

ENDORPHINMAG

.fr

N°34 Novembre / Décembre - 2015

CANICROSS

COURSES

TESTS

Interview :
Jean-Philippe DESHAYES
les brèves

L'aventure du Team France Jeune sur le RIF
La Saharienne Series de Chantilly
Le WEESO, CO nocturne Dinan
Mongolia Genco Bike Challenge
DUST, Amalfi Coast Trail
Stage équipe de France jeunes
Grand Raid des Cathares
La Diagonale des fous
Découverte du Roc d'Azur
Raid des Alizés

Réchaud JETBOIL, Lunettes Bollé
Collant SKINS réfléchissant A400 STARLIGHT
Anita Active soutien gorge Extreme control
Chaussettes FUSION ATHLETIC de Stance
Chaussures New Balance route et trail
Plateaux vélo Ogival Ring
Ecouteurs Jabra sport coach, Bracelet UP3
Bidon vélo isotherme Zéfal Arctica
Poche à eau Source double compartiments
Bouteille Klean Kanteen insulated

Interview

Pauline Carré team Cap Opale
Cyrille Daillet Raid Bassin Minier
Team Trail Endurance Young
sur le RIF, Agnès Bernard

SANTE FORME

Spiruline Valebio
Früstick baume nutritif rose
d'Anney Cosmetics
& fyto'Stick bio Ladrôme
Huile de massage à l'arnica
certifiée bio Anney Cosmetics



NEWSFLASH
À LIRE... Pages 6 à 10



La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

Du 19 au 26 Avril 2016

Laâyoune - Maroc



Raid multisports par
équipe de 2,

La Saharienne allie :
SPORT



SOLIDARITE

Accessible à toutes,
même aux raldeuses débutantes.



PARTAGE



LA SAHARIENNE - concept

1



LAÂYOUNE - MAROC du 19 au 26 Avril 2016



Une région...

Laâyoune, El-Ayoun en arabe,
située à 500km au sud d'Agadir,
au bord de l'Atlantique.

...un bivouac

Un campement traditionnel
au cœur du Sahara marocain

LA SAHARIENNE - édition 2016

6

Une belle aventure humaine



Des rencontres,
Des sensations fortes,
Des paysages à couper le souffle...

LA SAHARIENNE - partage

3

Bruno POMART

Policier - Instructeur du R.A.I.D. Police Nationale,
ex International de Lutte.



La première valeur défendue par Bruno : l'humain. Toute sa
vie, il l'a consacrée à aider les autres : de la police aux city
raids pour les enfants des quartiers défavorisés.

Après plusieurs expériences : 3 Raids Gauloises (Costa Rica,
Nouvelle-Calédonie, Sultanat d'Oman), Raid Oleron, rallye
de Tunisie, il se lance dans l'organisation d'événements :

- Créateur et Co-organisateur du « Raid Amazones »
depuis 2001 <http://www.raidamazones.com>
- Créateur du concept « City Raid Andros » depuis 2001
: raid urbain organisé dans 60 villes qui touche 25.000
enfants <http://cityraid-andros.org/>



société organisatrice
d'événements sportifs au Maroc.

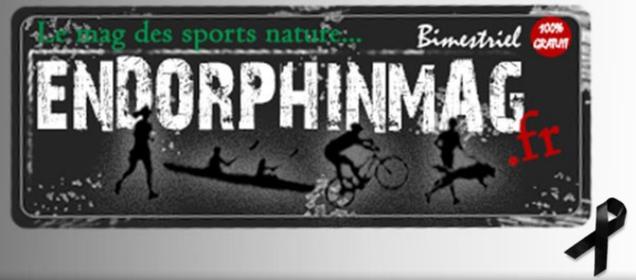


LA SAHARIENNE - organisation

5

EDITORIAL

n°34 - Novembre Décembre 2015



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

contact@endorphinmag.fr

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



Photo de couverture : Mondial de Canicross Dryland 2015 © Michael Frelicot

Chers lecteurs,

Les français, la France, championne du monde des organisateurs de raid aventure ! Dans une actualité tumultueuse en ce mois de novembre 2015, EndorphinMag est fière d'attribuer ce titre à ceux qui ne comptent pas leur temps pour préparer des raids aventure calibrés, maîtrisés, balisés et surtout bien organisés (notre jugement ne regarde que nous, c'est vrai... mais notre présence régulière sur les raids nationaux et internationaux, cumule un certain nombre d'expériences et relève de grosses différences entre organisateurs). Les français, champions du monde d'une prépa de fou pour apporter toute la sécurité indispensable aux raiders sur de « jolis chemins naturels » (et oui, faut c'qu'il faut, quand on veut proposer une épreuve avec un roadbook précis où les tracés, les portes horaires ne relèvent pas d'une reco Google...). Combien de temps encore devons nous supporter des organisateurs qui reçoivent un label mondial et envoient les équipes à la limite du raisonnable... N'attendons pas que ce soit le corps, qui un jour dise « stop » ? N'attendons pas l'accident pour réagir... En 2013, le Costa Rica avait été un déclin, une prise de conscience mondiale... on croyait à la naissance d'un format mondial, un raid long et un raid court étudiés avec un cahier des charges précis... ta ta ta, il n'en est rien, la preuve encore avec la finale mondiale au Brésil qui vient de se terminer (21/11) (à lire page 8)... Questions envoyées au boss du circuit mondial, restez en ligne, vous serez informés de la réponse bien-sûr !



Plus joyeux... Mention spéciale à notre rédacteur [Jean-Philippe Deshayes](#), responsable de la rubrique Canicross, qui est devenu au début du mois, avec sa chienne Ina, champion du monde Canicross vétérinaire et vice championne du monde relais (trot 1 chien) .. Youpi et bravo JP pour ce 2e titre glané à Bristol - Canada !!!

Dans ce 34^e magazine, nous revenons sur le stage équipe de France jeunes de l'été dernier... 4 pages de News... une rubrique Courses avec (entre autres) des récits sur 2 CO nocturnes, du raid féminin, du VTT en Mongolie, du Trail exotique... une rubrique Test variée qui passe du réchaud, aux chaussures, poche à eau, bouteille, écouteurs, soutien-gorge, bracelet UP3 et lunettes... une rubrique Santé forme avec des tests sur des sticks à lèvres, une huile de massage à l'Arnica et la Spiruline... et enfin, une rubrique Canicross avec une interview de NOTRE champion et les brèves.

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'infos ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués à contact@endorphinmag.fr (français, anglais et espagnol). Avec près de 3800 Followers, une page Facebook est complémentaire à notre site ... Et vous ? Avez-vous liké ?

MERCI à tous ceux qui contribuent à la réussite de ce magazine... un mag qui offre un contenu varié, pour un public fidèle, pratiquants de tous niveaux... alors, on continue, on garde la ligne... Rendez-vous en 2016 pour de nouvelles aventures.

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

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

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

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Pauline Carré, Cyrille Daillet, Agnès Bernard, Greg Herlez, Jean Pierre Giorgi, Marianne Personnic, Jérôme Chesneau, Famille Passelande, Thibaut Ruamps, Ghislain Girouard, Sophie Michel, Stéphanie Haas, Laetitia Koch, Florence Bejean, Julien Le Borgne, Loïc Dubost, Laetitia Genitoni, Sébastien Lemois, Eric & Karine Boulet, Rémi Créte, Magali Michel, Guillaume Besnard, Cécile Bertin.

©photos : précisé sur les articles

Challenge national 2016

RAID DES DENTELLES 26 et 27 MARS 2016
RAID DU BOULONNAIS 23 ou 30 AVRIL
SUISSE NORMANDE LE RAID 8 ou 15 MAI
RAID EDHEC 25 AU 29 MAI 2016
ANGOULEME RAID AVENTURE 4 ET 5 JUIN
AZIRAID 11 ET 12 JUIN 2016
RAID LOZERE SPORT NATURE 18 JUIN
RAID DES CIGOGNES 2 et 3 JUILLET
La Finale nationale
L'AVENTURE DAUPHINOISE 16/17 juillet

www.raidsmultisports.fr



Hop hop hop ! une dernière requête pour Noël, n'oubliez pas notre cadeau : parlez d'EndorphinMag autour de vous, ce sera notre plus beau salaire... nous, on vous offre des news 100% gratuites !

Merci à tous !
Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année !!!

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

2016 ARWS Dates			
	Maya Mountain Adventure Challenge	Belize	19 - 25 Feb 2016
	Huirasinchi	Ecuador	24 - 30 Mar 2016
	Tierra Viva	Chile	15 - 25 Apr 2016
	Expedition Africa	South Africa	13 - 22 May 2016
	Expedicion Guarani	Paraguay	2 - 10 July 2016
	Cameco Cowboy Tough	USA	14 - 17 July 2016
	Itera	Ireland	13 - 20 Aug 2016
	Raid in France	France	22 - 28 August 2016
	AR WORLD CHAMPIONSHIP 2016	Australia	Nov 2016





COURSES

- 24 - 25 L'AVENTURE DU TEAM FRANCE JEUNE SUR LE RIF
- 26 - 28 STAGE ÉQUIPE DE FRANCE JEUNES
- 29 - 32 DUST - DAKHLA ULTIMATE SAHARIAN TRAIL
- 33 - 36 CO NOCTURNE DINAN
- 38 - 39 LA SAHARIENNE SERIES DE CHANTILLY
- 40 - 45 RAID DES ALIZÉS
- 46 - 49 MONGOLIA GENCO BIKE CHALLENGE
- 50 - 53 LE WEESOO
- 54 - 55 LA DIAGONALE DES FOUS
- 56 - 57 DÉCOUVERTE DU ROC D'AZUR
- 58 - 59 GRAND RAID DES CATHARES
- 60 - 61 AMALFI COAST TRAIL



Interview



- 12 - 13 PAULINE CARRÉ TEAM CAP OPALE
- 14 - 19 CYRILLE DAILLET RAID BASSIN MINIER
- 20 - 21 AGNÈS BERNARD
- 23 TEAM TRAIL ENDURANCE YOUNG

SANTE FORME

- 81 SPIRULINE VALEBIO
- 82 FRUISTICK BAUME NUTRITIF ROSE D'ANNECY COSMETICS & FYTO'STICK BIO LADRÔME
- 83 HUILE DE MASSAGE À L'ARNICA CERTIFIÉE BIO ANNECY COSMETICS



- 86 - 87 INTERVIEW JE
- 88 - 89 LES BRÈVES



G SUR LE RIF



ANICROSS

AN-PHILIPPE DESHAYES

TEST MATERIEL

- 64 RÉCHAUD JETBOIL,
- 65 COLLANT SKINS RÉFLÉCHISSANT A400 STARLIGHT
- 66 - 67 CHAUSSURES NEW BALANCE ROUTE ET TRAIL
- 68 BRACELET UP3 JAWBONE
- 69 ANITA ACTIVE SOUTIEN GORGE EXTREME CONTROL
- 70 - 71 LUNETTES BOLLÉ
- 72 CHAUSSETTES FUSION ATHLETIC DE STANCE
- 73 BIDON VÉLO ISOTHERME ZÉFAL ARCTICA
- 74 - 75 PLATEAUX VÉLO OGIVAL RING
- 76 POCHE À EAU SOURCE DOUBLE COMPARTIMENTS
- 77 BOUTEILLE KLEAN KANTEEN INSULATED
- 78 - 79 ECOUTEURS JABRA SPORT COACH



- 5ÈME SNOW RACE
- ULTRA TRAIL D'ANGKOR 2016
- RAID EDHEC
- ANDORRA ULTRA TRAIL VALLNORD
- RAID CENTRALE PARIS
- FINALE 2015 DES RAIDS AVENTURES
- SPECTACLE « LA TRAGÉDIE DU DOSSARD 512 »
- LIVRE « MAÎTRISER SA GOPRO »

6 - 10



NEWS

5^e SNOW RACE
7 février 2016

Montgenèvre
www.montgenivre.com
www.trailenbrianconnais.com
Contact : Tél. 04 92 21 52 52 (OT Montgenèvre)
inscriptions en ligne sur [Genialp](http://www.genialp.com)

**26 km / 1000 m+
ou 10 km / 400 m+**

SNOW RACE
Montgenèvre
Hautes - Alpes

VIALATTEA
X-BIONIC X-SOCKS
JUBA
YAKTRAX

Les inscriptions sont ouvertes !

