reste que...15km mais le répit n'est que de courte durée car après 1km de récup sur un single, il reste 300m de dénivelé pour parvenir au dernier sommet de l'épreuve : le col du Souchet qui culmine à 2300m d'altitude, une montée sur un sentier difficile où il faut rester lucide lors de chaque franchissement.

savourer le bonheur et la fierté d'être Finisher de cette épreuve

Une fois au sommet, les coureurs attaquent un secteur trialisant qui achève les organismes autour du lac du Souchet et c'est enfin la longue redescende sur le Chazelet : tout d'abord très rapide où l'on s'éclate à choisir sa trace parmi les multiples possibilités de singles qui se croisent et une fois atteint la petite station de ski, la descente devient technique et très ludique où il faut garder son sang froid et rester parfaitement lucide jusqu'en bas. Petite remontée jusqu'au hameau avant de poursuivre par la descente de la Chapelle avec deux passages très dangereux et engagés, la prise de risques doit être minimale pour arriver à bon port.

Une fois en bas, les coureurs retrouvent la vallée de la Romanche, il reste 2km. Ça sent la fin, passage dans le camping le long de la rivière et ultime montée raide en portage sur les 500 derniers mètres avant de savourer le bonheur et la fierté d'être Finisher de cette épreuve.

Une épreuve menée de main de maître par Yoann Sert qui remporte cet ultra raid de la Meije au terme de 9h03 d'efforts en se permettant le luxe de battre le record de l'épreuve détenu jusqu'à présent par Frédéric Frech pour 38". Un grand coup de chapeau à un coureur qui rajoute une nouvelle victoire de prestige à son palmarès après celle obtenue à la Transmaurienne.

Au terme d'une magnifique course, Benoît Vaxelaire conserve sa 2e place après 10h10 de course, un très beau doublé du team Vauban Dynafit et c'est finalement Florent Besses qui arrachera la 3e place et qui privera Dorian Lagier d'un podium 100% Dynafit, 7' derrière Benoît, Francis Bibolet complétant le top 5... Sur le parcours 100km, c'est Vincent Lombardi (US Domont) qui après avoir beaucoup jardiné tout le long du parcours n'aura pas la force d'effectuer la boucle de Besse mais il remporte tout de même le parcours 100km après 10h07 de course.

Voilà une épreuve qui mérite son nom : ultra raid avec seulement 30 finishers sur l'intégralité du parcours pour 150 partants, un parcours dément, une épreuve de folie, un défi extraordinaire qui est tout simplement IN-CONTOURNABLE !!!!

Néanmoins, une préparation physique, technique et mentale, un matériel parfait sont nécessaires afin de mener à bien cette expédition...

Un moral d'acier, une bonne gestion physique et mécanique ainsi qu'une expérience de baroudeur seront les recettes de votre succès...

Alors prenez date et à l'année prochaine !!!

ENDORPHIN



© Photos Bertrand Boone



© Photos Bertrand Boone



© Photos Bertrand Boone



© Photos Bertrand Boone

RANDO-RAID-MARATHON VTT
**ULTRA RAID
DE LA MEIJE**
20 & 21 SEPT. 2014



Date incontournable du calendrier sud américain et inscrite au calendrier UCI, c'était donc l'occasion de découvrir le Brésil, si riche en couleurs quelques mois après la Coupe du Monde et une semaine avant les championnats du monde ARWC chez les voisins équatoriens.

7 jours de course, 580km, 13600m de dénivelé et de fortes chaleurs nous attendaient pour cette 5e édition, c'est parti pour l'aventure !!!!

Le parcours proposé nous permettait de découvrir toutes les richesses de la réserve naturelle de la Chapada Diamantina à travers multiples plateaux, vallées, plaines et massifs, région qui autrefois était une véritable mine de diamants à ciel ouvert. Ce parc national étant situé en plein cœur de la Bahia (l'une des 19 provinces brésiliennes), située au nord est du Brésil.
Comme toutes les courses par étape de référence, cette épreuve se dispute en binôme où l'entraide et la solidarité sont les bases essentielles pour terminer l'épreuve car il s'agit bien là d'un véritable défi...
Durant 7 jours, nous n'aurons rien d'autre à se préoccuper que de rouler, se reposer et s'émerveiller à chaque instant. Nous sommes près de 250 équipes soit environ 500 coureurs inscrits dont un tandem 100% féminin qui osera prendre le départ !!!!

Le camp de base de l'épreuve se situe dans la petite ville de Mucuge, nichée au nord du parc national, nous sommes déjà dimanche et c'est parti pour un prologue de 20km, une petite boucle sympa avec du sable, des sentiers trépassants et déjà une belle descente spectaculaire, de quoi se faire plaisir mais aussi de quoi se faire peur, la prudence est de rigueur mais devant ça ne blague pas : les vainqueurs mettront seulement 53mn à boucler le parcours. Une chose est sûre, la chaleur promet d'être intense et étouffante, un paramètre qui a énormément d'importance sur cette course, notamment sur la gestion de l'hydratation !!! Ensuite, seconde nuit au bivouac avant les choses sérieuses. Et le menu de cette seconde étape est costaud, très costaud avec 148km et 3300m de dénivelé afin de rejoindre Rio de Contas situé plus au sud de la réserve naturelle.

il nous faudra un sacré mental pour venir à bout de ce dernier col long

Une première moitié d'étape plutôt roulante en alternant des pistes rapides avec déjà quelques belles ascensions mais une fois passé le village de Piata, ça se corse et au 104^{ème} km, intervient la fameuse zone surnommée : "Viêt-Nam"... Seulement 8km mais on enchaîne d'innombrables portages sur des pierres, du sable, une zone marécageuse avec de la boue jusqu'aux genoux, la chaleur qui commence à devenir pesante tout comme la fatigue, bref c'est l'enfer. Les premières équipes mettront un peu plus d'une heure à franchir la zone mais certaines y passeront plus de 3h !!! Après une longue redescente, on se retrouve dans une plaine désertique où la température relevée est de 48 degrés : respirer devient difficile, les réserves d'eau s'amenuisent très vite, en fait la gestion devient très délicate et il nous faudra un sacré mental pour venir à bout de ce dernier col long de 7km avec des pentes qui frôlent les 20% par endroits avant de redescendre sur l'arrivée jugée 5km plus bas...

de très jolis singles techniques sur les 15 premiers kilomètres

Seulement la moitié des concurrents termineront l'étape dans les délais et exceptionnellement, l'organisation décidera avec grande classe de repêcher toutes les équipes, celles n'ayant pas bouclé l'intégralité du parcours écopant d'une pénalité. En tous les cas, une étape d'anthologie comme il en existe nulle part ailleurs bouclée en à peine 7h par les vainqueurs. Ce n'est pas terminé pour autant, le lendemain changement de format pour le 3e jour de course: un XC avec 5 boucles d'un circuit de 7km autour de Rio de Contas où "comment passer d'un effort d'extrême endurance à un effort intensif ?".

De plus, le circuit est exigeant mais l'effort assez court permettra de récupérer un peu des efforts de la veille.

Place au 4e jour de course avec 84km et 2000m de dénivelé positif.
Je jugerais cette étape comme la plus jolie du raid, un must de tout ce qu'on peut trouver sur cette épreuve : de très jolis singles techniques sur les 15 premiers kilomètres, la très difficile ascension du Mato Grosso longue de 8km et qui sera au sommet à 1500m d'altitude le point culminant de l'épreuve, la traversée de quelques villages perdus où l'on sera acclamé par des hordes d'enfants et cette mythique descente surnommée "Kamikazi" : un single de 10km en pleine jungle dans une végétation dense avec des virages relevés, des sauts, des pierriers, des franchissements, simplement fabuleux et pour clôturer l'étape, de nouveau ce col infernal gravi lors de la seconde étape, heureusement cette fois-ci il fera un peu moins chaud et tout le monde arrivera dans les délais.

une aventure humaine exceptionnelle : 7 jours de partage, de souffrance, de dépaysement...

5e et dernier jour autour de Rio de Contas, une boucle de 95km et 1800m de dénivelé, un mot ressort de cette étape : le "sable". En effet, énormément de sections sablonneuses surtout sur les 30 premiers kilomètres qui rendra la progression difficile.
Ensuite le passage des "rolling stones" avec 20mn de portage sur un ancien ruisseau devenu un amas de cailloux sera la principale difficulté du jour avant de terminer par une ascension sur une route longue de 10km avec une vue imprenable sur la gigantesque cascade de Brumado...

L'arrivée finale se rapproche, nous sommes déjà au 6e jour de course mais une nouvelle fois c'est une très longue étape qui attend les coureurs afin de revenir au village départ à Mucuge avec 143km et 2800m de dénivelé. Une étape qui empruntera essentiellement des pistes. Après une longue descente rapide sur les 20 premiers kilomètres, le parcours se révélera très casse pattes avec une multitude d'ascensions plus ou moins longues. A peine 6h de course pour les leaders et le double pour certaines équipes, il aura fallu encore puiser au fond de soi-même pour venir à bout de cette longue étape...

Au programme de cette ultime étape, "seulement" 72km et 900m de dénivelé, une étape relativement facile pour clôturer cette Brasilide avec une boucle autour de Mucuge. Après un début de parcours extrêmement rapide pendant une heure, la suite se disputait sur des enchaînements de singles techniques et ludiques à souhait puis pour clore l'épreuve, nous devions effectuer la boucle empruntée lors du prologue pour enfin franchir l'arrivée finale de cette Brasilide au terme d'une aventure humaine exceptionnelle : 7 jours de partage, de souffrance, de dépaysement...

Cette épreuve est bien plus qu'une course, c'est un défi où l'on apprend beaucoup sur soi et où l'on repousse constamment ses limites. Pour clôturer cette Brasilide, les brésiliens démontrent qu'ils savent faire la fête, en atteste l'After party en plein cœur de Mucuge : une chaude ambiance autour de quelques verres de caipirinhas et de danses brésiliennes...

Le retour à Salvador est très difficile mais c'est la fin de l'aventure, c'était déjà l'heure de rentrer en Europe avec une multitude de souvenirs mais surtout grand d'une nouvelle richesse culturelle, un dépaysement total...

Cette épreuve aura aussi d'un point de vue sportif permis de constater que le niveau des vététistes sud américains est élevé car ne l'oublions pas, les J.O 2016 se dérouleront à Rio et que les brésiliens auront à cœur de briller à domicile. Maintenant, à vous de relever le défi lors de la 6e édition qui se déroulera du 18 au 24 octobre.

ENDORPHIN

Plus d'infos sur : <http://www.romasportsmkt.com.br/brasilide/portugues/>

© Photos orga



© 2014 Sportograf / Brasil Ride



© 2014 Sportograf / Brasil Ride



© 2014 Sportograf / Brasil Ride



Amalfi Coast Trail

ENDORPHINMAG.FR
by Guillaume Besnard



© photos : Marco Tomasello et Stefano Marta

« Sympa le passage sur la crête et la traversée de torrent ! ». « Oui mais la dernière bosse ils auraient pu nous prévenir, j'étais planté ! ». « Heureusement les bénévoles étaient supers et nous ont bien encouragés » ... Si ces réflexions sont banales, c'est qu'on aime tous partager nos impressions, une fois la ligne d'arrivée franchie. A l'instar des raids multisports, le Trail par étapes permet de prolonger ces instants durant plusieurs jours. Spécialiste de ce genre d'épreuves depuis plus de 10 ans avec notamment le Volcano Trail, l'équipe de Mandala Trail organisait du **19 au 26 octobre** derniers la **4^{ème} édition de l'Amalfi Coast Trail** dans le cadre enchanteur et classé au patrimoine mondial de l'Unesco de la péninsule Amalfitaine au sud de Naples, sous la surveillance du grand Vésuve.

Parce qu'il n'y a pas que le sport dans la vie, allier le dépassement de soi avec la découverte d'une région et d'une culture est un compromis appréciable. Dans cet esprit, les étapes de l'Amalfi Coast Trail sont courtes et laissent du temps pour profiter des trésors divers et variés des villages nichés dans les profondes gorges ou accrochés aux impressionnantes falaises : flâner dans les étroites ruelles, visiter les petites églises, explorer les boutiques artisanales ou simplement prendre une glace aux pieds du grand Dôme d'Amalfi. Mandala Trail avait en plus organisé des séances quotidiennes de yoga, une journée de repos sur l'île de Capri et des visites dans une distillerie (avec dégustation !), une fabrique de céramique (avec démonstration de décoration) et une boulangerie traditionnelle.

Dans ces conditions, l'épreuve n'est pas réservée simplement aux coureurs. Ainsi cette année, sur les 56 participants, on dénombrait pas moins de 21 accompagnateurs qui ont participé aux randonnées encadrées par un guide local. Avec 7 nationalités représentées, chacun peut ainsi s'enrichir des cultures des autres et partager des expériences de vie, comme celles de **Sylvain Bazin**, ultra runner et journaliste français qui parcourt le monde au pas de course.

Côté sportif, le menu était également copieux. En **5 étapes**, les coureurs ont parcouru **85km** avec pas moins de **6 000m de dénivelé positif**. Vue la topographie des lieux, les marches sont le moyen le plus efficace pour évoluer dans les pentes raides. Les cuisses des coureurs ont souffert, mais heureusement ils ont pu profiter également de petits sentiers sauvages à travers les fougères, les oliviers et les vignes, de pistes forestières entourées de châtaigniers, de belles descentes techniques et de sentiers balcons avec vue plongeante sur la mer, notamment le fameux « Sentier des Dieux » somptueux promontoire sur lequel les Dieux de l'Olympe venaient écouter le chant des sirènes.

Le **côté international de l'épreuve** se retrouve au classement final avec la victoire du suisse Raphael Addy en 8h50 avec 7 minutes d'avance sur l'italien Francesco Valentini et 45 minutes sur le belge Didier D'Hondt. Chez les femmes, la belge Isabelle de Poi s'impose en 12h12 devant sa compatriote Sophie Morobe en 12h22, l'italienne Tite Togni privant la Belgique du triplé en arrachant la 3^{ème} place en 12h51.