Montgenèvre (Hautes Alpes) se prépare à accueillir la 5^{ème} édition de cette course magique qui allie Trail, neige et patrimoine.

Ce sera un véritable parcours montagnard tracé depuis la doyenne des stations de sport d'hiver et qui ira rejoindre par les forts Vauban la ville fortifiée de Briançon avec un retour très alpin par les portes de la Clarée et le petit village des Alberts.

La nouveauté cette année : une petite variante qui permettra d'éviter la route bitumée pour descendre au petit village du Fontenil que l'on rejoindra en passant par le pont d'Asfeld d'où un petit km et 100 m de dénivelé supplémentaires pour le plaisir et le confort des traileurs. Le classement comptera pour le Challenge des Trails 05.

Programme :

- **Samedi 6 février 2016**
14h00-19h00 : Retrait des dossards et dernières inscriptions si dossards disponibles - Maison du Village, Montgenèvre.
- **Dimanche 7 février 2016**
7h00-8h45 : Retrait des dossards - Maison du Village
Départ 9h00 : la Snowrace. Front de neige
Départ 9h15 : Tour du Bois. Front de neige
Arrivée : Golf - front de neige de Montgenèvre à partir de 10h10 pour le tour du Bois et 11h15 pour la Snowrace.
12h00 : Repas - Maison du Village - Montgenèvre
14h00 : Remise des prix : 5^{ème} Snow Race de Montgenèvre. Maison du village

Tarif : 25€ avant le 1^{er} janvier 2016 puis 30€ (Possibilité de réserver des repas accompagnateurs : 10€ / personne)

Conditions : Une licence FFA, un pass running, Athlé loisirs ou un certificat médical est obligatoire.

Plus d'informations sur : <http://www.trailenbrianconnais.com/> ou sur <http://www.montgenivre.com/>

Première édition
23 janvier 2016
First worldwide
January 23rd 2016

Ultra Trail
d'Angkor
2016

Rendez vous sur l'Ultra Trail d'Angkor

23 janvier 2016 – Première mondiale pour l'Ultra-trail d'Angkor



Soyez les premiers à courir au cœur des Temples d'Angkor, joyaux du Cambodge...

SDPO finalise actuellement les derniers préparatifs du challenge sportif exceptionnel que nous préparons pour janvier 2016, une aventure sportive inédite au monde: l'Ultra Trail d'Angkor. Conjuguez les marqueurs de SDPO : effort, aventure, découverte, sécurité, confort, et solidarité à Angkor.

A chacun son défi avec SDPO : 4 courses programmées !

Les coureurs les plus endurants participeront à l'Ultra-Trail® d'Angkor de 128 km, et les autres concurrents s'inscriront plus logiquement aux 64 et 32 km. La diversité des terrains et la beauté des paysages traversés (pistes, traversées de forêt, temples et villages) séduiront les passionnés de courses endurantes comme l'Ultra trail. Les parcours que nous préparons actuellement s'annoncent rapides. Les passionnés de la marche nordique trouveront leurs marques sur l'épreuve de 32 km. Nous comptons sur leur participation pour compléter utilement ce nouveau challenge sportif.



Peut-on s'inscrire à l'Ultra Trail sans participer aux épreuves sportives ?

Bien sûr ! Les accompagnateurs des concurrents sportifs sont les bienvenus et visiteront ce site magnifique dans les meilleures conditions. Le sourire légendaire des Cambodgiens et la magnificence des temples d'Angkor les séduiront ! S'ils le souhaitent (et si le nombre le permet) **ils pourront participer à une « Grande Marche Humanitaire Monsieur Nez Rouge »** et les frais d'engagement pour cette randonnée pas comme les autres iront aux enfants et villages Cambodgiens (frais d'engagement 15 euros minimum, et les traileurs qui le désirent pourront participer financièrement à cet effort humanitaire).



Pour tous renseignements :
Jean Claude Le Cornec
sdpo@sdpo.com

RAID EDHEC - du 25 au 29 mai 2016



Les inscriptions maintenant ouvertes ! Vous pouvez dès à présent vous inscrire [ici](#).



Pour rappel, la **23^{ème} édition du Raid EDHEC** c'est :

- 5 jours
- Dans les Alpes du Sud
- Du 25 au 29 mai 2016
- 200 kms
- 8000 m de D+
- Par équipe de 3
- **Trail**
- **VTT**
- **via ferrata, canyoning, rafting, kayak, CO, biathlon**
- **Manche du Challenge National des Raids Multisports de Nature**

Pour plus d'informations voir [site internet](#) et suivre toute l'actualité du Raid EDHEC sur [Facebook](#).



L'Andorra Ultra Trail Vallnord - du 14 au 17 juillet 2016 -

L'**Andorra Ultra Trail Vallnord** prépare déjà l'édition 2016 qui se déroulera du 14 au 17 juillet 2016. Huitième édition d'un événement sportif consolidé et incontournable dans le circuit mondial des courses de montagne.

Les inscriptions pour les différentes épreuves sont déjà ouvertes.

Environ 2.900 dossards seront disponibles sur les cinq épreuves proposées pour l'édition 2016.

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 une incroyable aventure à travers les cimes les plus emblématiques de l'Andorre. Tous ceux qui veulent y participer devront accréditer leur expérience en courses d'ultra résistance, comme indiqué sur le site [web de l'épreuve](#).

Pour le **Mitic**, de 112 km et 9.700 m de dénivelé positif, peuvent s'y inscrire jusqu'à 500 coureurs. Les participants pourront découvrir les paysages les plus sauvages et emblématiques du pays des Pyrénées.

La troisième et dernière épreuve de longue distance, le **Celestrail**, de 83 km et 5.000 m de dénivelé positif, accueillera 500 participants. Cette épreuve, un 50 miles classique, permet aux coureurs de profiter des panoramas de l'Andorre sous la lumière de la pleine lune.

Le **Marató dels Cims** poursuit sa consolidation, avec 750 inscriptions possibles. Il consiste en 42,5 km et 3.000 m de dénivelé positif à travers les vallées du nord de l'Andorre.

Lors de la prochaine édition, la marche solidaire ne manquera pas à l'appel. Le **Solidaritrail**, de 10 km et 700 places disponibles sera une rencontre populaire pour tous les amoureux de la nature.

Pour toutes les épreuves il faut présenter un certificat médical pour pouvoir participer, sauf pour le **Solidaritrail**. Jusqu'au 31 décembre il y aura une réduction sur le prix des inscriptions.

Les tarifs, les détails de chaque épreuve et la procédure d'inscription peuvent être consultés sur le site internet de l'évènement.

Une fois de plus, la montagne, le dépassement de soi et la solidarité se réunissent à nouveau pour fêter l'Andorra Ultra Trail Vallnord.



Photos : AUTV/Gemma Pla





L'association étudiante du RAID Centrale Paris, composée de 90 élève-ingénieurs de l'Ecole CentraleSupélec, campus Châtenay-Malabry, a pour objectif d'organiser le plus important Raid Entreprise-Etudiant et ce depuis 18 ans avec des partenaires de choix.

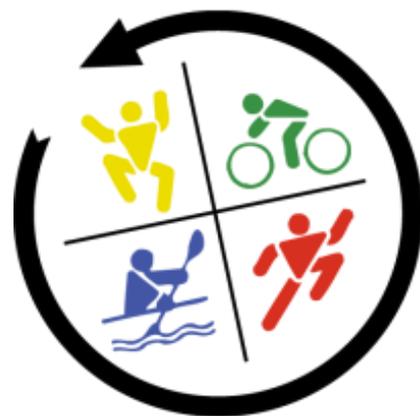
Le Raid est une grande épreuve sportive de haut niveau : 200 concurrents, une course de 250 km et un Everest de dénivelé positif sur cinq jours, tout cela dans une nouvelle région chaque année.

Mais c'est avant tout une expérience humaine hors du commun, permettant une rencontre informelle entre les étudiants et les représentants d'entreprises. Ils vont courir côte à côte et pourront nouer des liens allant de l'esprit d'équipe au dépassement de soi, le tout dans un cadre atypique.

D'autre part, notre association représente un grand projet étudiant et est reconnue aussi bien sur le plan du respect environnemental que sur le plan organisationnel et logistique : elle est normée ISO9001 et ISO14001.

Mercredi 25 novembre prochain sera dévoilé officiellement le lieu de cette 18ème édition, l'Auvergne ? Le pays basque ? Les Vosges ? Après plusieurs mois de repérages du parcours, la nouvelle équipe organisatrice présentera le lieu choisi ainsi que le futur parcours.

Toutes les infos : www.raidecp.net
www.facebook.com/raidecp
[@raidecp](https://twitter.com/raidecp) sur Twitter et Instagram



La finale 2015 des raids aventures (circuit ARWS) a eu lieu au Brésil du 11 au 21 novembre.

Initialement prévue pour environ 100H de course, de nombreuses péripéties ont compliqué la course où le team Seagate remporte son 4e titre après 150H de course !! Seulement 5 équipes seront finishers (full course) sur 33 équipes engagées. Faute d'informations fiables et de reporter EM sur place, nous ne pouvons pas apporter d'explications. Nous devions recevoir des communiqués de course, hormis le 14ème jour, aucun article reçu. Les français, Issy Absolu et Raidlight... vous offriront certainement des récits inside très riches d'anecdotes...

De notre côté, nous venons d'envoyer une demande d'interview à Craig Bycroft, boss du circuit mondial... Nous nous interrogeons comme nombre d'entre vous sur la dérive des formats de course pratiqués lors de ces finales et qui nous semblent très peu maîtrisés. Nous pensions que la finale 2013 au Costa Rica allait marquer le début d'une réflexion globale et commune sur des formats de course calibrés et maîtrisés. Il n'en est rien...

Restez connecté l'interview sera très prochainement diffusée sur notre site, rubrique « La Minute de la Rédac ».

Plus d'infos sur <http://www.arworldseries.com/races/arwsbrazil.htm>

Crédit photo Alexandre Cappi

LA TRAGÉDIE DU DOSSARD 512

DE ET PAR YOHANN METAY

La Tragédie du Dossard 512



En tant qu'Ultra-Trail, comment aurais-je pu résister à cette envie de pouvoir assister à l'une des séances du spectacle de Yohann METAY.

Pour la petite histoire, Yohann METAY n'est pas un comédien comme les autres puisque sa pièce, La Tragédie du Dossard 512, relate, depuis cette soirée un peu alcoolisée qui le fit s'inscrire à l'UTMB (Ultra Trail du Mont Blanc), toute la course jusqu'au passage de la Finish-Line. Cet orgueil qui est en nous et nous pousse à nous lancer dans une aventure qui "sort de l'ordinaire".

Un Ultra-Trail, un vrai, qui s'est inspiré de son expérience "Traillistique" pour composer son spectacle et le rendre vraiment réaliste... une heure quinze de réel plaisir, sans avoir une minute de répit entre deux fous rires... On vit un spectacle dans lequel tout le monde se reconnaît, même les plus sédentaires ! Les sportifs, et qui plus est les traileurs, ne pourront que s'y identifier et reverront en ces scènes, des moments vécus... des plus réjouissants aux plus dramatiques que l'on vit, que l'on ressent, que l'on subit durant ce type d'Ultra-course. Les kilomètres s'enchaînent, les douleurs qui s'accroissent, la lassitude, l'envie de tout arrêter, les "apparitions délirantes", la fatigue due au manque de sommeil... rien n'est oublié !

Pour vous mettre en bouche, de nombreux « teasers » du spectacle sont disponibles sur le site du comédien :

www.yohannmetay.com

Bien évidemment, même si ces teasers peuvent faire sourire, honnêtement, quand on est assis dans cette petite salle de la Comédie des Boulevards, rue du Sentier à Paris, au milieu de "seulement" 90 spectateurs, on ne peut pas s'empêcher d'éclater de rire ! Alors si en plus vous avez la bonne idée de vous placer au premier rang et que Yohann vous demande votre profession... tout au long du spectacle vous "mangez chaud", mais d'une façon théâtralement excellente et humoristique. Dans ces extraits du spectacle burlesque, chaque "acteur" de notre organisme est passé au crible, nous parle, nous explique pourquoi il veut ou ne veut plus nous aider. Un récit épique sur un type bourré d'orgueil qui cherche le héros qui sommeille en lui dans une course mythique, mais tellement difficile.

Depuis le 1er octobre, du jeudi au samedi, à 20H00, ce One Man Show de la Tragédie du Dossard 512 vous attend à la Comédie des Boulevards, à Paris, pour "seulement" 12 €... de quoi ne pas se priver ! Je ne suis pas adepte des spectacles de ce type, des "virées culturelles", mais là, honnêtement j'étais vraiment déçu de voir que la séance ne durait pas plus longtemps (1H15 au final). Depuis la musique de Conquest of Paradise de Vangelis qui illustre le départ de la course pendant laquelle les coureurs s'encouragent mutuellement avant de se bousculer pour se placer devant, jusqu'au passage de ligne d'arrivée, on ne perd jamais le fil, fait de rebondissements et de "vacheries" que l'on prend en pleine face, mais avec humour.

Si certains traileurs s'empêchent d'en rigoler ou s'offusquent, qu'ils changent de sport, c'est qu'ils n'ont rien compris !

De l'autodérision il en faut lorsque l'on est un traileur humoriste, et c'est avec un grand talent que Yohann METAY m'a fait passer un moment réellement exceptionnellement drôle !

Cette tragicomédie aux senteurs de sueur et de sang de ce héros en fuseau est un spectacle pour tous les coureurs, les sportifs outdoor et toutes celles et ceux qui ont simplement un corps !

Merci et bon courage pour la Diag, l'an prochain Yohann...

Vivement le prochain spectacle !

Toutes les infos, vidéos, RETEX sont sur le site de Yohann.

Rédigé avant le 13/11, ce sujet est le bienvenu dans une actu encore bien triste...
La rédaction.

ENDORPHIN



LA TRAGÉDIE DU DOSSARD 512

Tout public - Durée : 1H30
Sur une idée originale de Yohann Métaï.
Ecriture et mis en scène : Yohann Métaï

LE SPECTACLE :

Yohann Métaï participe en 2006 à une course autour du Mont blanc. 160 km et 9500 m de dénivelé à parcourir à pieds. Pas de moto, pas d'hélico. Dans une quête haletante du héros qui est en lui, il devra faire avec les crampes, les doutes, les autres coureurs, la boue, les hypoglycémies, les délires hallucinatoires et la nature sauvage pour atteindre son rêve : Quitter Chamonix, traverser 3 pays et finir, en moins de 45h, par revenir à son point de départ ! Et enfilez la polaire tant convoitée de « Finisher » ! Quand les fantasmes de gloire se confrontent aux limites du corps humain, que les hallucinations font parler les marmottes et que votre foie vous fait une crise de nerfs digne des plus grandes tragédies entre deux souvenirs de votre période in utero et un lamento passionné de votre ampoule au doigt de pied, il faut forcément en faire un spectacle... et comique si possible !

Livre : Maîtriser sa GoPro

Maîtriser sa GoPro

Accessoires | Prise de vues | Éditing | Diffusion

Bradford Schmidt
Brandon Thompson
Préface de Nicholas Woodman
fondateur de GoPro

Caractéristiques

- Titre : Maîtriser sa GoPro
- Auteur : Bradford Schmidt & Brandon Thompson
- Edition : Eyrolles
- Parution : 27 août 2015
- Pages : 312
- Caractéristiques techniques : Quadri 21 x 23 cm

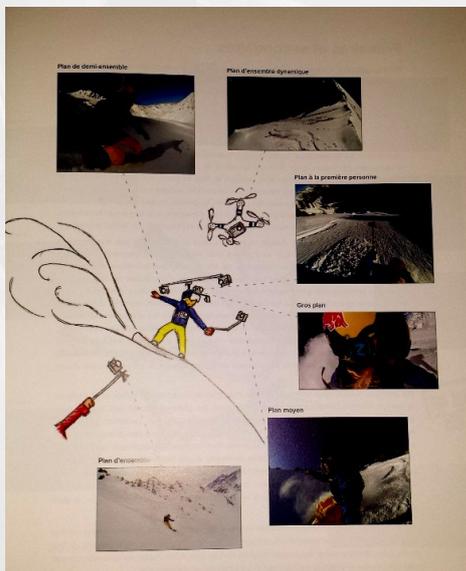
Créée en 2002 par Nicolas Woodman, la société GoPro est aujourd'hui une référence dans le domaine de la vidéo sportive, mais aussi musicale, festive et autres... bref tout ce qui peut être, ou mérite d'être filmé...

Qu'est-ce que la GoPro ?

La Go-Pro est une mini caméra désignée comme un appareil pro actif, c'est-à-dire qu'il encourage son utilisateur à réfléchir à l'avance à ce qu'il veut filmer ; contrairement aux smartphones qui sont eux, réactifs.

Tout ça dans un livre...

Comme tout appareil, si simple d'utilisation soit-il, une notice est fournie, mais ce genre de notice n'apprend pas à s'en servir concrètement. Bradford Schmidt et Brandon Thompson ont réuni toutes ces subtilités, ces petits « add-ons » qui vont vous permettre d'améliorer sensiblement votre façon d'utiliser et de maîtriser votre « outil », à savoir votre GoPro.



Ce livre est destiné à vous montrer comment exploiter au maximum le potentiel de votre caméra. La GoPro donne de bons résultats du fait de sa simplicité d'utilisation, à laquelle sont associées des performances de qualité professionnelle. Tout peut être réglé en fonction de sa destination. A l'aide de ce livre, vous allez vous familiariser avec des termes parfois « barbares » comme : résolution d'image, d'écran, super view, champ de vision, fréquence d'images, mode vidéo 4:3 ou 16:9, etc.

Nota : Le modèle HERO 4 propose jusque 30 photos par secondes en rafale, avec une qualité de 12 Méga pixels...

Une fois les bases tracées vous allez découvrir au fil des chapitres, des façons d'utiliser la GoPro pour que le résultat soit à la hauteur de vos espérances. Pour vous y aider, de nombreux liens vers des séquences vidéos vous sont proposées, et ce à différentes résolutions allant de 720 à 4k.

Nota : Depuis 2014, la chaine GoPro sur Youtube est la plus visionnée dans le monde !

Désormais équipé du système WIFI, les caméras GoPro peuvent se « piloter » à l'aide d'une télécommande, à plus de 200m, mais aussi via votre smartphone grâce à l'appli dédiée.

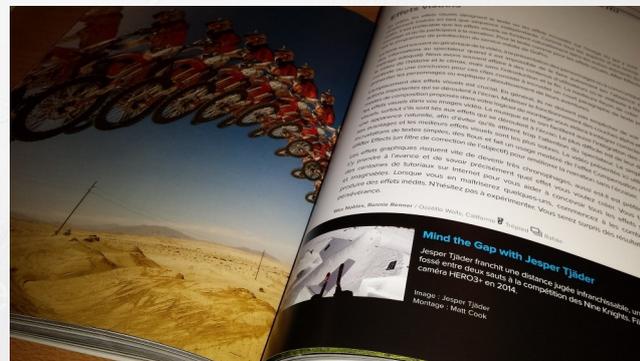
La GoPro qui est la plus polyvalente du marché, dispose d'un large éventail d'accessoires énumérés au cours de la lecture, des fixations adaptées aux différentes activités sportives, musicales, ou encore animalières, prévues pour des conditions parfois poussées à l'extrême.



Prix de vente
13.99 €

Points positifs

- Histoire de la GoPro
- Accompagne dans toutes les étapes de la réalisation de films, de la capture à l'édition de contenus.
- Livre les secrets des équipements et accessoires GoPro
- Quantité importante de liens vers des vidéos pour mieux comprendre les réalisations
- Centaines de photos époustouflantes



Une fois votre vidéo réalisée, il vous faudra passer au montage, avant de la diffuser et de la faire partager. Les chapitres qui s'y consacrent vous rappelleront que l'éclairage et le décor auront un rôle primordiale pour le rendu final. A l'aide du logiciel GoPro, mais aussi de tous les autres disponibles sur le marché, et de quelques playlists musicales, ce livre vous familiarisera avec certaines appellations comme le jump cut, cutaway, crosscutting, debrushing, ralenti, accéléré, avant de vous orienter sur les grandes lignes du montage. Intro, personnages, son, etc... tous ces détails qui font que la même vidéo pourra paraître superbe ou à l'inverse banale et sans saveur, si le bouclage est raté.

Cet ouvrage de 312 pages répond à une sérieuse demande des utilisateurs qui ne cessent de s'interroger sur les capacités et possibilités que fournit ce minuscule appareil à la pointe de la technologie.

www.corsicaraid.com

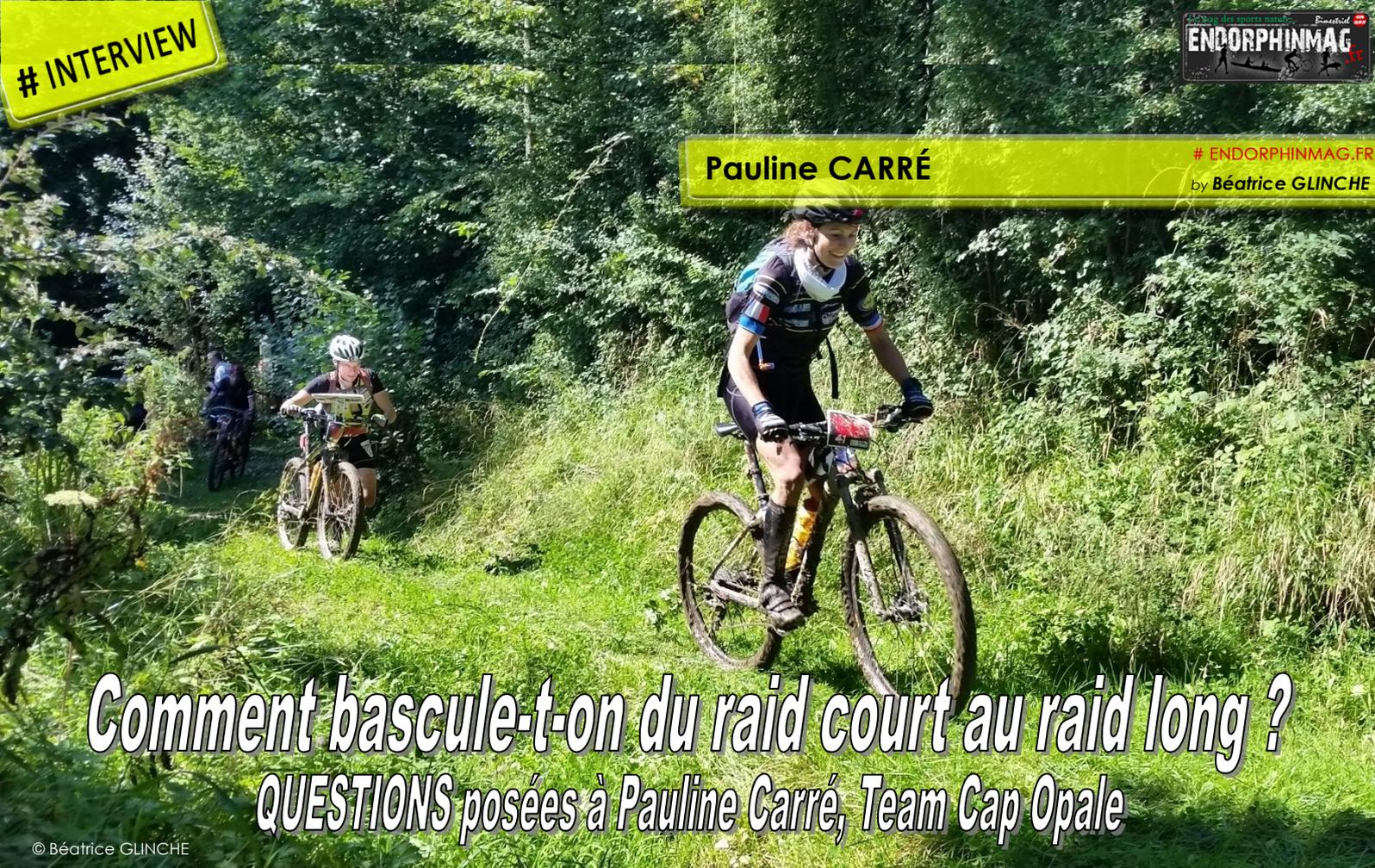


4 - 8 Juin 2016



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





Comment bascule-t-on du raid court au raid long ?