Comme il ne faut jamais rester sur ses acquis, des nouveautés et des surprises sont en cours d'élaboration pour la 5^{ème} édition qui se déroulera du 18 au 25 octobre 2015. Pour ceux qui sont trop impatients, Mandala Trail vous attend en Sicile du **26 avril au 3 mai 2015 pour la 11^{ème} édition du Volcano Trail**, une aventure unique et inoubliable sur les pentes des volcans actifs des Iles Eoliennes et de l'Etna.

ENDORPHIN





Tous les infos sur : <http://www.amalfitrail.it/index.php>



Un énorme succès pour cette édition qui s'est déroulée à Torcy (77) !



Cette édition est à marquer dans les annales car à Torcy, l'organisation constate une augmentation d'inscription de +66%, preuve de ce genre d'événement réjouit les français. Les fans s'étaient donné rendez-vous le 21/09/2014. Une course pour le plaisir, le fun dans une ambiance de dingue !

Au programme COURIR, GRIMPER, NAGER, SAUTER, RAMPER : Des murs de paille à escalader, des rondins de bois à franchir en plaine forêt, trois passages dans le lac, de la boue à gogo, bref pas moins de **31 obstacles**, tous plus fous les uns que les autres, un réel parcours de folie !

L'équipe EndorphinMag.fr était bien sur au rendez-vous, déguisée en **MARIO BROSS**, en compagnie d'autres personnages parfois sortis de nulle part.

Après un échauffement sur une musique endiablée et avec un coach exigeant, nous nous élançons par vague d'une centaine de personne, sur un parcours en plaine nature de 12 km, avec des obstacles naturels et d'autres placés pour l'événement. Le tout est parfaitement balisé et sécurisé rendant la course accessible à tous. Pendant deux heures, en alternance, nous courons en sous bois sur des sentiers pentus glissants, nous sautons ou plutôt chutons dans des trous boueux, nous passons des murs en paille, nous escaladons des rideaux de corde, nous bondissons les pieds engoncés dans un sac de jute, nous rampons toujours dans la boue sous des filets.

Enfin, nous terminons cette course par une glissade monumentale sur le ventre à toute vitesse, sur un toboggan détrempé, avec un atterrissage plus ou moins maîtrisé

Un point de ravitaillement est présent à mi-parcours... **Ravitaillement de taille** : Jambon, fromage, saucisson, chorizo, bref un bel éventail de charcuterie, du pain, des fruits, boissons (sucré et eau), ce qui permet de repartir avec de l'énergie.

Une très bonne ambiance règne sur tout le long du parcours où l'entre-aide est omniprésente.

Marina, co-équipière pour l'occasion me déclare :

« Comme je ne sais toujours pas dire « NON », je me suis retrouvée déguisée en MARIO BROSS pour participer à la SoMAD, avec trois autres coéquipières à forte moustache. Après un échauffement tonique en musique, nous nous lançons à l'attaque de ce parcours par vague composée de super héros, d'avatars, de pirates, de danseuses, de blessés en béquilles, de sorcières, de bébés en couche-culotte et autres gladiateurs !... Nous prenons un premier bain dans le lac et le sable, histoire de bien nous alourdir, durant deux heures nous courons, marchons entre mare de boue, passage de motte de paille ou autres filets placés sur le parcours pour terminer en glissade sur un toboggan. Grâce à la SoMad, j'ai vécu un pur moment de plaisir et de rigolade entre copines dans une ambiance conviviale et ludique ! À refaire.... MERCI à EndorphinMag.fr »

Pour conclure, cette édition a été une réelle réussite, je dirais que la barre a été placée à une bonne hauteur, au sens propre comme au sens figuré, et que les prochaines éditions risquent d'être grandioses... A la prochaine !

Un grand **MERCI** aux bénévoles et à l'organisation... **ENDORPHIN**



Toutes les infos sur : <http://www.so-mad.fr/>



EXPLORE SWEDEN MONSIEUR SUNDSVALL / AER



ARACER
withspirit.fr



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



L'hiver approche à grands pas, les températures se rafraichissent et la luminosité s'estompe... la majorité des joggeurs(euses) va continuer ses sorties dominicales, voir hebdo, malgré les conditions météo qui se dégradent. Généralement, ils sont vêtus de vêtements ou d'accessoires aux couleurs foncées, donc très peu visibles quand la nuit approche, mais pourtant...

Grâce aux produits de la marque WOWOW, disponibles sur le site accessoires-running.com vous allez pouvoir pratiquer votre sport préféré en toute aisance, en conservant un certain confort mais tout en privilégiant votre sécurité...



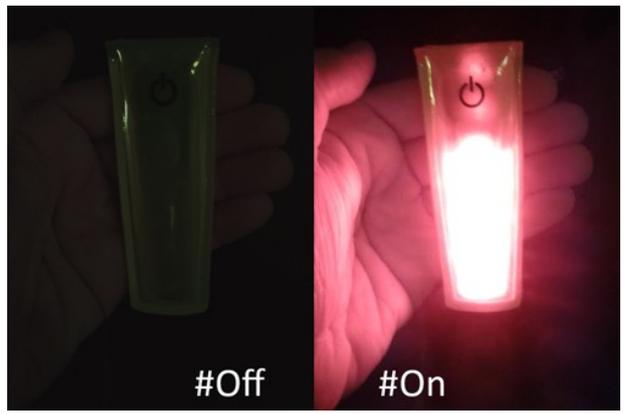
Dark Gloves 3.0
27.95 €

La sécurité « connectée » jusqu'au bout des doigts...
Quand les températures se rafraichissent, il devient indispensable de « couvrir » ses extrémités (mains, tête...). Pour ce faire, Wowow propose une paire de gants **DARK GLOVES 3.0**. Ils ont été confectionnés à l'aide d'un tissu extensible et doux pour un ajustement parfait avec tissu polaire à l'intérieur. L'extérieur a été conçu avec un tissu 3M réfléchissant, du silicone sur la paume pour une meilleure adhérence, et ce petit plus sur les deux index, de pouvoir utiliser un écran tactile. A noter que les gants maintiennent vos mains au sec par temps de pluie. Ils sont disponibles en deux coloris : jaune fluorescent ou gris foncé mais le jaune reste bien évidemment plus approprié, même si pour les deux modèles, la surface réfléchissante est de 25 cm².

Sur ses deux oreilles, on « réfléchit » mieux !
Grâce à ce bandeau **REFLECTIVE HAIRBAND**, Wowow offre une visibilité optimale, puisque la partie réfléchissante de l'arrière du bandeau est de près de 250 cm² (environ 32 cm de longueur sur 8 de hauteur). Ce cache-oreille, composé d'un tissu respirant et extensible pour un ajustement parfait, est chaud et confortable, composé de laine polaire à l'intérieur. Dommage que la partie avant n'ait pas été colorée en jaune fluo... le noir n'étant pas ce qu'il y a de plus visible.



Bandeau réfléchissant
11.95 €



Multilight 4 RED LED
6.95 €

Les LEDS qui s'adaptent partout.
Que vous soyez à vélo ou à pieds, le slogan « GO OUT IN THE DARK » prend tout son sens avec le **MULTILIGHT 4 RED LED**. Le Multilight est une sorte de petit bâtonnet en PVC à clapet, qui peut se fixer partout par velcro : sac à dos, casque, bracelet, chaussures, selle, etc. Il est disponible en 4 couleurs : jaune (3M), blanc (3M), orange et rose avec l'impression du slogan à l'arrière. Résistant aux éclaboussures, il est livré avec un « bracelet » en tissu élastique. Sa surface réfléchissante est de 47 cm² et l'éclairage des 4 leds rouges fonctionne en clignotement ou en fixe.

ENDORPHIN

Plus de renseignements ici : wwwaccessoires-running.com



Marque : Hobie Cat
Modèle : Révolution 13 (Mono) - Oasis (Duo)
Dimensions : Mono : 4.09 x 0.72 / Duo : 4.12 x 0.84
Poids : Mono : 37 kg / Duo : 52 kg
Capacité : Mono : 159 kg / Duo : 249 kg



- Points positifs**
- Facilité d'utilisation
 - Gouvernail rétractable, utilisable par les deux passagers (modèle duo)
 - Sièges ergonomiques et rembourrés, confortables
 - Mise en place et enlèvement du système de nageoires rapide et très simple
 - Nombreux rangements étanches
 - Chariot de transport en inox fixé sur le kayak
 - Pagaies de « secours » fixées à l'embarcation
 - Navigation simple, rapide et surtout moins fatigante et « complexe » qu'un kayak à pagaies
 - Spacieux
 - Silencieux
- Point négatif**
- Un peu plus lourd qu'un kayak « classique » et peut-être plus fragile notamment au niveau des « accessoires » : nageoires, mécanisme de pédalage, gouvernail rétractable... mais un entretien rigoureux et régulier devrait palier à d'éventuels soucis.

La célèbre enseigne « Hobie », conceptrice de bateaux, catamarans et j'en passe, a mise au point un petit bijou de technologie, qu'elle a baptisé le « Hobie Mirage ». Plusieurs modèles sont proposés et d'autres encore à l'étude, conçus au départ pour la pêche sportive, parce qu'il est plus facile de pousser avec les jambes que de tirer avec les bras, tout en gardant les mains libres et disponibles.

Arrêtez de ramer... PROFITEZ !

A l'occasion d'un week-end dans le Golfe du Morbihan, et plus particulièrement à Sarzeau (56), j'ai découvert l'un de ces kayaks, proposé en location par la société Feet-Kayak, que ce soit à la journée ou la demi-journée. Ce type d'embarcation super-sécurisée est homologué pour naviguer en mer jusqu'à 6 miles (11 km) de côtes, de quoi vous laisser vous « amuser » à n'en plus vouloir, lol.

Deux puissantes nageoires sous-marines...

Le principe ? Tout simplement d'avoir ajouté à un kayak « de base », en remplacement des pagaies, deux pédales qui actionnent deux puissantes nageoires sous-marines, au moyen d'un mécanisme simple et efficace.

Du coup, lorsque l'on pédale (mouvements d'avant-arrière et non en rotation comme sur un pédalier de cycle), les nageoires font office de pales d'hélice.

Les nageoires flexibles inversent leur profil au retour et ainsi, chaque mouvement distribue la puissance de manière régulière. Le déplacement sur l'eau devient donc rapide, avec l'avantage de conserver une vitesse régulière.

Au fil de mes discussions avec le responsable de Feet-Kayak, j'ai pu découvrir que ce système aurait été inspiré des Manchots Empereur et des Tortues Luth ; tant pour la rapidité des mouvements de leurs nageoires que par l'accumulation des mouvements en optimisant la fatigue, notamment sur les longues distances.

Bref... encore une chose que les hommes ont copié aux animaux qui, bien que ne fonctionnant pas à l'ère du smartphone ou de la tablette, ont encore de nombreuses « ficelles » à nous apprendre.

Que vous soyez seul ou accompagné, avec l'envie de vous balader ou de flâner entre les diverses îles du Golfe, avec Feet-Kayak vous serez, comme je l'ai été, ravi de passer quelques heures sur l'eau, sans oublier d'accoster à l'abri des regards « indiscrets ». Entre l'île au moines, l'île d'Arz, celle de Godec ou d'Illur, sans oublier celles de Godec et de Stibiden ou encore Govihan, vous aurez de quoi vous dépenser tout en profitant d'un paysage magnifique. Huitriers pie, goélands, sternes, cormorans, plongeurs, guillemots, et tous les autres sont vos accompagnateurs tout au long de votre escapade, n'hésitant pas à vous encourager par un sifflement ou un cri venant du fond du cœur, entre deux clapots de mer !

Un bien bel accessoire de balade, disponible à la vente publique chez certains commerçants nautiques ou sites web, entre 2500 € pour le « simple » et 3500 € pour le « double ».

De nombreux accessoires sont proposés et utiles.

Que vous soyez en mer ou en étang, vous apprécierez sans aucun doute cette nouvelle façon de voyager.



Contact / Renseignements :
<http://www.feet-kayak.fr>

SG de sport X-Back Dynamix star

Brassière ANITA

ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice GLINCHE



Le Dynamixstar gagne le prix Red Dot 2014*

Infos Anita

Notre soutien-gorge de sport dynamix Star a remporté, le 7 juillet 2014, le prix du design Red Dot.

*Le Red Dot est considéré comme l'un des prix du design les plus renommés au monde. Il est attribué par un jury prestigieux composé d'experts internationaux.

SG de sport X-Back dynamix star

Bonnet	Tailles
A - G	85 - 105

45% Polyester
35% Polyamide
10% Élasthanne
10% Polyuréthane

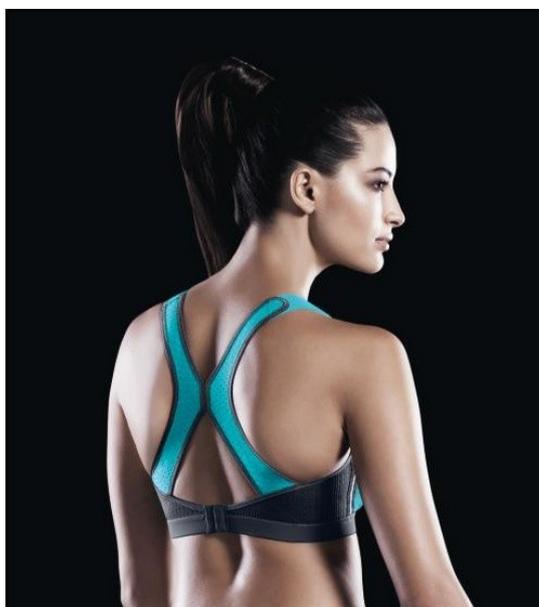
Microfibre :

Fibre synthétique haute technologie, confectionnée en polyester ou en polyamide. Les filaments (fils sans fin) sont transformés en un fil d'une finesse extrême. Le vent et la pluie pénètrent difficilement cette matière, tandis que la transpiration s'évapore aisément. Les tissus confectionnés en microfibre se caractérisent par leur légèreté et leur souplesse extrêmes, tout autant que par leur résistance exceptionnelle et leurs propriétés thermorégulatrices.

- Lavage avec programme délicat à 40°
- Séchage en machine à proscrire

Infos sur http://www.anita.com/shop/fr_global/produits/sg-de-sport-x-back-dynamix-star-f680e9.html

Prix : 59.95€



Testé lors de footing et séance VTT pendant 4 semaines, j'ai d'abord été surprise par la facilité à enfiler la brassière et par son design plutôt original ! De suite, au-delà de la liberté de mouvement, on se sent confortablement soutenu, les bonnets apportent un réel soutien sans pression exagérée comme certaines brassières qui compriment parfois la poitrine... On oublie vite la brassière, aucun frottements intempestifs ne viennent troubler l'activité sportive...

Packaging : boîte en carton qui apporte de nombreuses informations (11 langues), un croquis, un guide des tailles... simple et efficace.

Design : brassière originale qui attire l'œil averti comme celui de la débutante... le prix Red Dot n'a pas été attribué par hasard... c'est le fruit de plusieurs années de recherche...

Bretelles : ergonomiques, coutures renforcées et étudiées pour limiter les frottements, réglables en hauteur et molletonnées...

Bonnets : doux au toucher à l'intérieur grâce au tissu éponge, sans coutures, maintien ferme mais pas compressif, évacuation de la transpiration bien régulée...

Dos : la présence d'une attache classique réglable, permettant d'ajuster au mieux la brassière et surtout permet d'enfiler facilement la brassière...

Matière respirante sur les bretelles comme sur les parties côté et dos, un ensemble qui facilite au maximum, la régulation de la transpiration...

Conclusion : L'essayer, c'est l'adopter ! Ce produit est un mix entre un soutien gorge de sport classique et une brassière sport, son système d'attache dans le dos offre un réglage unique et précieux !

Points positifs :

- Réglages (bretelles et dos)
- Design original

Points faibles :

- 2 choix de coloris

ENDORPHIN

Garmin Forerunner 220

ENDORPHINMAG.FR

by Nicolas VERDES

GARMIN

Marque : GARMIN

Modèle : Forerunner 220

Ecran : Diamètre 2.05 cm
Couleur 180 x 180 pixels

Alimentation : Batterie Lithium-ion

Autonomie : 10H en mode GPS
6 semaines en mode
« classique »

Étanchéité : oui

Poids : 40.7 g

2 Coloris : Noire & Rouge
Blanche & Violette

En associant design, simplicité et bien sûr performance, Garmin a, avec ce modèle Forerunner 220, frappé fort... qu'elle soit violette et blanche, prioritairement pour les dames ou noire et rouge, cette nouvelle montre GPS conçue pour la course à pied... va devenir incontournable !

DESIGN : Avec un bracelet ergonomique et bicolore à l'identique de son écran en couleurs et relativement fin, la Forerunner 220 attire l'œil, et donc notre intérêt. Pour parfaire la qualité, Garmin a poussé l'innovation jusqu'à proposer la possibilité de changer la couleur de l'affichage... En plus de son poids vraiment allégé (environ 40 grammes) qui la fait vite oublier, cette montre peut se porter aussi bien avec une tenue sportswear que « stricte », au travail, tellement elle est discrète. A noter que son autonomie en mode « horloge » est d'au moins six semaines sans rechargement, contrairement à ses grandes sœurs.

SIMPLICITÉ : Contrairement à ma première Garmin, la 310, mais aussi la 910 que je possède actuellement et utilise presque tous les jours, le 220 m'a bluffé en matière d'utilisation. Une navigation fluide et simple dans les différents menus : ENTRAÎNEMENTS - HISTORIQUE - RECORDS - PARAMÈTRES. En mode « sport » les deux écrans d'affichage peuvent contenir chacun jusqu'à trois champs de données parmi les possibilités : Chrono / Temps circuit / Distance / Distance circuit / Allure / Allure moyenne / Allure circuit / Vitesse / Cadence / Calories / Fréquence cardiaque / Fréquence cardiaque moyenne / Zone de fréquence cardiaque. Leur lisibilité est propre, simple et facile. Plus besoin d'avoir recours au manuel pour configurer les données de son profil, les paramètres de course ou la disposition des champs, tout se fait de manière intuitive grâce aux menus très explicites.

PERFORMANCE : Quelque soit son « budget », quand on recherche une montre performante, dotée « au moins » d'un GPS fiable, on sait qu'il faudra déboursier au minimum entre 175 et 250 euros. Garmin, avec la 220, a su garder ce qui a fait le succès de la 210, avec des « + » très innovants, comme la possibilité de la connecter, grâce au système bluetooth, à son smartphone, et ainsi pouvoir assurer un « LIVRE TRACKING » auprès de vos amis.

Côté entraînement/course, le GPS, à l'instar de la 910 n'a pas mérogé sur la précision, que ce soit au niveau tracé cartographique, que vitesse/allure. Une précision relativement homogène et réaliste. Le mode « lap » permettant de se rendre compte de façon immédiate de son avancée ou la distance parcourue. Une fois la session terminée, direction le PC pour aller, via la plateforme Garmin Connect, charger et étudier son tracé, ses allures, sa cadence, le dénivelé, sa fréquence cardio, etc... A noter que la possibilité de pouvoir afficher la vitesse (km/h) rend cette montre utile, pour ne pas dire indispensable, à la pratique du cyclisme (route ou VTT). Fini donc le compteur qu'il faut régler en fonction de la taille des pneus et du diamètre de la roue, la Garmin 220 ne demande rien de tout cela, tout est « automatique ».

D'un point de vue général...

Cette nouvelle Garmin Forerunner 220, comme je l'indiquai au début de ce test, associe parfaitement avec son design moderne, la simplicité et la performance. C'est un produit idéal pour celui ou celle qui débute, ou cherche une montre qui donne d'une façon intuitive les données recherchées.

Que l'objectif soit un 5 km, un 10, un semi voire un marathon, la 220 est faite tout simplement pour vous accompagner de la meilleure des façons. Avec les deux écrans de données, vous pouvez par exemple indiquer la distance parcourue, le chrono, l'allure du circuit, l'allure moyenne, la fréquence cardiaque, instantanée et moyenne. Vous devriez, avec ces 6 données, avoir suffisamment d'infos pour mener au terme votre objectif de la meilleure des façons...

Même dans les périodes de « grosse fatigue » sur un marathon par exemple, la simplicité des écrans, leur lisibilité n'entamera pas vos ressources ni votre potentiel.

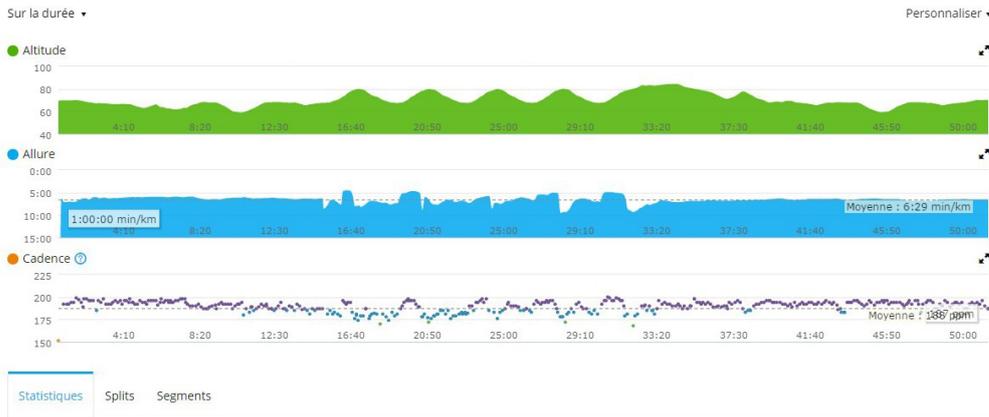
Une fois la session terminée, comme je l'indiquai précédemment, à l'aide du câble USB, vous uploadez votre enregistrement directement sur la plateforme Garmin Connect pour analyser les données...

Pour une technicité optimale, ou par simple curiosité, vous pourrez jeter un coup d'œil amateur ou avisé sur le tracé, le dénivelé arpenté, les accélérations, ralentissements la fréquence cardio, la cadence, etc...



COURSE À PIED ▾ PAR NICOLAS VERDES LE AUJOURD'HUI @ 18:05

Garmin 220 : 15' Echft - 5 côtes de 200m - 15' de RAC



Statistiques		Splits		Segments	
Distance	7,82 km	Chromométrage	Allure	Altitude	72 m
Distance			Vitesse	Gain d'altitude	74 m
Calories	617 C	50:41		Perse d'altitude	59 m
Calories		50:36		Altitude minimale	84 m
		50:45		Altitude maximale	
		6:29 min/km			
				Dynamique de course	188 ppm
				Cadence moyenne	200 ppm
				Cadence maximale	0,82 m
				Longueur moyenne des foulées	



Points positifs

- Couleurs, design sympas
- GPS et Accéléromètre intégrés
- Légèreté
- Simplicité d'utilisation
- Clarté de l'écran couleur (2 pages entièrement personnalisables avec 1 à 2 champs de données)
- Connectivité Bluetooth
- Alertes par vibrations
- Transfert des données au PC
- Ceinture cardio étanche
- Suivi en temps réel

Point à affiner

- Le socle de chargement/transfert de données USB un peu « imposant » contrairement à la discrétion de la montre. Un système de « pince » identique aux modèles 310 ou 910 eut été plus approprié.

Prix de vente :

Garmin 220 HR*

249.90 €

* : avec ceinture cardio

L'intérêt de cette plateforme permet également de programmer ses entrainements, qu'ils soient simples, fractionnés, spécifiques à une allure, une zone cardiaque, etc.

En quelques clics, vous planifiez votre séance avec par exemple :

- 15 minutes d'échauffement
- Une séance de 10 séries de 30 secondes en mode « fractionné »
- Récup inter-séries de 30 secondes
- 15 minutes de récupération

A l'entrainement, la vibration émise par le changement de phase vous avertira systématiquement, sans que vous n'ayez à regarder votre chrono. Un must, pour réaliser des séries d'exercices propres et complètement axés sur son allure ou ses mouvements.

Pour les adeptes des séances en salle ou dans des milieux fermés, là où le signal GPS est faible ou inexistant, vous pouvez associer à la 220, un accéléromètre (prix public 69 €), afin d'obtenir des données de distance précises. D'autres accessoires sont disponibles et proposés par Garmin, comme la housse de transport, les adaptateurs secteur, le socle de chargement, les ceintures cardio... etc.

Toutes les infos sont disponibles sur le site de la marque : <http://www.garmin.com/fr-FR>



ENDORPHIN



Marque : Perfect
 Modèles : Ceinture LED MOVE
 BRASSARD LED
 LED SAFETY SHOE
 Eclairage : LED
 Fonctionnement : Piles au lithium

Sportif ou non, avec les LED Perfect, la visibilité est assurée !

Les saisons changent, la luminosité diminue, et notre visibilité rétrécit et par la même, notre sécurité ... voilà désormais le quotidien des jours qui nous rapprochent de l'hiver ! Il est primordial, pour ne pas dire vital, de rester visible à la tombée de la nuit, comme au lever du jour.

J'ai eu la chance de tester les différents produits de LED Perfect, comme la ceinture LED MOVE, le BRASSARD LED ou encore le LED SAFETY SHOE... Que l'on soit adepte des activités physiques nocturnes ou simplement pour les habitués des déplacements une fois le soleil couché, ces produits sont vraiment indispensables, peu coûteux et si légers... qu'on les oublie très vite.



La ceinture lumineuse, appelée **LED MOVE**, offre, en plus de sa rangée de LED qui fonctionne en continue ou en flashes, un espace de rangement non négligeable pour toutes nos escapades. Elle s'adapte à toutes les morphologies puisqu'elle est équipée, sur sa partie élastique, d'un anneau de réglage pratique et facile à caler. A noter que la matière qui la compose est « absorbante ».

Cette ceinture a trois modes d'éclairage : fixe, intermittent flash rapide et intermittent flash lent.

Points positifs

- Facile et rapide à poser, à fixer
- Très léger, se fait vite oublier
- Très bonne visibilité
- Deux à trois modes d'éclairage : fixe, intermittent flash rapide ou lent
- Un seul bouton de fonctionnement pour plus de simplicité
- Grande autonomie
- Design agréable, propre, matière douce et soyeuse

La diode lumineuse qui se fixe sur le talon d'une chaussure, qui a été baptisée **LED SAFETY SHOE**, est un des derniers accessoires de la gamme Perfect. Très facile à positionner sur le talon de n'importe quelle chaussure : ville, running, vélo, etc. Cet accessoire est également très léger et grâce à des petits « picots crantés », son principe d'auto-serrage, il ne bouge pas d'un millimètre en pleine action ; même lors de séances de fractionnés en course à pieds ! Son faisceau d'éclairage puissant, allié aux mouvements de nos déplacements, rend impossible son évitement : on ne voit QUE ça.



Le **Brassard de sécurité**, **BRASSARD LED**, est quant à lui idéal pour améliorer la visibilité et la sureté de son porteur. Il peut se fixer, à l'aide de son système velcro/élastique, à notre poignet, notre bras ou encore notre cheville. Aucun effet de serrage ou d'inconfort. Très léger il s'adapte à toutes les morphos, hommes ou femmes, avec une très grande autonomie.

Tous ces produits « Perfect LED » peuvent être utilisés par tous les temps pour nous aider à pratiquer au mieux nos activités sportives, ou simplement se rendre d'un point à un autre dans des conditions optimales de sécurité.



Les « Perfect LED » sont des accessoires indispensables, notamment en ces périodes automnale et hivernale, pour ne plus nous faire oublier sur la route ou les trottoirs, et garantir ainsi notre sécurité sans la moindre gêne, le moindre souci.

Si la sécurité a un coût, la vie, elle, n'a pas de prix...

Prix de vente conseillés

- Ceinture LED MOVE : 14.90 €
- BRASSARD LED : 13.90 €
- LED SAFETY SHOE : 14.90 €

J'ai découvert les textiles américains INKnBURN au détour d'un post de l'ultra traileuse Cécile Bertin (créatrice du blog www.couriraufeminin.fr) attirée par leur look plutôt original...