QUESTIONS posées à Pauline Carré, Team Cap Opale

© Béatrice GLINCHE

Pauline Carré (team Cap Opale) a vécu son premier raid long en septembre dernier (Raid in France, format ARWS), un raid difficile de par le format (non stop long), la longueur et la difficulté des sections, le dénivelé etc. Avant son départ, nous avons eu l'occasion d'échanger sur sa préparation, étape qui est déjà un raid en soi tant la liste de matériel est longue et spécifique etc. Pauline est plutôt adepte des raids courts (2 titres de "Championne de France FRMN"), cette première expérience a d'abord laissé place à de nombreux questionnements... comment se préparer et ne rien oublier... il n'y a pas de liste type, chacun ayant souvent des besoins spécifiques... son vécu peut intéresser chaque année de nouveaux adeptes du format non stop.

EndorphinMag.fr (EM) : Comment bascule-t-on du raid court au raid long ?

Pauline Carré (PC) : Depuis que nous faisons du raid nous avons toujours fonctionné paliers par paliers. La première saison nous avons fait le challenge régional du Nord-Pas-de-Calais, c'est-à-dire du raid sur une journée ou de temps en temps sur deux. La deuxième saison nous avons fait une saison régionale et des manches du challenge national avec un bon finish en suisse normande :-). Et cette année il nous fallait trouver un nouveau challenge... Toujours prudents, enfin surtout moi, nous nous sommes inscrits sur le raid Edhec histoire de voir comment ça se passait sur quatre jours de raid mais avec halte obligatoire tous les soirs. L'idée était de se rassurer pour le RAID IN FRANCE sur lequel nous étions de toute façon déjà inscrits... Il n'y a pas eu d'élément déclencheur mais juste une envie d'aller voir comment se passait le raid long ! Histoire de se faire son avis sur le format ! Finalement c'était plus comme une suite logique dans notre pratique du raid.

(EM) : Pourquoi avoir choisi le RIF comme 1er raid long (il en existe des moins difficiles sur le circuit mondial) ?

(PC) : Question de temps, d'organisation, de budget... On trouvait cela plus facile de faire un premier raid long en France plutôt que d'aller à l'étranger. Et puis ça le fait d'avoir fait le RIF !

(EM) : Quelles prépa. spécifiques as-tu faites (avec ou sans l'équipe) ? As-tu reçu l'aide de raiders confirmés (tu n'es pas obligée de nommer les gens) ?

(PC) : Je pensais, en prenant la décision en début de saison de m'inscrire sur le RIF, que j'aurais le temps de me pencher sur la préparation, l'organisation etc.... Mais l'agenda de cette année (boulot, mariage, ...) ne m'a pas laissé une minute. J'ai commencé à me mettre un coup de pression en septembre, à la sortie de la Finale du Challenge. Et là... des dizaines de questions... sur mon niveau physique, bon quand même rassurée par la finale mais quand même, est-ce que je vais réussir à encaisser, est-ce que mes petites blessures ne vont pas me stopper... mais surtout sur l'organisation générale. Heureusement, et je l'en remercie, nous avons pris contact avec des raiders habitués à ce genre de format qui ont pu nous donner leurs petits trucs, leurs conseils, faire que ce premier raid long ne soit pas un enfer ! Un grand merci à eux, ils/elles se reconnaîtront ;) Leurs conseils nous ont permis d'aborder avec plus de sérénité cette épreuve.

(EM) : Comment as-tu préparé ton corps aux frottements répétés des longues distances (pieds, fesses par exemple et autres) ?

(PC) : Pourquoi cette question ?! Tu connais mes petites faiblesses ?! Alors là, même soucis que la préparation du matériel et autres... Tu te poses la question quand on te dit "tu as bien préparé tes pieds..?" "euh..oui oui !" Et c'est là que tu tapes dans google "ultra-trail et pieds" ou "comment préparer ses pieds en urgence ?". Je renvoie toutes celles et ceux qui se posent ce genre de questions, à se la poser plus tôt et d'aller sur les sites internet spécialisés, ils sont très bien faits sauf peut-être le mec qui propose de mettre du jus de citron sur ses pieds et blablabla... Ou bien il faut le faire 6 mois à l'avance... Bref, j'avais préparé mais pas assez longtemps avant je pense. J'ai fini par huiler mes pieds de teinture de benjuin mais sans vraiment avoir préparé la peau en dessous. Résultat tu as une pellicule qui te protège des frottements superficiels mais pas des frottements plus "profonds", j'entends par là des cloques qui se forment en dessous de la corne... Sympa ! Mais je m'en suis sortie tout de même sans trop de dégâts.

(EM) : Alimentation en course : quels choix as-tu fait ? Ont-ils été bons ?

(PC) : J'avais pris les conseils d'habitues. Il en ressortait qu'il fallait :
- faire des sachets avec des cacahuètes,
- faire des sachets avec des dragibus,
- avoir des barres...
Ah oui les "sachets" sont des ziploc. "Ziploc"... marque de sacs de stockage avec fermeture éclair réutilisables et refermables, développés et commercialisés par Johnson et Fils ayant pour but de contenir sandwiches, encas ou divers... Le Ziploc va devenir l'élément indispensable du séjour. J'avais donc préparé des "ziploc" d'alimentations diverses et variées. Tu ne le sais pas tout de suite mais au bout de 10h de course tu commences à savoir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes déjà plus... Pour ma part j'aurais dû faire plus de mini sandwich type fromage frais, rillettes.. et prendre moins de barres sucrées. Les ziploc de cacahuètes et bonbons sont une très bonne idée si tu en as un accès direct (poche très accessible à pieds ou à vélo). Mais je suis sûre que je ne suis pas encore au point... Il va falloir enquêter !

(EM) : Comment avais-tu préparé le manque de sommeil ? Comment l'avez-vous géré en course ?

(PC) : En faisant de bonnes nuits les semaines qui précèdent. Ca aussi ça a été un grand moment... la gestion du sommeil en course. Je pense que je ne sais toujours pas comment le gérer. Tu entends de tout. Il y a ceux qui te disent qu'ils dorment 1h de jour 1h de nuit, ceux qui te disent qu'ils ne dorment pas hormis les 3h de sommeil obligatoires, il y a ceux qui font des siestes de 20 min tous les .. (??) et il y a nous...

Je rappelle que nous étions 4 à n'avoir jamais fait de raid non-stop et encore moins à avoir eu à gérer des problèmes de sommeil. Alors nous c'était plutôt, bon ok on ne dort pas jusque les 3h obligatoires et après on voit. Finalement nous sommes partis dans la nuit de mardi à mercredi et les 3h obligatoires étaient jeudi après-midi pour nous. C'était long... sans dormir ! A partir du moment où tu commences à être en dette de sommeil... J'le dis ou j'le dis pas ? Moi on ne me l'avait pas dit Bon allez j'le dis!

A partir du moment où mon corps a réellement manqué de sommeil j'ai commencé à voir des maisons de Disney dans les arbres, des enfants courir à côté de moi, des chats et aussi beaucoup de sorcières... Au début ça te fait marrer puis ça pose problème parce que tu t'endors vraiment en roulant et après tu te demandes même si tu n'es pas dingue. Je suppose que les premières équipes avaient anticipé cette dette de sommeil, moi je ne sais toujours pas comment je ferais la prochaine fois....

(EM) : Quelles craintes avais-tu avant le départ ? Quelles angoisses ? Au final, était-ce fondé ?

(PC) : Mes craintes portaient sur l'organisation générale. La peur d'oublier quelque chose ou pire de ne pas y avoir pensé avant ! Heureusement les conseils de raideurs confirmés nous ont bien aidés. J'avais également peur de refaire un abcès... J'ai donc investi dans un super cuissard, merci Yoann (Brunot) ! Sinon je n'avais pas de crainte particulière, c'était une grosse découverte, j'étais plutôt excitée de me lancer.

(EM) : As-tu eu des blessures ? Aurais-tu pu les éviter (et comment) ?

(PC) : J'ai fini abimée mais là où je l'aurai cru. Une petite tendinite au niveau du fémur antérieure provoquée par des chaussures VTT neuves trop grandes sur des pédales VTT trop serrées. Oui, j'aurais pu l'éviter en mettant mes chaussures avant le RIF.... et en desserrant les pédales au fur et à mesure que je me cassais la gueule pour déchausser...

(EM) : Quels moments ou sections, ont été le plus difficile (et pourquoi) ?

(PC) : Sans hésitation la barque ! Un bon moment de panique générale au sein de l'équipe de ma faute en grande partie... Nous avions décidé de faire dormir Charly et de faire ramer Philippe et moi pendant que Léo devait nous guider. Je ne suis pas à l'aise avec l'eau la nuit et Philippe n'était pas à l'aise avec la technique de rame... Ca a fini contre une berge... J'ai réveillé Charly et avons fini à deux à la rame. Philippe au dodo et Léo nous a guidés. Content d'être arrivée. Les moments qui ont été difficiles pour moi sont les moments de lutte contre le sommeil. C'est un peu comme de lutter devant un prof en cours...

(EM) : Quel moment a été le plus satisfaisant ? qu'as-tu ressenti au passage de la ligne d'arrivée ?

(PC) : J'ai adoré dormir 1h dans la grotte dans la nuit de vendredi à samedi. Ça avait carrément un côté Kho lanta ! Et j'ai adoré le trek de nuit dans les canyons, grimper dans le noir entre les branches. J'ai été satisfaite aussi de voir que Charly prenait du plaisir à orienter et surtout s'en sortait très bien pour une première. La ligne d'arrivée a été une grande satisfaction mais avec limite un goût de trop peu... Peut-être parce que nous avions été arrêtés samedi matin au dernier check, finalement c'était un peu là la ligne d'arrivée. Je craignais en participant à ce type de format qu'à l'arrivée je n'aurais pas envie d'en faire de suite. Là c'était plutôt l'inverse les gens à l'arrivée étaient supers sympas et j'me suis dit, "c'est quand le prochain ?".

(EM) : Avec le recul, que changerais-tu dans ta préparation ? Dans le déroulé de la course ?

(PC) : Niveau sportif, je me préparerais d'avantage au dénivelé même si dans le nord ce n'est pas facile. Je ferais aussi d'avantage de kayak. Niveau organisation générale je reverrais pas mal de choses, surtout dans l'avant course, le fameux "raid avant le raid". Etre plus organisée dans la préparation des sacs et du matériel plutôt que de se retrouver à 22h à finir de boucler les "caisses" (autre terme fréquemment utilisé) pendant que les autres équipes dorment avant le départ à 0h. Ne pas se soucier la veille de savoir si ton charriot pour les kayaks est en état de fonctionnement... Je partirais également bien moins chargée. Toujours prudente j'étais partie limite avec tout en double dans mon sac de course. Dans le déroulé de la course je ne sais pas vraiment. Ce n'est pas facile d'ailleurs de savoir car nous étions 4 novices. Il y a certainement des choses à améliorer même si tout s'est relativement bien passé.

(EM) : As-tu envie de repartir sur un raid long ? quel conseil principal donner à un raideur novice en raid long ?

(PC) : Carrément !!! Avec qui, quand et comment je ne sais pas encore ! Le programme de la saison 2016 sera établie d'ici peu je l'espère. Un conseil : bien choisir ses vêtements. Ne pas mettre de côté certains habits car ils auraient quelques grammes en trop !