Textiles INKnBURN

ENDORPHINMAG.FR

by Béatrice Glinche

Women's Dragonfly Long Sleeved Pullover with Thumb Holes



Prix : 87.75\$
(67.75€)

<http://www.inknburn.com/women/pullovers/women-s-flutter-long-sleeved-pullover-2828.html>

Ce qui frappe d'entrée, c'est la longueur du maillot, il couvre une partie des fesses et les manches sont aussi très longues avec une finition « trous de pouce » qui favorisent le maintien au chaud des membres supérieurs... La matière stretch offre une silhouette cintrée et une régulation de la température du corps. Le coton brossé en intérieur apporte un toucher très doux sur la peau. Une finition à l'arrière intérieur du col est judicieusement placée pour éviter les frottements. La taille L correspond à un 40/42. Le mariage des couleurs ne laisse pas indifférent et le design très original et féminin est unique et peu courant en France ! Il vous faudra commander en dollars, et vous serez livré en 8 jours (véridique... j'ai testé pour vous... livré dans votre boîte aux lettres, sans contre-signature)... Pour amortir les frais de port, pensez à grouper vos commandes (22.70\$ de frais de port (18€) via U.S. Postal Service International)... Bref, on se sent bien dans ce maillot manches très longues...

<http://www.inknburn.com/women/4arms/women-s-adversity-4arms.html>

Prix : 32.95\$
(26.25€)



4arms
inknburn.com

Utilisés classiquement à l'échauffement, les manchons peuvent aussi protéger du soleil et des moustiques ! A ce propos, traités avec de « l'Insect écran », je les ai testés en Equateur lors du récent Championnat du monde... portés en début de nuit alors qu'il fait encore doux ou lors de passage en zone infectée... résultat, pas de piqûres sur les bras ! La matière poly extensible et élasthanne est douce au toucher.

Le design est là aussi, très réussi. La gamme est riche et variée... 5mn sur le site www.inknburn.com et on ne sait plus lesquels choisir... Tous les vêtements de INKnBURN sont fabriqués aux Etats-Unis (Lake Forest, Californie) avec une batterie de dessinateurs très inspirés !

Women's Celtic Ties Shorts

La matière est douce au toucher, extra légère et régule la transpiration. Une culotte intégrée s'oublie rapidement tant elle est légère et bien ajustée.

2 poches discrètes permettent d'emporter ses clés, son Mp3... elles sont courtes et restent bien placées sous le short même si vous y mettez un peu de poids comme un téléphone portable... le bémol est que la petite taille des poches ne permet pas de mettre un mobile très grand...

Le short est bien coupé et les mouvements sont aisés, La ceinture est extensible et peut se porter de différentes façons : déroulé pour maintenir le ventre ou roulé qui laisse apparaître un chouette tissu et donne un look « coupe basse », un réglage élastique permet d'ajuster le short à sa taille. La taille 6 correspond à un 38/40.

Son look est très original, sa ceinture permet d'avoir 2 looks différents pour 2 utilisations bien ciblées, taille basse ou maintien du ventre...



Prix : 51.75\$
(67.75€)

<http://www.inknburn.com/women/shorts/women-s-celtic-knot-shorts.html>

Points positifs

- Matière extra légère
- Design original
- Gamme riche et variée

Points faibles

- Frais de port
- Site internet uniquement en anglais
- Prix

ENDORPHIN





J'ai testé les manchons Raid de chez Quechua lors de l'Ultra Trail du Vercors avec un départ à 5h !

A cette heure, il fallait être tout de même bien couvert. Pour ce faire j'avais sur le haut du corps, opté pour un tee-shirt manches courtes et les manchettes de chez QUECHUA.

Les manchettes Raid Quechua ont un look sobre, elles sont agréables, élastiques et douces.

Elles sont très faciles à mettre en place et surtout TRÈS légères (45gr).

Durant le laps de temps où j'ai gardé les manchettes, elles n'ont pas bougé, grâce notamment à l'élastique posé tout autour au niveau du biceps.

Cet élastique ne gêne pas, les manchettes ne compressent pas, elles ne se sentent pas.

Quand j'ai baissé les manchettes au niveau des poignets, lorsque le temps était un peu plus chaud, elles ne m'ont pas serré, ni gêné au niveau des poignets.

J'ajoute qu'elles sont faciles à retirer même avec une montre pouvant, comme chez d'autres marques, devenir compliqué : il faut parfois retirer la montre pour retirer la manchette !

Le prix est très attractif (14.95€), Il s'agit, réellement un très bon produit !!

ENDORPHIN



Composition :
71% de Polyester, 20% de polyamide et 9% d'élastane. (données fabricant)

- Points positifs**
- Le maintien et ma facilité à mettre et à retirer
 - Légèreté
 - Evacuation de la transpiration
 - Liberté de mouvement
 - Prix de 14.95 €
- Points négatifs**
- Pas d'indication de taille sur les manchons une fois sortis de leur emballage, contrairement à certains concurrents, pouvant laisser induire une erreur en cas d'entraînements collectifs ou achat de nouvelles tailles.
 - Couleur unique

WOWOW pour les cyclos...

ENDORPHINMAG.FR

by Nicolas VERDES

Don't fear the **DARK !**

WOWOW®

REFLECTIVE WEAR

by
 LECYCLO.COM

Le matin ou le soir, en ville comme à la campagne, l'une des causes des accidents avec les « deux-roues » est due au manque de visibilité des « victimes »... En regardant autour de vous, vous constaterez qu'il n'y a pas besoin d'être un grand analyste pour le déterminer ! Généralement, les cyclistes sont équipés de vêtements aux couleurs sombres, peut-être plus « design » mais très peu visibles quand la luminosité diminue.



Dark Gloves Fluo 3.0
24.99 €

NOTRE SÉCURITÉ N'A PAS DE PRIX !

Le site LECYCLO.com, spécialisé dans les équipements cyclistes depuis 2008, propose de nombreux articles pour pallier à cette carence, notamment ceux de la marque WOWOW, spécialement étudiés pour être adaptés au sport. Ils sont agréables à porter, tout en restant efficaces en terme de sécurité et de visibilité.

La plus grande surface de notre corps qui reste visible, s'étend de nos hanches à notre cou, et Wowow l'a bien compris. C'est pour cette raison que cette marque a conçu la **DARK JACKET 2.0**.

Cette veste aérée est de haute visibilité pour les cyclistes (homme ou femme puisqu'elle existe pour les deux sexes). C'est l'équipement idéal pour les sorties sportives nocturnes mais aussi diurnes quand la visibilité s'amenuise ; une façon d'attirer encore plus l'attention des autres usagers de la route, plus souvent accaparés par leur smartphone ou leur autoradio que par leur environnement. Équipé des trois « W » en matière réfléchissante de la marque, sur les dos et les épaules, ce coupe-vent technique de couleur jaune fluo est imperméable, fin, très léger et coupé pour être le mieux adapté à notre corps. La Dark Jacket 2.0 est parfaitement aérée au niveau des bras et du dos, de part son tissu type « nid d'abeille », et ce, pour un maximum de confort.



Veste Dark Jacket 2.0
59.95 €

Points positifs

- Couleur flash, design sympa
- Légèreté, confort
- Logos et liserés réfléchissants
- 2 poches à fermeture éclair
- Respirabilité : espaces de ventilation au niveau des bras et du dos
- Adaptée à la majorité des sports d'extérieur : vélo, running, marche..

Points à affiner

- L'ajout d'un élastique de serrage au niveau de la taille
- Poche dorsale pour le smartphone ou les clés, pour éviter le ballonnement d'objets un peu « lourds » dans les poches avant.

Une vision à 360° !

Contrairement à la plupart des marques concurrentes, la Dark Jacket 2.0 nous rend visible sur 360°. C'est un point capital à ne pas négliger puisque généralement les vestes similaires n'offrent qu'une petite partie fluorescente, principalement côté face ; le dos et les manches restent trop souvent noirs ou tout au moins de couleur foncée. Sur une piste cyclable, à l'approche d'un carrefour, sur les rues citadines ou rurales, les autres usagers peuvent se présenter de tous les côtés, c'est pourquoi la Dark Jacket 2.0 est « THE » vêtement indispensable.

Testée à l'occasion de sorties VTT et route, mais aussi en course à pieds, cette veste, associée à la paire de gants Dark Gloves 3.0 de couleur identique, a été l'objet de nombreuses interrogations et donc questions de la part de mes accompagnateurs(trices) : poids, respirabilité, coût, matière, etc... elle a, de fait, suscité une certaine jalousie !

Idee de cadeau de Noël pour celles ou ceux que nous aimons ou simple envie personnelle, la Dark Jacket 2.0 devrait rapidement « fleurir » nos routes et chemins d'entraînement !

Plus d'infos ici : www.lecyclo.com

ENDORPHIN

LECYCLO.COM



LE RENDEZ-VOUS DES TRAILERS

www.toutrail.com

SPECIAL ORGANISATEUR

NOUVEAU

Serviette microfibre
avec housse de rangement



Polaire fine
Modèle hommes - femmes
155 gr/m²

NOS PRODUITS PHARES A PRIX CANON !



T-shirt technique respirant
modèle hommes - femmes
150 gr/m²



Foulard multi usages
100% personnalisable
100% microfibre



demande de devis : contact@toutrail.com
découvrez notre catalogue sur www.TouTrail.com

MATHIEU LE MAUX
LE DICO DU
RUNNING

Titre : LE DICO DU RUNNING

Auteur : Mathieu LE MAUX

Maison d'Éditions : Flammarion

Format : 14.3 x 22.1 x 2.5 cm - 385 pages

Prix de vente : 19.90 €

Date de parution : 15 Octobre 2014

L'auteur...

Mathieu Le Maux est la référence stylistique dans le football français. Chef de la rubrique sport dans le magazine masculin influent GQ, le breton sévit depuis cette année sur BeInSport, le mardi dans l'après-midi. Amoureux du sport en général Mathieu Le Maux a voulu, par l'intermédiaire de cet ouvrage fournir aux débutants comme aux confirmés, un « dictionnaire » complet sur le monde du running.

« De A comme Ampoule à Z comme Zatopek, en passant par B comme Banane ou Bière, C comme Courbature, E comme Endorphine, F comme Fréquence cardiaque, M comme Marathon, R comme Régime ou Rocky, S comme Sexe, T comme Trail...

Ce premier Dico du running rassemble tout ce que vous avez toujours voulu savoir sur la course à pied. Il raconte aussi les destins méconnus de ceux qui ont fait l'histoire de cette discipline : Steve Prefontaine, le James Dean du running, Kathrine Switzer, la première femme à courir le marathon de Boston...

Pour les débutants comme les confirmés, un dictionnaire aussi indispensable qu'une paire de running.

Par ces quelques lignes, issues du 4ème de couv. de cet ouvrage intitulé LE DICO DU RUNNING, vous savez tout, ou presque, de ce que vous pourrez y découvrir.

A la lecture des premiers passages, on peut sembler surpris de voir tel ou tel « artiste » fleurir cet ouvrage, comme par exemple (vous serez ravis messieurs), la sulfureuse Pamela Anderson, de la série Alerte à Malibu. « C'est dans une tenue nettement moins sexy qu'après 5H41 minutes d'effort, elle a franchi la ligne d'arrivée du marathon de New York, en 2013, l'année de ses 46 ans. »

Nombreuses sont les anecdotes, les p'tits « potins » qui vous feront sourire, d'émoi ou de surprise ? Comme cette phrase célèbre, d'Emil Zatopek :

« Nous sommes différents, de nature, des autres hommes. »

Si tu veux gagner, cours le 100 mètres.

Si tu veux tenter une autre existence, cours un marathon. »

Dans un domaine plus spécifique et plus « sérieux », vous savez ce qu'est une crampe ? Réellement ? « Parfois un muscle dit STOP. Il n'est ni blessé, ni meurtri, il est juste fatigué, moins irrigué, moins nourri et surtout sur utilisé. Il décide donc d'arrêter de fonctionner normalement... »

Mais au fait, vous êtes « pronateur », « supinateur » ou « universel » ? Les pages 275, 323 et 355 vous donneront cette réponse et vous orienteront sur le modèle de chaussure à choisir pour votre prochaine saison.

Et si vous manquez de protéines ? Prendriez-vous un œuf au repas ? « pour récupérer et se développer, un muscle adore les protéines. Un œuf recouvre 10% de nos besoins quotidiens. Mais c'est le blanc et non le jaune qui est bénéfique... »

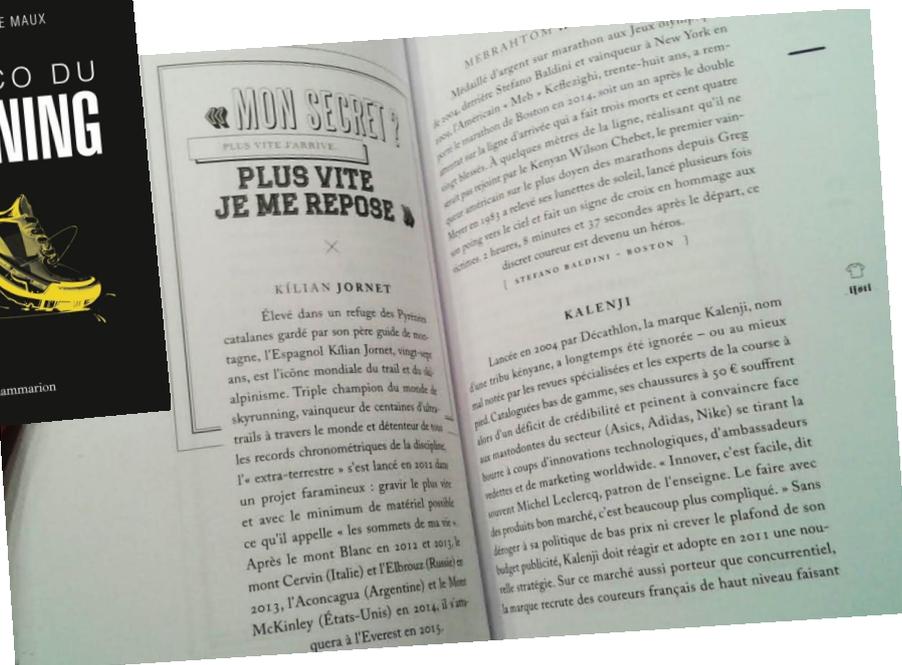
Votre corps manque peut-être aussi d'Endorphine ? Dans ce cas rendez-vous vite sur www.endorphinmag.fr... lol, euh oui aussi, mais dans le DICO du RUNNING, c'est la page 112 vous dira tout sur cette « hormone du bonheur ».

Forest Gump vous a fait sourire ou vous a ému en tentant de noyer son chagrin d'amour dans la course à pied ? C'est à la page 159, qu'on vous explique « pourquoi »...

Vous aimeriez faire un semi-marathon, mais vous ne savez pas comment vous y préparer... « aucun coureur sérieux et motivé ne peut envisager de préparer une compétition sans suivre un plan précis, et surtout personnalisé ». Pour ce faire, le DICO du RUNNING vous propose son aide, pages 290 et 291.

Préparez-vous à affûter votre VMA (p. 367) et comme Oprah Winfrey (p. 375), vous pourrez dire :

« Courir, c'est la plus belle métaphore de la vie : Tout le bonheur que vous tirez vient de la souffrance que vous avez mise ».





Données fabricant :

Type : 1 LED CREE LED xml T6 blanc neutral white 10 WATT

Puissance : Version Cool White (600 lumens)

Portée : 200 mètres

Autonomie : de 1,5h à 12h selon le mode

Batterie : Batterie 18650 Li-ion de 2600mAh (incluse)

Poids : 140 g sans batterie / 76 g en version batterie externe déportée - 76 grammes sans le diffuseur et avec un seul bandeau

Mode d'éclairage 2 modes :

- mode 1 : pleine puissance.
- Mode 2 : mode programmable.

Étanche : conformément à la norme IPx4 ; Protection totale contre la pénétration de la poussière + Protège contre la pluie.



Voilà maintenant plus de 3 mois que je crapahute lors de nos live EndorphinMag et de mes sorties Trails avec cette lampe frontale HL40 de la marque Ferrei.

Les tests ont donc été nombreux et m'ont permis d'apprécier cette marque je ne connaissais pas mais qui commence à s'implanter sérieusement parmi les lampes frontales de très bonne qualité.

Tout d'abord un petit mot sur **Ferrei** qui est une marque asiatique née en 2004. Le but premier fut de créer des lampes puissantes pour les compétiteurs des sports outdoors (VTT-Trail-CO-Course à pied-RAID... et même pour la plongée). Aujourd'hui la marque continue à innover pour les compétiteurs mais s'ouvre également au grand public grâce à un bon nombre de produits à un prix attractif. Les matériaux sont réalisés en aluminium anodisé pour la lampe et le boîtier de la batterie, et en plastique résistant pour les fixations, guides files. Un à deux LED puissants équipent chaque lampe, couplés avec différentes batteries selon vos besoins.

Dans ce test, nous avons pu être équipés de la HL40 avec ACCU rechargeable de 2600mAh, plus une rallonge EC50 qui permet de déporter la batterie dans un sac à dos. Alors venons en au fait !!!

LAMPE LED de 600 LUMENS :

Je commence par la lampe LED car ce qui caractérise en premier la marque c'est bien la puissance du LED. En effet, pour la HL40 on atteint les 600 LUMENS pour une longueur de faisceau allant jusqu'à 200 mètres.

Une lentille en verre dur poli permet d'optimiser la déperdition et offre donc une restitution optimale de la lumière produite par le LED.

En pratique la puissance de la lampe est impressionnante. Et l'avantage c'est que l'on peut régler la puissance selon 8 modes (cf. paragraphe BOUTON).

Quand au faisceau il offre une très bonne visibilité jusqu'à 100 mètres sans soucis en faisceau large. En effet sur cette lampe on peut régler la largeur du faisceau, c'est pratique notamment en CO. Mais pour ceux qui n'en ont pas besoin notamment pour le Trail je vous conseille de partir sur la HL20 qui justement présente les mêmes caractéristiques mais sans le zoom. Pour le faisceau large, il offre un très bon angle mais il faut noter qu'un cercle net se forme. Et ça pourra en gêner quelques uns. Pour cela il existe un diffuseur à placer sur la lampe qui coûte 8.90€, très pratique.

Enfin, pour le réglage de l'orientation vertical de la lampe il y a 7 positions différentes. Les crans sont très durs à passer il ne faut donc pas hésiter à forcer un peu.

Pour finir sur cette LED puissante, il faut bien savoir qu'en course on se fait vite repérer. Les trailers se retournent histoire de faire comprendre qu'avec leurs petites lampes allumées ils voient leur ombre se projeter au sol !!!

BATTERIE :

Située sur l'arrière elle fait son poids mais se fait vite oublier. Elle est très facile à clipser et un bouchon étanche en alu vient renforcer l'étanchéité du boîtier. La matière est très bien en terme de résistance et de corrosion, après je reste un peu plus septique par rapport à la résistance au froid.

Cela-dit on peut facilement déporter notre batterie et la mettre à l'abri dans un sac à dos grâce à une rallonge. Et pour l'avoir testé c'est très pratique pour les longues sorties.

Ce boîtier de batterie accueille par une prise mâle un câble qui vient se visser par un embout en aluminium jointé qui permet de rendre imperméable à la poussière et la pluie.





Il est évident que la pleine puissance de LED réduit considérablement l'autonomie même si c'est raisonnable car j'ai atteint plus de 2H de course en pleine puissance. L'avantage est premièrement que l'on peut réduire l'intensité lorsque la course est moins technique et on allonge considérablement la durée de vie de notre batterie. A mi puissance on atteint facilement les 4H. Mais encore mieux c'est le kit déporté qui permet d'ajouter plus de piles ou d'autres batteries plus puissantes allant jusqu'à 15600mAh... Hâte de la tester pour voir combien de temps ça peut durer en pleine puissance...

Un chargeur est fourni avec la lampe. Sur ce chargeur est présent un témoin de charge (rouge : en charge, vert : chargé). Pour charger il faut juste enlever le câble à la sortie du boîtier de la batterie pour brancher le chargeur. Il faut compter environ 3H30-4H de charge pour une batterie complètement déchargée.

LE BANDEAU :

Pas d'innovation de ce côté une bande élastique sobre avec une bande centrale amovible.

On peut évidemment régler le bandeau du tour de tête à sa taille. La frontale est très stable même en descente sur des parties rapides et techniques, aucun mouvement de ballottement gênant.

Sur ce bandeau est fixé deux structures en plastique assez confortables, l'une qui reçoit la lampe et l'autre qui permet de clipser la batterie.

Le bandeau central est à garder lorsque l'on part plusieurs heures, sur un trail technique et rapide en descente, et que l'on garde la batterie sur l'arrière de la tête. Sinon le tour de tête suffit amplement.

LE BOUTON :

Unique et assez imposant, il arbore joliment le logo Ferei.

De part sa taille il est facile à trouver quand la lampe est sur la tête, et même avec des gants. Aucune gêne ressentie par l'armature plastique imposante qui maintient le bouton sur le bandeau.

Une première pression permet d'allumer le « phare » avec la puissance Maximum.

Une deuxième pression permet de régler la lampe sur une intensité de lumière préalablement choisie. En effet, une fois la lampe allumée on peut régler selon 8 modes de puissance l'intensité de la lumière, et une fois que l'on sélectionne une intensité particulière elle reste enregistrée. C'est cette intensité que l'on retrouve en cliquant 2 fois. Dommage que ce réglage n'apparait pas au premier clic, car à chaque fois que l'on éteint et que l'on allume on est obligé de passer par le mode pleine puissance. Premièrement les yeux doivent se réhabituer au changement de lumière et deuxièmement ça économiserait de la batterie.

Enfin, une troisième pression du bouton éteint la lampe. Il y a également un mode flash avec 4 modes différents que l'on peut atteindre en appuyant longtemps sur le bouton une fois la lampe éteinte.

Petite particularité c'est que les gauchers pourront inverser leur lampe en faisant passer le bouton sur le côté gauche et en inversant également la plaque de maintien de la batterie. Un petit plus non négligeable.

La HL40 de Ferei offre donc des caractéristiques époustoufflantes : on peut vraiment parler d'un rapport poids-puissance-prix épatant... des matériaux très résistants et assez légers, et tout cela pour un tarif raisonnable. Elle est vendue sur le site de FEREI France au prix de 125 euros. A ceci et en fonction de votre pratique, vous pourrez ajouter plusieurs accessoires, et qui seront compatibles aux autres lampes que FEREI propose.

Nous vous invitons à aller jeter un œil sur leur site www.ferei.fr car il existe bien d'autres lampes que l'on espère avoir la chance d'essayer plus tard pour vous, comme la HL50 qui pourra servir en RAID long, et en VTT la BL200.

ENDORPHIN

Ils font déjà confiance à FEREI et courent avec la HL40 : Julien Chorier du Team Hoka One One - Julien Joro du Team Lafuma - Cécile Lefebvre et son Team Trace - Bertrand Brochot du Team Optisport et beaucoup d'autres s'équipent avec d'autres gammes de lampes de la marque FEREI.

© photos Jérémy Sorel



Points positifs

- Faisceau très puissant pour un tarif abordable
- Batterie déportée pour améliorer le confort et la longévité de la batterie
- Lampe LED économe
- 8 intensités lumineuses
- Autonomie à mi-puissance

Points négatifs

- La lampe chauffe très fortement
- Le rond net formé par le faisceau qui peut gêner (la parade est d'installer un diffuseur vendu par FEREI)





Lacets FreeLace

ENDORPHINMAG.FR
by Patrice MANOPOULOS



Les lacets en silicone FreeLace

Depuis de nombreuses années, les fabricants de chaussures essaient de faire évoluer leurs produits pour améliorer la performance des athlètes. Toutefois, à quelques exceptions, les lacets sont toujours les mêmes depuis 30 ans (fig 1).

Le laçage peut pourtant être à l'origine d'inconfort, de douleurs voire de sensations de fourmi de l'avant pied.



Fig. 1

L'occasion pour nous de tester l'évolution d'un lacet déjà utilisé en triathlon, le **Lacet TTR** (Trail – Triathlon – Running) de FreeLace.

Il s'agit d'un **lacet en silicone à mémoire de forme**, l'élasticité de celui-ci devant permettre à la fois serrage et confort.

Ce lacet a été étudié pour répondre aux particularités de chaque discipline sportive qui requiert un laçage spécifique pour chaque partie du pied. Pour cela, FreeLace a créé l'unique lacet au monde aux **3 formes distinctes** (ovale, plate et ronde). Elles ont chacune leur propre « souplesse d'étirement et retour mécanique ». Ces 3 formes permettent de régler un laçage sur mesure pour un maintien optimal du pied sans compression.

Toutes les infos sur : <http://www.freelace-s.com/>

TEST : Le lacet a été testé avec 2 paires de Brooks Cascadia neuves : une montée en lacets classiques, l'autre en lacets TTR. Il faut tout d'abord quelques tours de piste pour régler parfaitement les lacets : leur accroche et leur forme permettent un réglage quasi indépendant de l'avant, médio et arrière pied.

Une fois ce réglage acquis, il n'est plus indispensable de défaire le lacet pour se chauffer car l'élasticité permet de d'enfiler sa basket en tirant sur la languette ce qui représente un avantage pour les transitions en Raid ou triathlon.

Concernant le confort de serrage, le pied est bien maintenu avec une sensation de liberté sur la face dorsale. Cela se confirme avec des lacets classiques qui m'entraînent une sensation de compression du dos du pied à sensation de maintien égale.

L'occasion était trop belle que d'aller les tester grande nature au raid de Corbières quelques jours après.

Le double nœud, réalisé 3 jours avant, en place, on part sur une CO au score de 10 km, à la transition VTT les chaussures s'enlèvent sans dénouer les lacets, idem pour les remettre et affronter le canoë... chaussures mouillées mais lacets secs qui ne bougent toujours pas durant le trail et la CO urbaine et ce jusqu'à la fin du raid.

ENDORPHIN



Avantages :
Confort car maintien sans compression dorsale
Elasticité permettant d'enfiler la chaussure : idéal pour les transitions
Lacets toujours secs et jamais sales
Nombreux coloris



**Lacets en Silicone
Nouvelle Génération**



FreeLace S **FreeLace TTR**

*Lacer nos pieds
d'un bien-être quotidien*





Partenaire !



Apportez le carburant nécessaire à votre effort !



C'est quoi exactement ?

Des repas complets soigneusement adaptés aux efforts des sportifs.

Les plus de Team Energie : des calories, des vitamines et des minéraux avec seulement 5 % de matières grasses.



C'est bon, c'est pratique !

En salades ou en plats chauds, c'est facile à transporter et prêt à déguster.

Aucune préparation n'est nécessaire, les plats sont savoureux, avec de vrais morceaux, et offrent une grande digestibilité. Et ils se conservent à température ambiante.

C'est pour qui ?

Tous les sportifs passionnés qui ont besoin de manger équilibré pour pratiquer leur activité ou préparer leur compétition.



Quand le consommer ?

En période d'entraînement :

- Le midi pour bien préparer sa séance d'entraînement de l'après-midi ou du soir.
- Après votre entraînement du midi mangez équilibré avant de repartir au travail et conservez tout le bénéfice de votre séance.

Avant une compétition :

À partir de J-3, consommer un plat Team Energie chaque jour offre une alimentation équilibrée pour l'effort. Les recettes sont digestes et facilement assimilables par l'organisme.

Sur une longue compétition :

Tournoi, ultra trail, cyclosportive... Grâce à son confort de digestion, un plat Team Energie peut être consommé lors d'une épreuve de longue durée.

Après l'effort :

Les plats Team Energie aident à reconstituer son capital énergétique.

Energie des Laboratoires BIMONT

ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice Glinche



GAMME Secrets de perle® :

7 produits pour augmenter l'énergie disponible à l'effort et notre récupération grâce à cette association de plantes et poudre de perle.

Sportif ou pas, nous sommes tous confrontés à la fatigue, le surmenage et les changements de saison !

Les Laboratoires BIMONT proposent des compléments alimentaires de pharmacopée chinoise, au travers de 4 gammes :

- GAMME Secrets de perle®
- GAMME CLINICASIE® Pharmacopée chinoise
- GAMME des cinq saisons
- GAMME COSMETIQUE Perlansesse®



Besoin d'un conseil?