(EM) : Un dernier mot ?

(PC) : Merci Béatrice de m'avoir permis de me replonger dans la course à travers ces questions. Je dois toujours sortir un petit compte rendu de cette belle aventure d'ailleurs !

ENDORPHIN



© Béatrice GLINCHE



© Béatrice GLINCHE



© Béatrice GLINCHE



© Béatrice GLINCHE



10ème RAID BASSIN MINIER

© Photos : Eric Morelle



La Mission Bassin Minier, qu'est-ce que c'est ?

La Mission Bassin Minier est un outil d'ingénierie qui œuvre depuis 2000 à la reconversion du bassin minier, c'est-à-dire la restructuration urbaine, sociale, économique, et écologique de cet ancien bassin industriel.

Ses missions s'inscrivent globalement dans 10 chantiers thématiques :

l'urbanisme durable, le patrimoine (dont la gestion du label UNESCO), les grands projets structurants (le Louvre - Lens, la reconquête du site de l'ancienne cokerie de Drocourt en "parc des Iles", du carreau de fosse du 9/9 bis de Oignies, de Wallers-Arenberg, de la base du 11/19 à Loos-en-Gohelle...), l'observation socio-économique, les transports-déplacements, l'environnement et les risques, la Trame verte et bleue du bassin minier ainsi que les loisirs et sports de nature, l'Aire Métropolitaine de Lille (AML), les programmes européens et la coopération internationale, la communication et la promotion du territoire.



eric-photos.com

Le Raid du Bassin Minier (RBM) est organisé depuis dix ans par la Mission Bassin Minier. Le dernier week-end de septembre est traditionnellement réservé pour le RBM par tous les raiders de la région Nord-Pas-de-Calais et d'ailleurs aussi, puisque les départements et pays limitrophes sont régulièrement représentés.

C'est ainsi que les équipes belges, picardes, ou encore franciliennes participent de façon très régulière depuis des années. Le RBM a également été manche du challenge national, une belle reconnaissance pour cette épreuve sur deux jours. Alors quand la nouvelle est tombée que cette dixième édition serait aussi la dernière, beaucoup n'y ont pas cru et n'y croient toujours pas, et la plupart se demande bien ce qu'ils vont pouvoir faire le dernier week-end de septembre 2016...

Pour en connaître les raisons et mieux cerner l'histoire et l'évolution du RBM depuis dix ans, nous avons interviewé **Cyrille Daillet** de la **Mission Bassin Minier**,

EndorphinMag (EM) : Comment et quand est né le Raid Bassin Minier ?

Cyrille Daillet (C.D.) : Le raid Bassin Minier est né en 2006 avec justement cette idée de valoriser et mettre en scène toutes les composantes paysagères, culturelles et environnementales pour lesquelles nous avons accompagné et initié de nombreux chantiers d'aménagement et de développement. L'une des particularités du territoire est qu'il est très vaste (il s'étend sur plus de 120 km de long) et de ce fait, le seul moyen de le parcourir, autrement qu'en voiture, est à vélo sur un format plutôt long (2 jours). D'où l'idée d'un raid multisports permettant à la fois de mettre en lumière ces grands sites de mémoire réaménagés mais encore méconnus, mais aussi de tester le potentiel ludo-sportif de chacun d'entre eux pour y développer à terme une offre de service.

(EM) : Quelles sont les autres organisations sportives ou non de la Mission Bassin Minier ?

(C.D.) : Depuis, nous avons également créé en 2013 le Challenge VTT Bassin Minier (6 manches de X-Country sur 6 terrils différents du territoire) car nous sommes convaincus du potentiel des terrils pour cette discipline (VTT Xc et Dh), ainsi que le Trail des Pyramides Noires en 2014 (la plus longue course de la région actuellement : 105 km). Toujours avec cette même idée de valorisation des sites auprès de publics différents.

(EM) : Quelles ont été les grandes évolutions du RBM durant les 10 éditions ?

(C.D.) : D'une part le nombre de participants. On est passé de 25 équipes (de 3) en 2006 à plus de 110 cette année. Mais c'est surtout aussi les paysages et les sites traversés qui ont de cesse évolué en 10 ans et nous ont permis de diversifier les épreuves en tout genre et proposer de nouveaux lieux inédits. Chaque année nous changeons le parcours, le programme, les lieux traversés, et nous testons de nouvelles activités.

(EM) : Quel(s) intérêt(s) ou changement(s) d'avoir intégré successivement les challenges régional et national ?

(C.D.) : Pour le Challenge régional, c'est avant tout pour soutenir l'initiative de structuration de la discipline en région Nord-Pas de Calais (la plus dynamique de France) et proposer une couverture régionale intéressante et complémentaire pour les participants. Pour ce qui est du Challenge National, c'était une volonté de faire rayonner notre événement et ce territoire à l'échelle nationale afin de bousculer un peu l'image et la vision du « Nord » auprès du public extérieur.

(EM) : Quels ont été les partenaires indispensables pour pérenniser le RBM ?

(C.D.) : La BM est financée par la Région, les 2 Départements et les 7 EPCI du territoire. Ces partenaires institutionnels financent l'événement qui s'inscrit dans les contrats d'objectifs que nous avons passés avec eux, d'autres partenaires privés ou publics nous suivent et nous ont soutenus.

Ensuite, les acteurs du territoire comme le Parc Naturel Régional Scarpe Escaut qui valorise les producteurs locaux pour les petit-déj ou les buffets, et les propriétaires des sites traversés (bases de loisirs, sites de la mémoire, parcs urbains) qui nous ouvrent grand leurs portes et nous aident dans l'organisation des preuves et la logistique.

Enfin, chose essentielle, le Team Cap Opale qui gère toute la partie sportive de l'événement (réalisation des cartes CO, chronométrage, pose des balises, PC, ...) et qui nous a permis de mettre sur pied ce Raid dès la première édition, car, comme indiqué plus haut, l'événementiel sportif n'est pas notre métier de base. Il nous fallait donc trouver des « professionnels » du raid multisports. Dans la région, nos vedettes sont Cap Opale. On s'est donc entouré des meilleurs !

(EM) : Quelles ont été les difficultés rencontrées lors de ces 10 éditions ?

(C.D.) : Il n'y a pas eu de difficultés particulières. En 10 ans, nous avons juste une évolution, légitime, des réglementations et des usages des sites de pratique qui croisent de nombreux enjeux et vocations.

La réglementation Natura 2000 qui vise à mieux percevoir et intégrer la prise en compte de la biodiversité dans nos manifestations afin d'être le moins impactant et préjudiciable possible. De mon point de vue, c'est une bonne chose car le manque de cadrage engendrait parfois quelques abus (il n'est pas rare par exemple de retrouver de la rubalise n'importe où, de la peinture sur les arbres, ou des milieux sensibles complètement saccagés par le passage d'usagers en trop grand nombre). Il faut aussi souligner que la Région Nord-Pas de Calais est la plus faible en termes d'espaces de nature mais également la plus densément peuplée de France. Forcément, la pression sur ces milieux est accrue. Ceci dit, cela représente une nouvelle approche dans la manière de concevoir un événement (notamment dans la façon de travailler de concert avec les propriétaires et gestionnaires des sites) et de ce fait beaucoup plus de travail en amont. Travail qui peut constituer un frein majeur et une véritable barrière pour les organisateurs (souvent « bénévoles ») et donc sur leur temps libre) qui se sentent démunis et totalement submergés par ces démarches très éloignées de leurs prérogatives ou compétences.

Pour ce qui est du Bassin minier, de nombreux terrils ont progressivement été intégrés à la politique des Espaces Naturels Sensibles ce qui leur confère une vigilance accrue en termes de préservation environnementale. Là-aussi, c'est une bonne chose car cela bénéficie à la meilleure gestion et préservation de ces biens (inscrits également à l'UNESCO), assez sensibles et qui réclament une attention particulière. Néanmoins, cela restreint parfois les possibilités d'y organiser certaines épreuves non compatibles avec cette vocation. A nous d'être clairvoyant lorsque nous bâtissons nos parcours. Dans la plupart des cas où le dialogue est instauré, cela se passe très bien.

Là où quelques difficultés résident, c'est dans les démarches administratives. Nous sommes encore à l'ère du papier ! Les dossiers de demandes d'autorisation de passage sont assez lourds à réaliser et on constate que la transmission des pièces au sein des services de l'état n'est pas très efficace (photocopies noir et blanc au format A4 transmises aux forces de police qui généralement recontactent les organisateurs pour leur ré-envoyer !). Du coup le travail est souvent démultiplié (en fonction du nombre d'interlocuteurs) et représente un boulot monstre. Heureusement, les Départements commencent à réfléchir sur de nouveaux dispositifs informatisés.

Et parfois, il faut bien reconnaître qu'on se heurte à des murs. Nous sommes dans une société qui cherche à se protéger de tout en matière de responsabilité. Ce type d'événement, un peu « farfelu » ou qui peut sembler très envahissant ou incontrôlé, suscite de la crainte. Il faut accepter que l'on ne puisse pas toujours mettre sur pied tout ce que l'on a en tête, ou alors « se battre » pour faire comprendre la discipline.

(EM) : En tant qu'organisateur, qu'est-ce qui vous a le plus frappé lors des différentes éditions du RBM ?

(C.D.) : Ce qui nous frappe toujours c'est l'émerveillement et le sourire sur le visage des participants. C'est d'ailleurs notre objectif premier : changer le regard et l'image de ce territoire encore méconnu ou sous-estimé. Dans l'inconscient collectif, le Bassin minier c'est gris, triste, plat, ce sont les corons, la misère sociale et autant de préjugés relayés par les médias. Dans la réalité, après 2 jours d'efforts à la découverte d'un territoire inscrit au Patrimoine mondial de l'UNESCO (ce n'est pas rien !), les préjugés tombent et les concurrents extérieurs sont sous le charme : « c'est vert et extrêmement naturel » !

C'est un territoire surprenant regorgeant de « pépites » paysagères uniques, de nombreux plans d'eau et forêts. Et c'est surtout un territoire qui se dote d'équipements hors du commun : la piste de ski de Loisinord et son téléski nautique, le plus grand parcours filet du monde, de nombreux parcours accrobranches, golfs, équipements nautiques, skatepark outdoor, piscines et lieux de baignade, murs d'escalade, des parcours CO, un réseau incroyable de voies vertes et d'itinéraires de rando, et des terrils permettant les activités les plus folles...



Et puis c'est l'ambiance générale qui est souvent appréciable. En tout cas, nous en tant qu'organisateur qui trouvons inconcevable d'enchaîner autant de kilomètres (!), on est toujours frappé par la convivialité et la bonne humeur.



A force, toutes les équipes se connaissent ou apprennent à se connaître. Durant le raid, on rit, on s'amuse et on se fait plaisir.

Je pense que l'une des plus belles éditions, fût la transfrontalière en 2011. Nous sommes partis de La Louvière en Belgique, pour rejoindre Loos-en-Gohelle : un sacré périple vraiment dépaysant pour nous comme pour les participants !

Enfin, il faut souligner que nous avons quasi eu, à l'exception d'une ou deux éditions, le météo de notre côté avec un soleil magnifique sur chaque dernier week-end de septembre. Comme quoi, il fait beau aussi dans le nord !!

(EM) : Pourquoi arrêter après 10 éditions qui ont toutes rencontré un franc succès ?