Cliquez

sur la zone du corps que vous souhaitez traiter, nous vous indiquerons les traitements associés

Complément alimentaire pour 6 gélules :

- Poudre de perle (729 mg) ,
- Guarana bio (729 mg) ,
- Hypromellose (570 mg) ,
- Ginseng bio (486 mg) ,
- Tribulus terrestris (486 mg)

Poudre de perle

16 acides aminés : acide aspartique, alanine, serine, arginine, thréonine, méthionine, isoleucine, phénylalanine, lysine, acide glutamique, tyrosine, proline, cystine, leucine, glycine, histidine.

Et également des protéines (env. 15%), du calcium (env. 12%), de nombreux oligo-éléments (sélénium 1.2mg/g, Zinc 9.3mg/g, fer 2mg/g, cuivre 0.3mg/g, magnésium 11.3mg/g, germanium 0.1mg/g).



Ce complément associe du ginseng bio, du guarana bio et du tribulus, issus de la terre, à la poudre de perle, issue des eaux, des rivières et des lacs d'Orient. Cette puissante association d'oligo-éléments, d'acides aminés et de ginsénosides (24 %) en fait un tonifiant d'exception.

A choisir pour :

- les épisodes de grande fatigue
- le surmenage
- les changements de saison
- la pratique de sportive intensive

Conseil d'utilisation : Prise de 1 à 6 gélules par jour de préférence le matin et le midi, jamais le soir.

Les plus :

- Efficacité
- Conditionnement
- Made in France
- Gamme complète
- Site internet

Les moins :

* Taille des gélules

Boîte de 90 gélules végétales de 500 mg 49 €

Plus d'infos sur www.laboratoiresbimont.fr



LE TEST

J'ai testé pour vous un complément alimentaire : « ENERGIE » des Laboratoires BIMONT à base de poudre de perle (restructurante car riche en calcium) et de plantes énergisantes...

Le contexte : J'ai commencé mon été par le Raid Rostaing Mongolian Trophy, 7 jours en Mongolie qui m'ont affaibli physiquement car au-delà des épreuves sportives, je suis tombée malade au retour et mise sous antibiotiques pendant 6 jours (mais super boostée moralement !), j'ai donc commencé ma saison estivale déjà dans le « rouge »... Chaque année, je termine mon été, carencée en fer qui entraîne des vertiges etc. et très fatiguée (organisation d'événementiels... volume horaires très important, stress...). Par conséquent, j'ai commencé à prendre ce complément alimentaire le 12/8, soit une semaine avant la fin de ma saison... le test s'est terminé le 15/9 (j'ai loupé la prise des gélules 2 ou 3 matin).

Conditionnement : Les 90 gélules végétales sont à l'abri de l'humidité dans un pot en verre, fermé par un couvercle aluminium (les Laboratoires BIMONT précisent que le conditionnement peut être classé Bio).

Dosage : La prise est préconisée de 1 à 6 gélules par jour. J'ai commencé par prendre 3 gélules chaque matin. Aucun problème de digestion, ni troubles ou effets secondaires négatifs. Au bout de 15 jours, je suis passée à 4 gélules matin mais ayant été réveillée au milieu de la nuit, 3 nuits de suite, je suis revenue à 3 gélules matin et les troubles du sommeil ont de suite cessés. Peu fan des gélules, je les trouve un peu grosses (mais cela reste un avis perso).

Action : Comme expliqué en introduction, j'ai habituellement une fin d'été difficile, usée physiquement et surmenée... Ayant débuté la prise de 3 gélules chaque matin, une semaine avant la fin de ma saison estivale, pour la 1ère fois, je n'ai pas ressenti de fatigue extrême, ni de vertiges ou encore chute de cheveux... j'ai réussi à gérer ma fin d'été en facilitant une récupération plus rapide de mes ressources... J'ai profité de ma fin d'été de manière plus active (moins besoin de « farniente immobile ») en assurant une transition vers la rentrée avec une énergie renouvelée.

J'ai pris 90 gélules sur un mois et un mois après l'arrêt des prises, je n'ai pas senti de baisse d'énergie, ce qui démontre un dosage équilibré... au moins pour mon cas !

Conclusion : Agréablement surprise par l'efficacité du complément alimentaire, je vais réitérer la formule l'été prochain !

ENDORPHIN

Laboratoires Bimont

Poudre de perle et ses 5 compléments à découvrir



SANTE FORME



Forts de leur expertise dans le domaine des actifs végétaux de haute qualité, les Laboratoires Paris Elysées ont développé 6 références d'huiles de massage « Lumière » composées chacune d'une synergie de 7, 8 ou 9 huiles essentielles HEBBD (Huile Essentielle Botanique et Biochimiquement Définie) 100% pures et naturelles.



14,50 euros pour 100ml

La plus zen...
Lumière Balinaise
BIEN-ETRE & RELAXATION

Une invitation au lâcher-prise, à la détente et l'évasion immobile... entre Java et Lombok.

Idéale pour vos sujets : BIEN ETRE - MASSAGE - STRESS - EVASION

- A choisir pour...
- > Apaiser
 - > Eliminer les toxines
 - > Favoriser la détente avant le coucher

COMPOSITION « Lumière Balinaise »

- Lavande : calmante, sédatrice
- Mélisse : antispasmodique, digestive
- Basilic tropical : revigorante, tonique du système nerveux
- Nérolol : apaisante
- Orange douce : calmante, rééquilibrante
- Camomille sauvage : apaisante
- Saro : antibactérienne, calmante
- Ylang-Ylang : anti stress



ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice Glinche & Johanna Pirarée

Huiles essentielles Paris Elysées

Paris Elysées, c'est une Boutique en ligne où vous trouverez des Parfums pour Homme et Femme d'origine Grasse (France) ainsi que les produits assainissants, huiles de massage et le diffuseur IRIS de la gamme **Essential Eléments (E²)** aux Huiles Essentielles 100% pures & naturelles.

LE TEST

Utilisée chaque soir pendant 4 semaines, j'ai eu la chance de tester l'huile de massage « bien-être & relaxation » à l'odeur envoûtante ! Et après chaque sortie sport ou activité de jardinage (et à la rentrée, on ne chaume pas avant l'arrivée de l'hiver...), j'ai appliqué l'huile décontractante spéciale « tensions musculaires » pour éliminer au mieux les petites courbatures et zones de tensions musculaires...

Packaging : Original, le flacon pompe ne diffuse que le nécessaire, une simple pression envoi un micro jet de produit directement sur la peau où dans le creux d'une main, et évite les débordements intempestifs comme parfois sur des flacons à ouverture classique (et donc large)...

Application : L'application se fait facilement, l'huile s'étale avec douceur mais le pouvoir couvrant est moins grand qu'avec des huiles classiques, des « rayons sports ». Bien qu'agréable, surtout en raison de l'odeur dégagée, la peau n'est pas grasse mais il faut cependant se laver les mains à la fin de l'application pour ne pas garder de sensation grasse sur les doigts...

Action « Lumière Hawaïenne » : Une sensation de bien-être se dégage immédiatement dès l'application, l'odeur d'Eucalyptus est forte mais agréable, apportant une réelle sensation de fraîcheur, l'Eucalyptus arrivant juste après le Romarin... Un apaisement musculaire se fait rapidement sentir, à un point que l'on a envie d'une seconde application dans la demi-heure qui suit...

Action « Lumière Balinaise » : Il est précisé « une invitation au lâcher prise »... Bingo ! On y est vraiment, l'odeur d'orange douce mêlée à l'Ylang-Ylang (illico mes souvenirs de Polynésie envahissent mon esprit vagabond pendant que l'on vous masse) offrent un effet calmant et apaisant, quasi immédiat... Dans un second temps, un effet chauffant vient nous envelopper et facilite encore l'endormissement...

Conclusion : Les huiles de massage des Laboratoires Paris Elysées apportent réconfort et bien-être. Appliqué par massage qui peut être quotidien, ce temps suspendu offre un moment de calme... qui peut aussi, être un moment partagé !

Béatrice Glinche

La plus décontractante... Lumière Hawaïenne

TENSIONS MUSCULAIRES

Une texture fluide, 100% naturelle, composée d'un trio d'huiles végétales macadamia, tournesol et jojoba), choisies pour leurs vertus assouplissantes, nourrissantes....

Idéale pour vos sujets : SPORT - JARDINAGE - MASSAGE - RANDONNÉES - SENIORS

- A choisir pour...
- > Détoxifier l'organisme
 - > Apaiser les douleurs
 - > Favoriser la souplesse et la mobilité des articulations

COMPOSITION « Lumière Hawaïenne »

- Romarin : équilibrant du système nerveux
- Eucalyptus globulus : rafraîchissante
- Géranium : antalgique, anti-inflammatoire
- Menthe poivrée : stimulante, revigorante
- Poivre noir : tonique, réchauffante
- Ravintsara : décontractante
- Wintergreen (gaulthérie couchée) : anti-inflammatoire
- Orange : Calmante et optimisante



14,50 euros pour 100ml

www.paris-elysees.com

La plus vitalisante... Lumière Tonique

VITALITE & TONUS

Une invitation à la lumière du jour, à l'énergie positive retrouvée et à la bonne humeur d'un après-midi d'été...

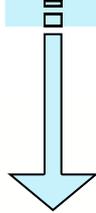
Idéale pour vos sujets : MASSAGE – FATIGUE – VITALITÉ

A choisir pour...

- > Dynamiser
- > Tonifier
- > Tranquilliser
- > Favoriser l'endormissement

COMPOSITION « Lumière Tonique »

- Cannelle : stimulante, réchauffante
- Géranium : régénérante
- Gingembre : stimulante
- Laurier vrai : tonifiant, revigorant
- Lavande aspic : stimulante
- Myrte : tonifiante
- Palmarosa : tonifiante nerveuse et hormonale
- Pin sylvestre : dynamisante, tonique
- Sarriette : neurotonique
- Le romarin : Équilibrant du système nerveux
- L'eucalyptus globulus : Antibactérien et positivant



14,50 euros pour 100ml

La plus relaxante... Lumière Blanche

SOMMEIL DETENTE

Une invitation à la détente pour se préparer au sommeil en toute sérénité.

Idéale pour vos sujets : MASSAGE – ANTI STRESS – SOMMEIL

A choisir pour...

- > Déstresser
- > Décontracter
- > Tranquilliser
- > Favoriser l'endormissement

COMPOSITION « Lumière Blanche »

- Camomille romaine : apaisante, anti stress
- Ciste : régulatrice du système nerveux
- Lavande : apaisante
- Marjolaine : calmante, sédative
- Mélisse : calmante et sédative
- Néroli : apaisante
- Orange : calmante et optimisante
- Petitgrain : rééquilibrante, harmonisante
- Valériane : neurotonique

14,50 euros pour 100ml



LE TEST

J'ai testé pendant une semaine ces deux produits, appliqués au coucher et le matin après la douche.

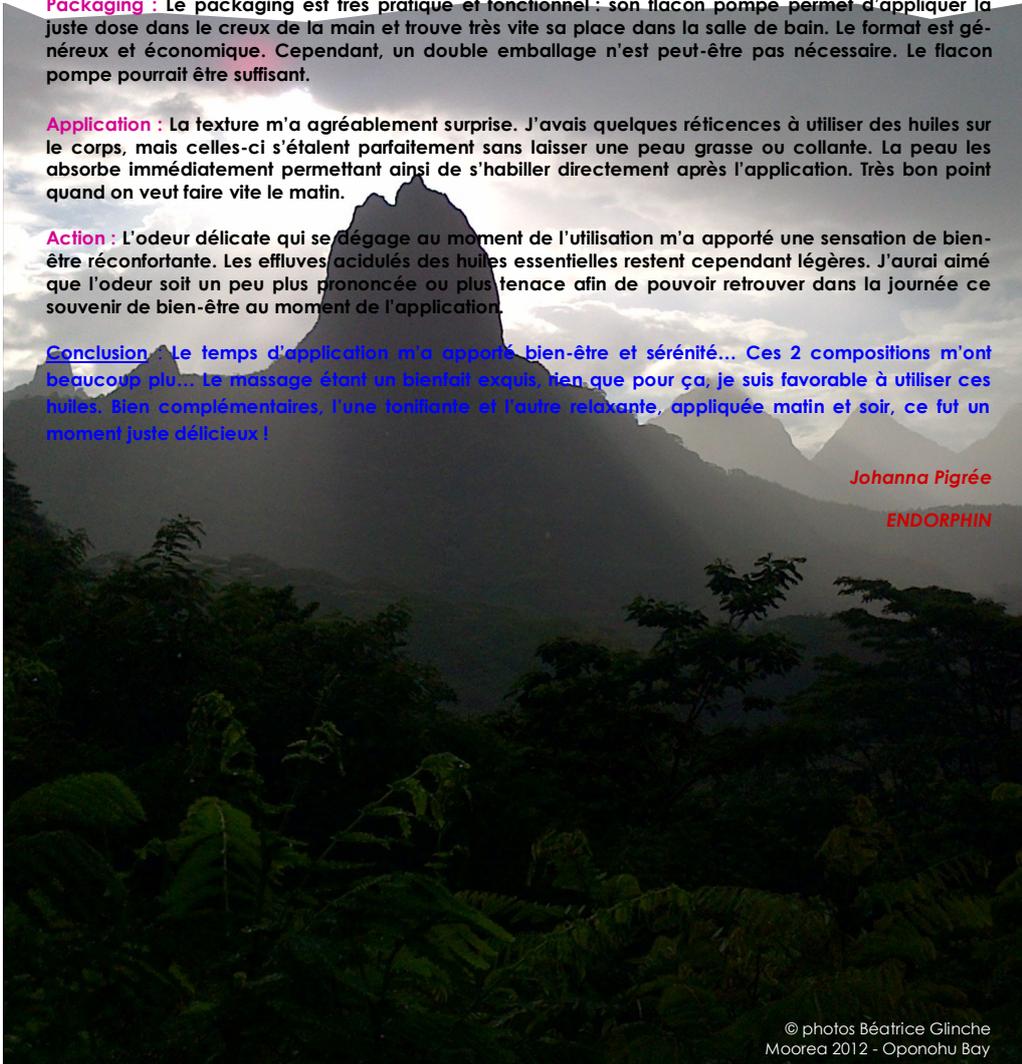
Packaging : Le packaging est très pratique et fonctionnel : son flacon pompe permet d'appliquer la juste dose dans le creux de la main et trouve très vite sa place dans la salle de bain. Le format est généreux et économique. Cependant, un double emballage n'est peut-être pas nécessaire. Le flacon pompe pourrait être suffisant.

Application : La texture m'a agréablement surprise. J'avais quelques réticences à utiliser des huiles sur le corps, mais celles-ci s'étalent parfaitement sans laisser une peau grasse ou collante. La peau les absorbe immédiatement permettant ainsi de s'habiller directement après l'application. Très bon point quand on veut faire vite le matin.

Action : L'odeur délicate qui se dégage au moment de l'utilisation m'a apporté une sensation de bien-être réconfortante. Les effluves acidulés des huiles essentielles restent cependant légères. J'aurais aimé que l'odeur soit un peu plus prononcée ou plus tenace afin de pouvoir retrouver dans la journée ce souvenir de bien-être au moment de l'application.

Conclusion : Le temps d'application m'a apporté bien-être et sérénité... Ces 2 compositions m'ont beaucoup plu... Le massage étant un bienfait exquis, rien que pour ça, je suis favorable à utiliser ces huiles, bien complémentaires, l'une tonifiante et l'autre relaxante, appliquée matin et soir, ce fut un moment juste délicieux !

Johanna Pigrée
ENDORPHIN



© photos Béatrice Glinche
Moorea 2012 - Oponohu Bay

Pas de perf sans stress



Lorsqu'on l'évoque le mot « stress », il est généralement défini comme néfaste. Mais l'est-il obligatoirement ? Ne peut-il pas, au contraire, se révéler positif dans le cadre de la pratique sportive ?

DÉFINITION DU STRESS

PETIT LAROUSSE : État réactionnel de l'organisme soumis à une agression brusque (en anglais stress signifie effort intense, contrainte). En effet, le stress correspond à une augmentation des catécholamines (donc d'une montée de noradrénaline et d'adrénaline), engendrant de nombreux effets physiologiques néfastes ou positifs à l'organisme. S'il est prolongé et non maîtrisé, il peut conduire à une anxiété.



Amandine LE CORNEC-BOUTINEAU
Entraîneur diplômé FFA
Titulaire d'un Master 2 Recherche et Professionnel
« Ingénierie de l'entraînement »

Le stress : causes ou conséquences ? Le stress peut être considéré :

- comme agent causal (état physique et moral). Dans ce cas c'est une stimulation de l'extérieur.
- comme le résultat d'un agent, c'est-à-dire comme un ensemble de perturbation biologique et psychique provoquées par une agression de l'organisme (voir ci-après).

COMMENT EST PERÇU LE STRESS PAR UN COUREUR ?

« Le stress est utile, mais juste le bon. Il faut l'avoir lors de la préparation, avant la course et pas trop sur la ligne de départ. Je suis stressée car je veux bien faire les choses et tu as toujours une part d'incertitude mais pas complètement car j'ai confiance en mes capacités. Donc, je suis stressée mais en même temps je suis sereine car je me donne des objectifs réalisables. Je sais que je suis stressée avant une course car je vérifie dix fois que mes lacets sont faits, je vais sans cesse aux toilettes, j'aime arriver largement en avance par rapport à l'heure de départ de la course. Par exemple si t'arrives pile à l'heure sur la ligne de départ, tu n'es pas concentré pour faire une perf. En fait si je ne suis pas un minimum stressée, je suis détachée de mon objectif. Le stress me permet d'augmenter ma fréquence cardiaque, d'être réveillée et concentrée par exemple à avoir en tête mon tableau de temps de passage. Le bon stress me permet d'être excitée, de ressentir du plaisir à être sur la ligne de départ car je n'y suis pas par hasard, je me suis investie pour faire mes perf. » TÉMOIGNAGE de Marie PRIOUX, niveau national.

A travers ce simple témoignage de coureur, on peut en effet ébaucher les différents mécanismes du stress et notamment distinguer ce qui va pouvoir aider le sportif à réaliser les objectifs qu'il s'est fixés, quels qu'ils soient.

Le stress ne se réduit pas seulement à une émotion, il renvoie à un niveau d'activation, à « un état général d'éveil physiologique et psychologique allant d'un sommeil profond à une intense agitation » (Gold & Krane, 1992).



Pour que la performance soit maximale, il est essentiel de trouver la **zone d'activation optimale (ZAO)** dans laquelle le stress est bénéfique pour le sportif. Le stress passe par trois phases : alarme, réaction et adaptation. Si durant la dernière phase, le sportif ne réussit pas à maîtriser le stress, celui-ci sera néfaste. Son corps ressentira des effets nocifs. On parle d'épuisement du corps lorsqu'il ne peut plus lutter contre le stress. Le corps rassemble alors toute son énergie pour combattre la situation stressante, mais en vain. Tandis que le sportif qui réussit à s'adapter au stress bénéficiera au contraire de ses effets positifs.



On considère en effet qu'il existe **deux types de stress** :

- Le **EUSTRESS** qu'on peut définir comme un stress utile. C'est la dose idéale du stress pour réaliser une performance. Ce stress maîtrisé est un bon stress.
- Le **DISTRESS** qui correspond au stress non maîtrisé. C'est le mauvais stress.

«Le stress consiste en une transaction entre l'individu et l'environnement dans laquelle la situation est évaluée par l'individu comme débordant ses ressources et pouvant même mettre en danger son bien-être" Lazarus et Folkman, 1984). En fait, c'est l'adaptation de chacun à un certain niveau de stress qui engendre des réponses positives ou négatives.

STRESS ET PHYSIOLOGIE

Pour mieux comprendre le fonctionnement et les réponses au stress, faisons un bref rappel physiologique. Le stress sollicite l'axe hypothalamo-hypophysé-surrénal et le système nerveux sympathique :

- Le premier axe sécrète les glucocorticoïdes et les minéralo-corticoïdes. Par conséquent, dans le cas d'un stress non maîtrisé, l'athlète va subir une hypoglycémie, une réduction de la réponse inflammatoire, une augmentation du volume sanguin...
- Par l'intermédiaire du deuxième axe, le stress se propage par l'influx nerveux via les catécholamines (responsables entre autres de l'augmentation de la fréquence cardiaque) et des sécrétions médullo-surrénales, lesquelles engendrent huit réponses de stress : **une augmentation de la fréquence cardiaque, de la pression artérielle, de la vigilance, du rythme respiratoire, de la libération du glucose dans le sang, une diminution de l'activité gastro-intestinale, de la diurèse et une modification de la circulation sanguine. Autant d'effets qui peuvent être positifs, mais virent à négatif si le stress est mal maîtrisé.**

PERF ET STRESS

Sans le stress, l'athlète ne bénéficierait pas des différentes réponses engendrées par celui-ci (augmentation de la fréquence cardiaque, de la vigilance...). Par conséquent, les catécholamines seraient moins sécrétées ; l'adrénaline et la noradrénaline n'augmenteraient pas suffisamment pour mettre l'athlète en état d'activation optimale. Sans le stress, l'athlète ne serait pas assez vigilant et motivé.

En résumé, le bon stress apparaît fondamental pour faire une performance. Grâce à celui-ci, le coureur est actif, prêt physiquement et psychologiquement. Il peut donc s'investir à 100% dans son activité sportive. Le stress est lié à la volonté de réussir et de bien faire. Par exemple, sur une ligne de départ, l'athlète qui veut réussir, se sent impliqué dans la course, il est concentré et est donc un minimum stressé. Sa fréquence cardiaque et sa pression artérielle augmentent, sa vigilance est au pic, il est en état d'alerte et son activation musculaire est préparée à tout effort.

L'absence de ce stress peut être apparentée à une sorte de passivité : Sans le moindre stress, c'est comme si le sportif n'était pas concerné par l'événement. L'absence de stress serait donc le révélateur d'un manque de réelle motivation. Le coureur n'aura pas envie, ne verra pas d'intérêt à partir vite. Du reste, son état physiologique ne sera pas capable de le faire courir vite car son état d'activation musculaire, respiratoire, cardiaque, ne seront pas suffisamment sollicités.

En clair, quand on veut bien faire, on est un minimum stressé. Mais il faut savoir maîtriser ce stress et y faire face. Faute de quoi, c'est lui qui prend le dessus, conduisant éventuellement à la perte de ses moyens par le sportif.



©Photos B. Glinche ARWC 2014 Equateur

Entrez dans votre Z.A.O. Stressez juste ce qu'il faut.

Comment («s'installer») dans ce bon stress précurseur de bonnes perfes ? Qu'est-ce qui fait qu'on passe du bon au mauvais stress ? Comment déceler ce phénomène ? Autant d'interrogations qui déterminent finalement si l'on est dans sa propre zone d'activation optimale. Parmi les facteurs de bon stress généralement admis, citons les « routines » que met en place le sportif.

Ce sont toutes ces petites habitudes, résultant de l'accumulation d'expériences, qui vous mettent dans l'état d'excitation que vous aimez : cela va du rituel de préparation de la tenue jusqu'à l'échauffement en passant par le petit déjeuner ou la façon de faire vos lacets le jour J. La confiance en soi fait aussi partie de ces générateurs de bon stress.

Basculer dans le mauvais stress, ça arrive à tout le monde et ce n'est pas grave. L'important, quand on décèle l'arrivée de ce mauvais stress, c'est d'en déterminer rapidement les symptômes, pour réagir : les causes peuvent être intrinsèques (mauvaise préparation, peur de mal faire...) ou extrinsèques (environnement, météo, problème technique...).

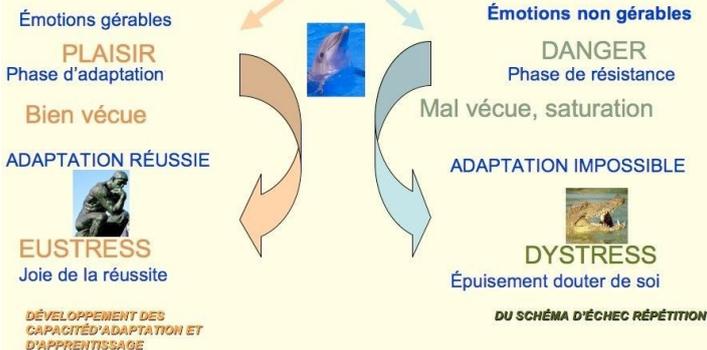
Les réactions peuvent être de différents ordres : s'isoler en écoutant de la musique, écouter les paroles d'un tiers (conjoint, ami, coach), comme de recourir à de véritables techniques reconnues (respiration, sophrologie, visualisation positive...). Des techniques qu'on pourra aussi envisager de façon plus récurrente si la tendance au mauvais stress tend à devenir chronique. Nous aurons l'occasion d'y revenir.



Le Stress
 État d'alerte physiologique

L'hypothalamus envoie des informations au système nerveux central et au système endocrinien

mouvement et changement



RUBRIQUE CANICROSS



Bravo Jean-Philippe !!!
Champion d'Europe
Dryland 2014



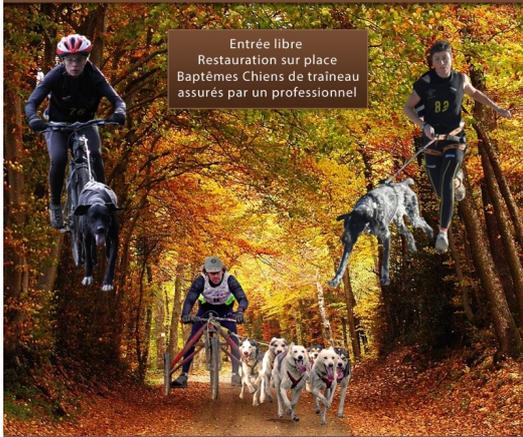


CHAMPIONNATS D'EUROPE TERRE
EUROPEAN CHAMPIONSHIPS DRYLAND

2014

LAMOTTE-BEUVRON - FRANCE
28-29-30 Novembre 2014
Parc Equestre Fédéral

www.ffst.info/europe-dryland-2014



Entrée libre
Restauration sur place
Baptêmes Chiens de traîneau assurés par un professionnel



Lamotte-Beuvron accueillait ce week-end le **Championnat d'Europe Dryland**.

Grâce à la mise à disposition par la Fédération Française d'équitation du Parc Equestre et une organisation sans faille ce week-end fût une grande fête du sport Dryland.

La **Fédération Française de Sport de Traîneaux** avec à sa tête son nouveau président Antoine Lemoine avait à cœur de montrer la place que tient cette discipline dans notre hexagone.

Nous avons pu voir des champions de tous pays venir défendre leurs titres avec un esprit sportif et combatif tout en respectant l'effort de leurs compagnons.

Gros plan sur nos athlètes français qui ont su décrocher un titre de Champion d'Europe pour Antony Le Moigne et Jean-Philippe Deshayes, et une belle troisième place pour Anne Bazot et Philippe Kroener.

Antony Le Moigne



Dernier objectif de la saison : Le Championnat d'Europe qui se déroulait en France, à Lamotte Beuvron.

J'avais à cœur d'y briller car c'est le seul titre qui nous manquait et de plus sur nos terres! Nul n'est prophète en son pays mais déroger à cette maxime m'apparaissait comme un beau défi, et je sais qu'avec Phoenix, tout est possible tant ce chien a du cœur ! La course a été pleine de suspens.

Sur le premier jour, mes sensations étaient mitigées mais Phoenix a été magistral. On boucle les 3.5 km à 25.2 km/h de moyenne... difficile d'aller plus vite ! On assure l'essentiel en remportant la manche 15 secondes devant le champion de république tchèque. Mais

derrière c'est serré avec les Belges, Norvégiens, Russes et Hongrois. Les 3 autres membres de l'équipe de France réussissant aussi à se hisser dans le top 10.

Sur la seconde manche (5.3 km que l'on bouclera à près de 23 km/h), celle du dimanche, ma position est assez inconfortable car on partait en contre la montre toutes les 30 secondes (par ordre d'arrivée de la veille) et donc je servais de lièvre au Tchèque.