(C.D.) : C'est un choix que nous devons assumer : arrêter « en pleine gloire ». Très sincèrement, nous ne pensions même pas aller jusque-là, 10 ans c'est beaucoup ! Concrètement, nous arrivons dans une période charnière en termes de développement stratégique du territoire. Suite à l'obtention du label UNESCO (dont nous sommes les gestionnaires) et l'ouverture du musée du Louvre-Lens (pour lequel nous avons participé au dossier de candidature), un « Contrat de destination touristique » vient d'être signé avec l'Etat. Ce contrat nous fait passer dans une toute nouvelle dimension puisque nous intégrons une liste de 20 « destinations de prestige », à l'échelle nationale, sélectionnées afin de représenter la France à l'international. C'est une chance inouïe pour un territoire qui revient de loin. Cela veut dire que le Bassin minier est reconnu comme une réelle destination de court séjour, au même rang que la Champagne, la Provence, Paris, la Corse, ... Tous ses efforts de reconversion et d'aménagement des sites, nous incitent maintenant à structurer une offre de services et décliner des outils de promotion. Cela va représenter un travail de longue haleine avec l'ensemble des partenaires territoriaux. Le Raid Bassin Minier a été une pièce maîtresse de ces réflexions car nous avons grâce à lui expertisé, testé et montré qu'il était possible de proposer beaucoup de choses sur nos sites. Mais aujourd'hui l'enjeu est pour nous de transformer l'essai en quelque chose de concret pour les habitants et les touristes. Bien évidemment, l'animation et l'événementiel resteront unes de nos actions spécifiques, mais elles prendront peut-être moins de place ou en tout cas il faut que nous ciblions un nouveau public, plus familial et moins élitiste aussi ! Mais nos fidèles raiders sont aussi des parents et nous parions sur leur fidélité pour venir tester de nouvelles formules de découverte du Bassin minier.

(EM) : Des nouveaux projets pour la Mission Bassin Minier pour remplacer le RBM ? Si oui sous quelle forme ?

(C.D.) : Nous avons expérimenté le concept de chasse au trésor cette année durant la période estivale. Cela a bien fonctionné. Les participants de cette dernière édition du raid ont d'ailleurs pu se confronter à quelques énigmes que nous avons concoctées pour cette chasse au trésor, lors des épreuves patrimoines. Nous réfléchissons donc à proposer une chasse au trésor ludique et sportive pour remplacer le raid. De même, le Challenge VTT va peut-être évoluer en quelque chose de plus festif dès l'année prochaine. 6 manches c'est beaucoup de boulot. On va essayer de recentrer l'événement sur un seul weekend qui serait une sorte de fête du vélo proposant plusieurs activités : une rando familiale, un enduro, une course Xc et Dh, des démonstrations de BMX et dirt. Bref, on a quelques idées mais il va nous falloir dégager du temps et des moyens pour ça.

(EM) : Autre chose à ajouter ? (feu vert ! On se lâche !)

(C.D.) : Juste remercier l'ensemble des participants qui ont suivi et participé au Raid Bassin Minier. Ça a été une belle aventure de 10 ans et on espère que ça a eu un impact positif sur le territoire et les participants. En tout cas, nous avons pris à cœur de proposer 10 éditions de qualité, sans rechigner sur les moyens, pour faire plaisir à tous. Nous avons rencontré des gens extra et pu proposer des choses incroyables comme le saut à l'élastique en 2009, un parcours corde sur l'eau en 2007, des tyroliennes de folie sur les chevalements, une descente en rappel sur la tour de Loos-en-Gohelle, des liaisons kayak un peu sauvages, et pleins d'autres... C'est avec beaucoup d'émotions que nous tournons la page du Raid Bassin Minier... mais rien ne dit que nous ne reviendrons pas dans quelques années pour une édition surprise... !

Merci à Cyrille Daillet mais aussi à Gilles Briand pour leurs réponses.

Site du Raid Bassin Minier sur ce [lien](#)

ENDORPHIN





eric-photos.com



eric-photos.com



eric-photos.com



eric-photos.com



eric-photos.com



eric-photos.com

Agnès BERNARD

ENDORPHINMAG.FR
by Virginie SÉNÉJOUX



© Photos : Tor des Géants / Costa Rica Ultra Trail / Lionel Ghighi et A. Bernard



C'est lors d'une édition de la Guadarun que j'ai rencontré ce petit bout de femme, une femme toujours souriante et pleine de vie, qui a commencé le Trail il n'y a que 5 ans ! Une femme qui aime pousser ses limites toujours plus loin est aujourd'hui à l'honneur dans notre rubrique interview, après sa participation au Tor Des Géants 2015.

Endorphinmag.fr (EM) : Dans un premier temps, qu'est-ce que le Tor des Géants ?

Agnès BERNARD (AB) : Il s'agit d'une course en autonomie totale dans la Vallée d'Aoste, qui est la plus petite région italienne. Entourée des montagnes les plus hautes d'Europe, tels que le Mont Blanc (4810m), le Mont Cervin (4478m), le Mont Rose (4634m) et le Grand-Paradis (4061). C'est une course de 330km avec 24000m D+. Le départ et l'arrivée se situent à Courmayeur. Le parcours s'effectue en une seule étape, qui doit s'effectuer en 150 heures maxi.

(EM) : Pour quelle raison t'es-tu lancée dans cette aventure, un peu folle tout de même ?

(AB) : J'ai la passion de la montagne, le goût de l'effort, j'aime aussi le partage. Cela fait 5 ans que je pratique le Trail et au fil des années, j'ai voulu aller de plus en plus loin dans mes limites et envie de me plus me dépasser, tout le temps. C'est pour cette passion de la montagne que j'ai décidé de m'inscrire au Tor des Géants.

(EM) : Comment s'est passée ta course de manière générale ?

(AB) : Ce fut une excellente expérience, la vallée d'Aoste est une beauté. Pour moi, j'allais et fonctionnais de base de vie, en base de vie. Les 330 km ne me faisait pas peur même s'il faut bien évidemment avoir cette distance en tête. C'était une aventure raisonnée, je m'étais préparée pour. Entre chaque base de vie, c'était une nouvelle étape. Le parcours, le terrain était à chaque fois différent. Le climat ne m'a pas aidée, très dur : pluie, froid, brouillard ; je pense que sur les 80 heures de ma course nous avons dû avoir 10 heures de beau temps !

(EM) : Comment t'étais-tu préparée pour justement affronter les mauvaises conditions météorologiques ?

(AB) : J'ai toujours peur d'avoir froid mais ça vaut pour n'importe quelle course, alors je prévois. J'avais mis dans mes sacs dans les bases de vie, tout le changement possible : Trois Goretex, dix paires de gants (fibre) ; bonnet, chaussures etc... Je me renseigne toujours sur la météo avant une course, surtout pour celle-là !

(EM) : D'ailleurs à cause des très mauvaises conditions météo, la course a été arrêtée, comment as-tu pris cette décision ?

(AB) : Au bout de 200km, je me sentais bien physiquement, hormis quelques ampoules mais rien de très grave, j'avais toujours cette volonté de finir. En revanche, j'avais des œdèmes qui commençaient à arriver au niveau des jambes, je ne savais pas comment ça allait évoluer. J'avais pris une douche je m'étais reposée et bien mangé ; j'allais repartir, il était environ 7 heures lorsque la course a été définitivement arrêtée. Bien sûr que j'ai été très déçue mais la sécurité avant tout. C'est un Tor inachevé mais je suis fière de moi, je pense que nous sommes tous méritants d'être allés jusque là dans ces conditions.

(EM) : Retenteras-tu l'aventure un de ces jours ?

(AB) : Sûrement..... En 2017 ! Car en 2016, ce sera du repos... Enfin ma saison sera différente.

Agnès BERNARD
46 ans, ancienne adhérente au club de l'ASPTT BELFORT TRAIL, elle s'entraîne et se coach toute seule. Voici ses plus beaux Trails depuis 2013 :

- Trail Verbier St-Bernard
- L'UTMB - 168km
- Trail Cenis tour - 50km
- Diagonale des fous - 166km
- T.G.V.
- L'infernal Trail des Vosges
- Belfor'trail - 55km
- Trail des forts du Grand Besançon - 46km
- La Montagn'hard

(EM) : Quelle a été ta préparation ?

(AB) : Avant le Tor, je suis allée au Pérou faire le Trail Cordillère blanche de Christophe Le Saux, (Tère), La Montagn'Hard (3ème), j'ai également fait un séjour d'une semaine dans la Vanoise. Je me suis préparée une semaine avec 200km et surtout avec du dénivelé, 14000D+.

(EM) : Comment t'entraînes-tu en dehors de ta préparation ?

(AB) : Après ma préparation d'avant Tor, j'ai fait de l'entretien, du vélo pour les cuisses, pas mal de ski de rando l'hiver ainsi que du ski de fond et pour la détente je pratique la natation.

(EM) : Tu travailles la nuit, est-ce que ça t'aide pour tes courses, par exemple pour le Tor ?

(AB) : Mon travail de nuit par quinzaine dans le milieu hospitalisé m'aide pour mes courses longues, notamment lorsque mes courses m'obligent à passer une ou plusieurs nuits dehors. Faire la nuit c'est pas mal pour pouvoir m'entraîner mais ce n'est pas mon choix de base.

(EM) : As-tu un entraîneur ?

(AB) : Non, je n'ai pas de coach, je suis autodidacte. Je m'entraîne toute seule comme une grande ! (rire)

(EM) : As-tu un sponsor ?

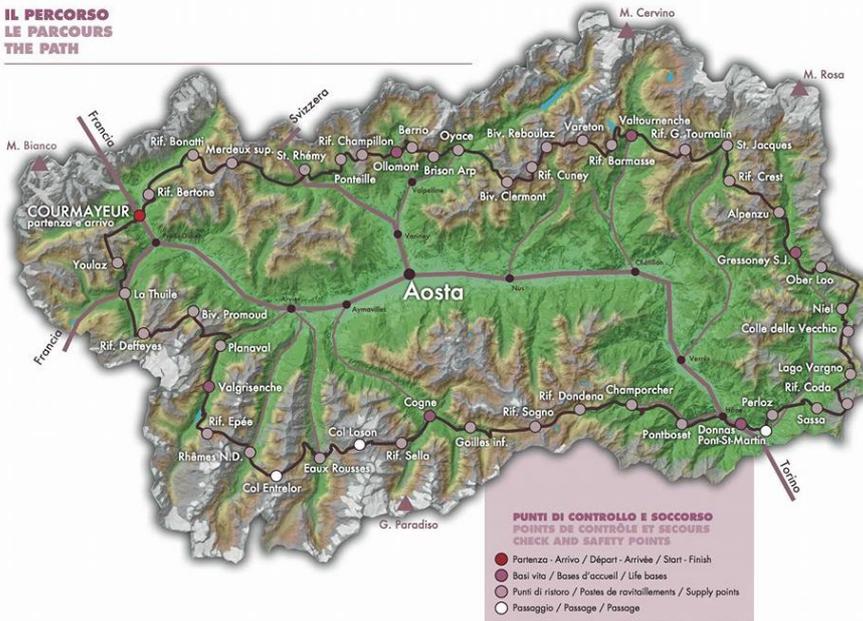
(AB) : Non

(EM) : Agnès, tu es vraiment une super femme, une warrior dans mon jargon et au nom d'EndorphinMag je n'ai qu'un mot : Bravo !!!

ENDORPHIN



IL PERCORSO LE PARCOURS THE PATH






La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

Du 19 au 26 Avril 2016

Laâyoune - Maroc

*Inscriptions,
un clic ici !!!*



Dans la plus pure tradition des raids
multisports

Trail, bike & run, canoë, C.O, trek de nuit, blathlon, parcours aventure...





Team Trail Endurance Young # ENDORPHINMAG.FR by Béatrice GLINCHE

© Juliette Crété

La jeune équipe Trail Endurance Young a accepté de répondre à nos questions concernant le Raid in France ! Une expérience unique pour Alais Jacquemet, Hugo Maillet, Erwan Galli et Emile Rivoire, 4 étudiants de la région grenobloise. Ils n'ont pas fini de nous impressionner d'autant plus qu'ils finissent leur premier raid ultra long avec l'équipe au complet ! Bravo à eux !

Endorphinmag.fr (EM) : Tout d'abord, comment avez-vous eu cette idée folle de participer à un raid aussi exigeant ?

Trail Endurance Young (TEY) : On avait déjà entendu parler du RIF, mais on ne pensait pas y participer avant quelques années. Le concours Trail Endurance Mag nous a permis de tenter l'aventure plus tôt que prévu.