La tactique était simple mais complexe. Partir très vite pour le décourager mais raisonnablement pour ne pas se griller.

On fait une course quasi parfaite mais à 300m de la ligne, Phoenix accuse le coup. On termine donc au sprint mais ça brûle de partout. On m'annonce que le tchèque m'a repris un peu de temps et qu'il ne faut rien lâcher... on donne tout pour s'écrouler sitôt la ligne franchie. Le suspens est à son comble en attendant l'arrivée du tchèque.

Au final, on gagne ce titre de CHAMPION D'EUROPE pour 5 secondes !! Phoenix a été vraiment exceptionnel parce qu'il y avait de la pression sur le dimanche et il fallait rester concentré !! Quel chien et quel mental ! Difficile de décrire avec des mots ce que l'on ressent quand on gagne à deux comme ça en allant au bout de soi !

Je voulais remercier tout ceux qui me soutiennent et m'encouragent (amis, familles, entraîneurs du stade Dieppois, sponsors... avec une mention spéciale pour ma femme et mon fils) parce que c'est un vrai moteur. C'est à eux que j'ai pensé lors de l'hymne national ! Je fais du sport à ce niveau pour explorer mes limites physiques et psychologiques et je dois dire que j'ai été servi ce week end ! Ce n'est pas évident de décrire l'osmose qui nous lie Phoenix et moi dans l'effort mais quand on court, on ne fait qu'un... tant dans la performance que dans l'énergie que l'on doit aller chercher au fond de nous pour nous transcender... c'est juste magique de se donner autant l'un à l'autre!



PROGRAMME ET INFORMATIONS CHAMPIONNAT D'EUROPE DRYLAND 2014

Mercredi 26 novembre:

- Arrivée des participants : ouverture de la stake-out de 14h00 à 22h00.
- Les arrivants sont placés par catégories
- Les chiens en liberté sont strictement interdits

Judi 27 novembre :

- Contrôles vétérinaires de 8h00 à 20h00.
- Remise des tickets repas, clés des chambres, et dossards : à partir de 16h00.
- 17h00 : réunion capitaines d'Equipe

Vendredi 28 novembre :

- Contrôles vétérinaires 8h00-12h00
- 10h00* : départs catégories DR4J, DS1J, DBV, DBJ, DCV, DCJ, relais (sous réserve de validation par le directeur de course)
- 16h00 : réunion capitaines d'Equipe
- 17h30 : rassemblement des participants pour départ du cortège
- 18h00 : défilé dans la ville
- 19h00 : arrivée à la salle des fêtes pour la cérémonie d'ouverture

- discours d'accueil de M. le Maire
- Intervention du Président de la fédération française, puis des Présidents de l'IFSS et du WSA
- Présentation des nations
- Intervention des personnalités invitées
- podiums et remises des prix des catégories courues ce jour
- apéritif offert par la municipalité

Samedi 29 novembre :

- 9h00* : départs 1ère manche catégories DR5/8, DR4/8 NB2, DR4, DS2, DB, DC (sous réserve de validation par le directeur de course)
- 17h00 : réunion capitaines d'Equipe
- 18h30 : apéritif, tirage tombola
- 19h00 : ouverture du restaurant pour le repas mushers

Dimanche 30 novembre :

- 9h00* : départs 2ème manche catégories DR5/8, DR4/8 NB2, DR4, DS2, DB, DC
- A partir de 16h00 : résultats et podiums

INFORMATIONS DIVERSES

A partir du jeudi 27 novembre : ouverture de la stake-out de 7h00 à 22h00.

Baptêmes en chiens de traîneau assurés par un professionnel

Restaurant du parc équestre ouvert le matin pour les petits déjeuners, et le midi pour des repas en self-service

Organisation d'une tombola : à gagner une trottinette Traczer (achat des tickets à partir du samedi matin).

Tirage de la tombola le samedi soir à l'apéritif (18h30).

Nombreux stands de matériels et alimentation pour chiens.

*L'horaire des départs est indicatif et susceptible d'être avancé en fonction des températures.



Jean-Philippe Deshayes

Sur place depuis mardi soir, pour aider au balisage des parcours, le mercredi. L'attente de l'heure de ma course fût longue. L'heure de m'échauffer arrive enfin, mais impossible de me concentrer, la pression commence à monter. Tout en courant je renc ontre Sylvain qui me demande si ça va, je lui dis « non pas dedans », il me répond « pense au Reiki ».

Je finis l'échauffement et là ça commence à venir, préparation de Ina (ma petite femelle de 18 mois) et direction le départ. Nous nous mettons en place dans la file, mon adversaire le plus fort part juste derrière moi, ce n'est pas la meilleure place pour moi, mais ce n'est pas grave cette fois la concentration est là nous sommes dedans.

Départ donné, nous sommes tout de suite dans le rythme premier kilomètre en 2'34, nous rattrapons deux concurrents partis devant nous à 2,5, le premier déplacement se passe bien, nous arrivons sur le deuxième et la Ina ne veut pas dépasser elle revient sur moi, ça du 300 à 400 m. Là c'est la panique, j'arrive à passer et heureusement, elle repart de plus belle et ne lâche rien.

Résultat : Nous gagnons quand même avec 56 secondes d'avance, mais en perdant 20 à 30 secondes. Un grand merci à mon coach, Orphée Rose, à Nathalie et toutes les personnes qui me suivent et m'encouragent, merci à Ludo, Dom deux super Musers.



Antony Le Moigne



Médaille d'Or, Jean-Philippe Deshayes (trésorier adjoint d'EndorphinMag.fr)

Philippe Kroener

De retour des championnats d'Europe de Lamotte-Beuvron comment expliquer, simplement top. Après une reconnaissance jeudi, j'ai tout de suite compris que ce sera pour les costauds vu l'état du terrain. Du sable mouillé avec de la boue, au bout de 2 km le vélo était déjà complètement encrassé, faudra avoir des cuisses. De plus dans la catégorie vétérans à part les français je ne connaissais personne et ce n'était pas les moindres des concurrents.

Vendredi départ 9h34, avec mon Gibbs affûté et motivé comme jamais, départ très rapide, trop même, par rapport à d'habitude, mais bon qu'une seule manche pour se placer donc on ne réfléchit pas à donf !

Sorti du parc équestre les cuisses sont déjà dures, mais bon on pousse encore mon Gibbs toujours motivé comme si sa gamelle l'attendait. Trop fort ce chien, le passage en forêt avec le faux plat montant a fait vraiment mal, mais toujours envie de pousser avec Gibbs.

Le dernier passage dans la partie boueuse fut terrible tellement ça freinait le vélo ! J'avais l'impression d'être à l'arrêt à chaque fois, dur de relancer, mais bon reste 800 m allez on relance. Gibbs commence à tirer la langue, reste la dernière ligne droite terrible ! tellement elle est longue mais on relance encore on double même un concurrent, trop fort ce Gibbs ! Il cale (Gibbs) à 50 m de la ligne.

Pas grave on termine en roue libre super heureux. Le verdict tombe vite, 3ème à 5 secondes de la 2ème place.

Trop fort, fier de mon Gibbs personne ne nous attendait là, pas même moi. Au final très bon week-end, une organisation au top des bénévoles compétents et serviables et toujours avec le sourire (c'est important). Une bonne ambiance sur le parc surtout les suisses super sympas ces gars là !

Un grand remerciement à mon club le FCC et surtout à son président pour m'avoir motivé et convaincu de pouvoir le faire.



Anne Bazot



Afin de clôturer la saison Dryland tous les meilleurs français se retrouveront à Bouhy (58) les 13 et 14 Décembre 2014 pour le Championnat de France Dryland. <http://www.ffstraineau.com/>



Beaucoup d'aléas pour ce championnat d'Europe IFSS 2014 ! En effet, le chien prévu pour cette course ne put participer suite à une petite infection qui préconisa un repos de dix jours. Ainsi, la jeune Iggins dut remplacer au pied levé l'expérimentée Flamme. Quant à moi, je me présentai avec une tension très basse. La fatigue, le changement de chien et le départ en première position pour un jeune chien n'entamèrent pas le moral. Parfois, il faut prendre la vie comme elle se présente et ne pas trop se poser de questions.

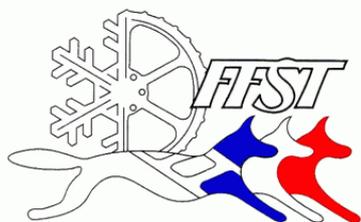
Courir avec Iggins est une partie de plaisir car c'est un pitre ! Elle ne manqua pas à sa réputation. En effet, elle partit vite et voulut se baigner dans le canal, histoire de chasser les canards ! Connaissant ma petite Iggins Manaudou, j'anticipai en choisissant la trajectoire la plus éloignée de l'eau. Elle me firait d'un côté et moi de l'autre.

Heureusement, elle relança pour aborder le passage du pont et sa descente sur un virage en épingle à gauche. La boue collait mes semelles mais amortissait les chocs de la traction. Dans la légère montée, Iggins repéra mon mari Olivier et voulut le rejoindre. Quel clown, cette chienne !

Je l'ai encouragée et elle est repartie de plus belle pour dérouler ses foulées sur la ligne droite forestière. Je savais que la canicrossseuse allemande avait un chien plus puissant et tenterait de me rattraper pour motiver son coéquipier canin. C'est pourquoi, j'essayai de gagner du temps dès que possible. Iggins aborda le long virage à gauche et tira de plus belle sur la partie sablonneuse du bois. Puis, les racines et les changements de direction furent une formalité pour Iggins.

Enfin, la dernière ligne droite. J'accélére à la recherche de quelques secondes certainement précieuses. Quant à Iggins, elle découvre ce public et le regarde ahurie. Elle passe la ligne d'arrivée et ne semble pas épuisée.

Quelle drôle de course ! L'équipe française est présente et s'enthousiasme. Cette joie fait du bien ! Les membres de la FCC, les amis et mon mari guettent les résultats. C'est une troisième place, que du bonheur à savourer !



Calendrier

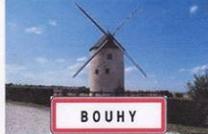


13/12/2014 - 14/12/2014 Toute la journée	4 ^{ème} rencontre des chiens nordiques / ASTA 2014 33270 BUDOS
13/12/2014 - 14/12/2014 Toute la journée	Championnats de France Dryland saison 2014-2015 / club ATCB et la FFST 58310, Bouhy https://www.ffst.info/events/championnats-de-france-dryland-saison-2014-2015-ffst-atcb/
17/01/2015 - 18/01/2015 Toute la journée	Course Neige / club CTM La maison forestière, Les Estables
24/01/2015 - 25/01/2015 Toute la journée	Championnats de France Snowland saison 2014/2015 catégories Ski Joëring, 4 et 8 chiens / club TDS et la FFST Station, Les Saisies
31/01/2015 - 08/02/2015 Toute la journée	Course et Randonnée Neige / club ASTCC05 La Valgaude Traîneau, La Valgaude
14/02/2015 - 15/02/2015 Toute la journée	Championnats de France Snowland saison 2014/2015 catégories 2, 6 chiens et Mid / SI des Fourgs et la FFST Stake Out, Les Fourgs
20/02/2015 - 22/02/2015 Toute la journée	Championnats d'Europe WSA Snowland saison 2014/2015 / WSA Autriche, Seefelds
20/02/2015 - 22/02/2015 Toute la journée	Championnats du Monde Snowland saison 2014/2015 catégories Ski-Joëring et Mid / IFSS Allemagne, Bernau
27/02/2015 - 01/03/2015 Toute la journée	Championnats du Monde Snowland saison 2014/2015 attelages Sprint / IFSS Allemagne, Todtmoos



Tous prochains événements :





BOUHY

Le 13 et 14 décembre 2014
Départ le samedi à 14h, le dimanche à 10h, à Bouhy



**Championnat de France
de chiens de traîneau sur terre**






lieu-dit La Forêt, à Bouhy Buvette

4^{ème} Rencontre de Chiens Nordiques 13 & 14 décembre 2014 à BUDOS

La RCN se déroule dans les bois proches du Sauternais sous la forme d'un week-end convivial entre propriétaires de chiens nordiques (Huskies de Sibérie, Malamutes d'Alaska, Samoyèdes, Groenlandais et assimilés).

Nous proposons des parcours terrestres (parce qu'en Gironde PAS DE NEIGE) pour pratiquer à pied (cani-rando, canicross) en vélo, en trottinette (bike-joëring), en kart ou quad à chiens.

2 parcours diurnes (5 et 14km) et une nocturne
D'un point de vue technique, les parcours de la RCN sont volontairement accessibles à tous.

Il s'agit d'une rando Pas de chrono, pas de classement. Le partage, la convivialité, l'échange sont nos motivations.

Le bien être des chiens et des participants est une priorité.

LA RCN2013 va s'inscrire dans une volonté éco-responsable : Chaque participant s'engage à préserver le site. Nous mettons à disposition des toilettes sèches, un point de tri sélectif, une buvette bio et/ou de produits locaux, des écocupes...

Nous nous engageons à faire une communication maîtrisée (peu d'impression, utilisation des mails, et réseaux sociaux...)

Renseignements : Marianne / Winette 06 26 55 64 79
rencontre.nordiques@gmail.com

DOSSIER
SPECIAL



Galerie HUAIRASINCHI

ENDORPHINMAG.FR

by **Béatrice GLINCHE**



**DOSSIER

SPECIAL**





**DOSSIER

SPECIAL**





**DOSSIER

SPECIAL**





TEAM

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

NIVEAU

DECOUVREURS
AGUERRIS
ELITES

FORMAT

NON-STOP
OU
PAR ETAPE



CORSICA RAID AVENTURE

5 -10 JUIN 2015

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



WWW.CORSICARAID.COM
06.73.01.84.48





Foulard aux couleurs du Mag... en vente 7€ !

Envoyez votre demande à contact@endorphinmag.fr

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

Prochain mag en janvier !

Merci à



pour ses plats cuisinés en Equateur !



Lecanicrosseur

Votre spécialiste alimentation
Et matériel canin ,animalerie
Matériel de sport,coaching

www.lecanicrosseur.fr



Le canicrosseur pour le sportif son chien
Votre passion c'est aussi la notre



Une large gamme de produits sains et énergétiques