(EM) : Comment avez-vous procédé pour monter votre équipe ?

(TEY) : Les trois gars tourment sur des raids depuis un petit moment, et ils avaient déjà monté leur équipe, mais il manquait toujours une fille ! Une petite mise en relation avec Alais grâce à l'orga du RIF et le tour était joué !

(EM) : Avez-vous eu un entraînement spécifique avant de vous lancer sur le Raid in France ? En quoi consiste-t-il ?

(TEY) : On a appris assez tard que nous allions participer au RIF. Nous ne nous sommes pas entraînés très spécifiquement par manque de temps. Quelques sorties longues ont permis de sauver la donne.

(EM) : Comment avez-vous géré l'épreuve sur le plan relationnel entre les membres de l'équipe ?

(TEY) : L'entente a été excellente tout au long du raid. On avait la même vision de la course à l'origine et ça nous a permis d'en profiter un maximum. Le secret, c'est de placer une blague nulle entre deux conneries, ça détend. On s'est bien marré tout au long de l'épreuve, ça a permis de mieux gérer les coups durs tous ensemble.



(EM) : Qu'est-ce que vous appréhendez le plus ? (le sommeil, l'alimentation, l'esprit d'équipe, les douleurs ?)

(TEY) : On a tous eu différentes appréhensions : se perdre quand Hugo orientait, trop porter quand Erwan gérait la bouffe etc... La nouveauté, c'était de gérer la fatigue et le temps de sommeil sur le long terme.

(EM) : Quel est votre meilleur souvenir sur le raid ?

Erwan : Une petite pause en VTT, lors de laquelle la fatigue nous avait rendu particulièrement efficace dans le débit de blagues pourries.

Hugo : La via ferrata de nuit, sur fond de cascade.
« T'as dormis combien de temps sur les deux dernières nuits ?
-Mmmmm, 2h30.
-Et qu'est-ce que tu es en train de faire ?
-Une via ferrata.
-ET TU TROUVES CA NORMAL?? ? »

Emile : Dans le premier trek de nuit, un azimut approximatif sur un chemin IGN inexistant sur le terrain, pour amener à grimper une barre rocheuse et déboucher près de la balise sous les étoiles.

Alais : La sensation réjouissante de tracter le pilier de l'équipe qui dort à moitié sur son vélo.

(EM) : Quel est votre pire souvenir ?

Erwan : l'hypothermie qui suit la sortie du duvet après une nuit de 2h sous la météo « clémente » de l'Ain.

Hugo : Après deux vomis et une dizaine d'heures d'hypoglycémie, une montée interminable sur la route, je m'endormais toutes les deux secondes (littéralement).

Emile : Une descente en VTT de nuit, sous des trombes d'eau qui ont transformé le chemin en rivière.

Alais : Le vent qui a rendu la traversée de paddle très physique.

(EM) : Seriez-vous prêt à refaire une épreuve de ce genre ? Pourquoi ?

(TEY) : Oui évidemment, et avec un entraînement un peu plus important. C'était pour tous notre première épreuve longue, et on veut tous retenter l'expérience ! Sur le long, on vit plus pleinement la course. Comment ça « pourquoi » ? Bah parce que c'est de la frappe, on vient de te le dire !

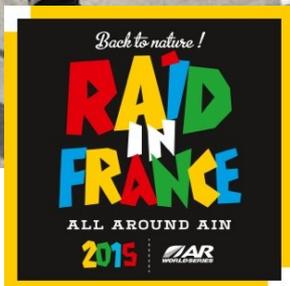
(EM) : En trois mots, comment décririez-vous le Raid in France ? « On trouve que ».

(TEY) : Trois mots c'est vraiment court pour parler d'une épreuve de quatre jours ! La caractéristique du RIF qui tranche avec les raids plus courts, c'est la polyvalence requise. Tant pour les sports pratiqués que pour les paysages traversés, c'est varié, on en prend plein les yeux et les jambes. Un grand merci à Trail Endurance Mag et l'équipe du Raid In France pour nous avoir permis de vivre l'aventure, on reviendra !



du 16 au 20 septembre 2015

© Photos Juliette Créte



Parmi les deux équipes jeunes retenues par l'organisation du Raid in France nous apercevons une équipe constituée d'Axel Certain, Mickaël Serrano, Gaël Vidal et moi-même, Juliette Créte. J'ai pris grand plaisir à rédiger

ce compte-rendu pour partager mon expérience sur ce raid de barjot !

Merci merci merci merci merci à mes 3 coéquipiers, vous avez été énormes et adorables avec moi, c'est quand vous voulez mes petits poulets ! Bon bon bon déjà presque un mois que je suis rentrée de ce Raid in France, je suis quasiment descendue de mon petit nuage donc maintenant place au fameux compte-rendu et ça c'est quelque chose !

Le jour de mes 18 ans, j'ai reçu un sms de ma pétrolette qui me disait : « Maintenant on peut faire des manches de coupe du monde ! » ; sur le coup j'ai bien rigolé... et deux mois après on m'offre cette opportunité, c'est de la folie mais pourquoi refuser ? Certes je suis jeune, certes j'ai le temps, certes ce n'est pas de mon âge mais comment vous dire que j'en mourrais d'envie ! Et puis autant commencer maintenant puisqu'avec toutes les choses que je veux faire, je ne suis pas sûre d'avoir assez d'une vie !

Après quelques difficultés à constituer mon équipe, regrouper l'ensemble du matériel, passer les différents tests et obtenir l'autorisation de mon directeur ainsi que celle de mes parents (pas très difficile) me voilà partie sur le Raid in France 2015 qui s'est déroulé dans l'Ain du 16 au 20 septembre.

Je pourrais écrire un compte rendu complet sur la préparation d'avant raid tellement c'est long et compliqué mais je préfère vous épargner cela ! En tout cas, une fois tous retrouvés à Hauteville-Lompnès nous avons mangé une bonne grosse pizza, voilà la seule chose que j'ai retenue... ah et aussi lorsqu'une gentille dame nous a donné la feuille illustrant le profil de la course, cela aussi m'a marqué ! Et j'avais encore plus hâte de démarrer, ça promettait d'être mortel ! Mais le top dans tout ça, c'est de voir les autres équipes avec une moyenne d'âge de 40 ans : des machines de guerre sur-expérimentées, des modèles, des vendeurs de rêves. Je n'ai donc pas hésité à récupérer tous les petits conseils qui auront été forts utiles.

Mardi 23h59 : une petite bise à papa...

Mercredi 00h : Go go go ! Wouah, ça y est, j'y suis, c'est dingue, wouah. Avec les gars, nous partons comme des balles, nous avons un seul et unique objectif, gagner le prologue ! Nan j'déconne... Nous partons tranquille, de toute façon les sacs pèsent la blinde et il reste 90h de course. Orientation propre, je constate aussi très vite que je vais courir avec des sacrés rigolos et ça me plaît bien ! Nous arrivons avant dernier au départ du trek, pas de panique il reste 89h.

Nous enchaînons par un gros trek, de quoi faire une bonne séance de jardinage toute la nuit, cool ! En effet, nous jardinons, nous cultivons, nous semons, nous cueillons mais nous ne trouvons pas les balises... quelle galère cette carte au 50 000ème ! Nous passons des heures en forêt à faire des hypothèses qui semblent toutes bonnes, nous ne croisons personne, cependant, nous restons positifs, on est contents d'être là, à en chier comme pas possible sous la pluie les pieds dans l'eau ! Gaël et Micka rêvent déjà d'un bon kebab et Axel d'une bonne poêlée de champignons suivie d'une belle tariflette, on n'est pas rendu ! On se demande même si l'orga n'est pas en train de faire des estimations ou des paris sur le temps que l'on va mettre pour trouver la prochaine balise... Le plus drôle dans l'histoire c'est quand on a découvert à la 8ème balise que dans notre pochette, nous avions une carte au 25 000ème : champiooon ! Peu importe, même avec cette carte on galère comme des dingues. Du coup, on laisse quelques postes derrière nous et on termine ce premier trek en 15h, perso j'avais déjà grave mal aux pieds, ils étaient tout fripés mais j'ai dit aux mecs de relativiser, il ne restait que 75h de raid !

Nous continuons notre périple par une petite virée en Stand Up Paddle, une grosse blague, l'épreuve la plus physique du raid pour ma part. 2 petits kilomètres à parcourir sur le lac de Nantua et en prime des rafales de vent qui m'expulsent à l'autre bout, je peux vous dire que mes gros bras n'ont pas trop apprécié. Les gars m'attendent depuis 15 min et après 3 tentatives je me fais rapatrier sur la berge, ouf !

Il faut enchaîner avec une petite section de trek, un beau mur, on a grave la pêche et on est contents parce qu'on trouve les balises, ça change, du coup on les prend en photo tellement on est contents, oh oui on est contents.

Nous arrivons aux caisses VTT, place à notre premier petit dodo sur une bâche, c'est chouette. Youhou, maintenant on va faire « un peu » de vélo, yes, trop de la balle ! Effectivement, une grosse section nous attend et là c'est plus du jardinage que l'on fait mais nous songeons plutôt à re-cartographier l'ensemble de la carte, je pense que l'on aura emprunté l'intégralité des chemins présents sur le terrain, des vrais boulets. En route, nous croisons même un tracteur-punto, vous voyez le tracteur ? Vous voyez la Fiat Punto ? Eh bien assemblez les deux ! Bref, premier moment difficile pour moi, je suis bien crevée et les gars en ont plus que marre de tourner en rond, on décide donc de faire un petit somme sous un abri dans le village le plus proche.

C'est dans un lavoir / abri bus que nous passons notre première petite nuit (2h de dodo) et à notre réveil nous constatons que nous avons de la compagnie. En effet, les petits collégiens et lycéens attendent impatiemment leur bus quotidien et nous on est comme des kékés en train de se les peler et de se rhabiller vite fait. Nous repartons aussitôt, il est 7h-8h du matin (**Jeudi**) et il pleut... encore.



Samedi 00h01 : Nous arrivons enfin au bout de cette loooongue section VTT, nous avons mis 20h pour la faire ahaha. Un feu nous attend, nous dormons 3h et à notre réveil une organisatrice nous explique qu'il faut attendre les deux dernières équipes afin d'être rapatriés et finir le raid avec le reste des équipes. L'équipe jeune est arrivée vers 4h30 et l'équipe suédoise vers 6h00, ce fut assez long. Je suis rapatriée en camion alors qu'Axel et Gaël en taxi... mais genre un vrai taxi... un taxi propre... mais Axel et Gaël n'étaient PAS propres... Imaginez un peu le délire, apparemment ils se sont bien marrés mais pas trop le chauffeur ! En les attendant j'ai pu voir l'équipe de papa et plein d'autres gens trop chouettes comme les belges par exemple, une bonne partie de rigolade, sous la pluie, encore une fois.

Une fois que je retrouve mes deux gars, nous repartons comme des flèches pour finir ce raid en beauté. Enfin, on a tout de suite été calmés par la pente... Nous arrivons au dernier point de contrôle où je trouve Julian, Laëtitia et Loïc, quel plaisir de voir des gens civilisés et propres. Petit selfie et c'est reparti !

Samedi 15h15 : Oulalalah je vais pleurer, non il ne faut pas que je pleure, oh c'est sûr je vais pleurer ! Purée... C'est dingue ! Je suis trop contente ! Mama-myia. Mais qu'est-ce que je vois ? LA LIGNE D'ARRIVÉE !!!!

Je l'ai fait, yeeeeees ! Trop de la balle. Bon voilà, champagne les gars, quelle joie de passer cette ligne avec mes coéquipiers géniaux, de voir toutes ces personnes qui t'applaudissent parce que tu as fait un raid de 87h et que tu es complètement tarée mais alors complètement. Le pire c'est que j'ai bu une gorgée de pétillant et j'étais déjà bourrée... Bref, j'ai kiffé mais alors de fou !

C'était osé mais franchement c'est faisable et même à 18 ans, ok j'étais bien crevée pendant un bout de temps mais ça en valait la peine ! Le principal est d'être conscient de l'effort et savoir le gérer intelligemment, j'ai dormi, j'ai mangé, j'y suis allée au train, j'ai écouté mon corps et je ne me suis jamais mise dans le rouge parce que je n'ai que 18 ans et j'ai encore beauuuuu-coup de temps devant moi et beaucoup de choses à apprendre. Et pour ceux qui pensaient que j'allais être dégoûtée et bien loin de là... 2018 = Finale ARWS à la Réunion (n'est-ce pas Papa). Woow c'était énorme.

ENDORPHIN

Nous rejoignons enfin le départ du canoë où nous retrouvons l'autre équipe jeune ainsi que Ludo et Emilien, ça fait zizir ! En plus, on nous apprend que nous ne pouvons pas partir sur les 40 bornes de canoë à cause du temps (météo & chrono), nous sommes donc rapatriés au point d'assistance suivant. Nous remontons sur les vélos pour encore un bon bout de temps, c'est sympa, on s'éclate, on discute, trop de la balle quoi, surtout dans les chemins boueux, les côtes, les cailloux, énorme ce raid !

Bon à partir de ce moment jusqu'au vendredi c'est un peu flou dans ma tête, je ne me souviens absolument plus de l'ordre des sections et de ce que nous avons fait, c'est le vide. Ce qui est sûr, c'est qu'on a récupéré tout le matériel montagne à un moment, que notre sac était méga lourd, que j'ai voulu faire une petite sieste avant de monter 364 courbes de niveau et que pendant ce temps, Axel me surveillait et les deux autres zozos étaient en train de chasser un faisan pour le faire cuire à la broche. Et oui, des gars malades mais à vrai dire, ils n'ont jamais réussi à le choper le bétail... Du coup, on a continué à rouler ! Je me souviens aussi avoir fait une via-corda / via-ferrata de nuit. Enfin, plus ou moins car la lampe d'Axel s'est arrêtée dès le début de la via donc je me suis immédiatement proposée pour l'accompagner à l'autre bout du tunnel ce qui m'a évité de faire la via, ce fut un sacré soulagement... mouahaha ! Gaël et Micka ont fait ça à une vitesse incroyable, je n'ai même pas eu le temps de m'assoupir.

Bon, ensuite notre objectif était Hauteville pour l'arrêt obligatoire de 3h et ça c'est trop de la balle. Arrivée là-bas, l'équipe est au top de sa forme, surtout quand il s'agit de bouffer et dormir. Je croise mon papounet et son équipe de choc ainsi que plein d'autres raideurs plus ou moins au taquet. Je me roule dans le torchon et c'est parti pour 3h de sommeil intense sur le carrelage de la salle, une tuerie, qu'est-ce que c'est bon ! Puis place à la « douche » qui consiste tout simplement à prendre des lingettes et tenter de cacher la misère en frottant.

Vendredi 4h00 : Et hop, c'est reparti pour l'autre moitié du raid, franchement on n'a jamais été aussi près du but, je kiffe. C'est sur le vélo, sous la pluie et en montée (je me répète) que nous reprenons la route. Je suis en pleine forme et l'orientation nous semble presque facile maintenant... Cependant, ça n'a pas l'air d'aller pour tout le monde. Effectivement, Micka a du mal à se réveiller, il s'arrête plusieurs fois pour compléter sa courte nuit : local poubelle, « église »... et c'est dans une belle pâture qu'on apprend qu'il ne va pas du tout bien, il a le bide en vrac et ne peut plus avancer, il vomit et ne peut plus s'alimenter. Ils décident d'appeler les médecins et ne veut pas continuer, nous nous rendons alors dans une petite ferme pour se poser tranquillement. C'est d'ailleurs ici que nous avons eu le plus gros fou rire du raid ?.. Axel, au téléphone avec la doctresse :

Axel : Micka vomit, ne mange plus, etc.

Dr : Et bien il faudrait lui donner une demi-cuillère à café d'eau.

Axel (mort de rire) : Bah c'est pas beaucoup.

Dr (énervée) : Comment ça c'est pas beaucoup ?!

Axel : C'est quasiment rien quoi.

Dr (vénère de ouf) : Il faut lui donner une demi-cuillère à café d'eau pour commencer à le réhydrater !

Alors là forcément, on explose de rire, Axel prend sa gourde et verse une goutte sur la table puis dit à Micka : « Bah tiens, bois ! ». J'avais mal aux abdos... Cesse de plaisanterie, nous quittons Micka et retournons à nos moutons. Ça fait 10h qu'on est sur nos vélos et on n'a pas fini ! Nous continuons cette grosse section dans la joie et la bonne humeur, les gars sont toujours au top avec moi, j'ai les cuisses qui chauffent mais on est presque arrivés il reste 24h youhouu. Nous nous retrouvons dans un petit village où nous dévalisons une boulangerie, Axel passe un petit moment aux toilettes, fait un bon shaker de Smecta puis nous entamons une sacrée côte. 2h après, nous sommes en haut, il commence à faire nuit mais on est contents, c'est la dernière ! Dernier coup de mou du raid, une fin de section assez difficile, j'en profite donc pour manger LA barre de céréales que ma maman m'avait donnée au départ de St Just et que j'ai gardé dans ma petite poche tout le long du raid.



Pour plus d'infos, photos et vidéos : www.raidinfrance.com



© Photos Stéphanie Buisson



Retour sur le stage Team Raid France Jeune

Jullet 2015

Du 10 au 12 juillet 2015, 15 jeunes pour ce stage de perfectionnement en vue de la prochaine coupe du monde qui aura lieu en avril 2016. Ils ont tous été sélectionnés au cours de l'année, pour leurs performances qu'ils soient en équipes masculines, féminines ou mixtes sur les épreuves raids multisports de la coupe du monde et du championnat de France UNSS.

Pour les encadrer on retrouve ce qui se fait de mieux dans le monde du Raid français avec Vincent Faillard, Hervé Simon, Anne Simon et Clément Valla, Bruno Mercier pour la spéléo, Antoine Lebellec en kayak, William Sonneck.

Ce stage s'est déroulé sur 3 jours avec pour principal objectif de faire découvrir aux jeunes des activités qu'ils n'ont pas l'habitude de pratiquer au cours de l'année, tels que les exercices de cordes, de la progression en via ferrata, en spéléo, et rafting. Sur les activités plus classiques type CO, VTT'O, trail, le travail était plus orienté sur le perfectionnement et la mise en situation en conditions réelles type raid.

Le RDV était donc pris chez la famille SIMON, qui a accueilli cette bande de jeunes raideurs, tous plus motivés les uns que les autres avec chacun leur spécialité. C'est dans une très bonne ambiance chaleureuse et conviviale que débute ce stage. Le cadre est magnifique avec les paysages de l'Ardèche et du Vercors et la météo est au beau fixe, tous les ingrédients sont là pour que ce stage soit parfait.





Un programme dense et très varié était proposé avec :

Jour 1 :

CO – Atelier Cordes – Perfectionnement Kayak – descente en eaux vives et pour finir la journée un très beau trail de 2h30. Après cette première journée éprouvante les premiers signes de fatigue sont là, une bonne nuit réparatrice fait le plus grand bien à tous.

Jour 2 :

Direction le Vercors pour une journée encore bien remplie avec Via Ferrata, Spéléo, CO, VTT en suivi d'itinéraire et un Trail pour les plus rapides. Pour certains il a fallu passer au-dessus de l'appréhension du vide et du confinement que ce soit lors de la via ferrata et de la spéléologie. A la fin de cette journée, tous rentrent bien fatigués, mais avec de magnifiques images de paysages dans la tête car, le raid c'est aussi ça, avoir la chance de découvrir des paysages à couper le souffle comme récompense de l'effort fourni. Chacun d'entre eux ressortira grandi de ces 2 premières journées.

Jour 3 :

Après ces 2 premiers jours bien chargés, la fatigue commence à se faire sentir. C'est déjà l'heure du départ, il faut replier les tentes le matin avant de partir sur la base nautique de Saint Pierre de Boeuf.

La dernière matinée est réservée à la découverte du rafting, après plusieurs descentes où chacun se teste sur les différents postes du raft.

A la fin de la matinée, un petit challenge entre les différents bateaux se met en place avec un passage chronométré de la descente. Tous les bateaux se tiennent à quelques secondes d'écart il faudra 3 passages pour que le bateau des encadrants puisse enfin établir le record du jour, ce qui prouve bien le niveau élevé de cette nouvelle génération de raideurs qui arrive avec un super esprit de compétition et surtout de solidarité entre eux.





Sophie Bernier :
Spécialiste trail et championne de France de Raid en Mixte lors de la finale en Guyane rêve de raids, d'aventure et de pouvoir rentrer en section STAPS à Font Romeu pour vivre pleinement de sa passion de sports outdoors.

Simon Seguin
Des étoiles pleins les yeux à la fin du stage retiendra une magnifique section VTT exigeante comme il les aime pour progresser.

Lou Garcin
Championne du monde Junior de VTT O en relais, à peine revenue de son stage VTT avec l'équipe de France contre toute attente gardera en mémoire un magnifique trail sur les plateaux du Percors, c'était long mais tellement beau comme elle le dit que j'aurais pu courir encore des heures avec mes copines dans ce cadre magnifique.

Mia Raichon
La section rafting c'était top, on a pris tellement de plaisir et l'ambiance de ce groupe est dingue c'est ma famille du raid que je n'échangerai pour rien au monde.

Ce qui ressort de ce groupe, c'est qu'ils ont déjà tous un super niveau, qu'ils s'investissent à fond dans leur sport et qu'il faudra clairement compter sur eux pour la prochaine coupe du monde, car ils ont une revanche à prendre et ce n'est pas la motivation qui manque pour enfin atteindre ce titre du Champion du monde Junior...

L'avenir du raid est bien en place et nous promet de belles aventures dans les années à venir, en espérant qu'ils ne se brûlent pas les ailes trop vite. Il faut savoir prendre son temps et ne pas brûler les étapes pour durer dans le temps.

ENDORPHIN



1ère édition du Dakhla Ultimate Saharian Trail...

3 questions à Greg Runner et JP Run Run... 2 athlètes journalistes très actifs sur les réseaux sociaux... Retrouvez leurs articles complets sur la course en fin de cet article (plusieurs liens disponibles).

3 questions à Greg Runner :

1. **Ce qui m'a motivé ?** C'était de participer pour la première fois à une course à étapes. Cela m'a motivé à participer au DUST, bien que je ne suis pas très fan du sable et de la chaleur.

2. **Des attentes ?** Je ne savais pas trop à quoi m'attendre, j'étais en pleine découverte, tant au niveau du pays et de l'environnement, que de la vie en bivouac qu'au niveau sportif. Je savais que j'allais retrouver des amis, et que ça allait être sympa, mais cela a été bien plus que cela. Un superbe état d'esprit, une convivialité hors du commun, dans un décor somptueux.

3. **Les points forts & points faibles ?** Sans doute le décor et l'accueil de l'organisation. C'est une course à envergure humaine, ce n'est pas à en douter. Et coupler à l'environnement, qui s'alterne entre sable, plateaux, pistes et plages, cela donne une expérience inoubliable. Pour une première édition, je trouve que l'organisation a su capitaliser sur son expérience lors de la Saharienne. Cependant, à mon sens, la course en elle-même nécessite des points d'amélioration, notamment si elle compte attirer des élites, ce qui sera sans doute le cas, au regard des primes distribuées aux vainqueurs. La première chose concerne le balisage ; celui-ci doit vraiment être amélioré. On perd trop de temps et d'énergie à chercher son chemin. La seconde concerne le road book ; il doit permettre d'identifier le type de sol pour anticiper les portions lentes et difficiles (sable mou) et les portions rapides (pistes). Cela permet de mettre en place des stratégies de course, et de réduire les avantages des "locaux". Enfin, je trouve que nous utilisons trop de 4x4. L'impact au niveau environnemental doit être maîtrisé sur ce genre de course aujourd'hui, et il faut limiter les émissions carbone. Ce seront à mon sens les 3 grands défis de l'organisation qui feront de ce DUST lors de la seconde édition un événement incontournable du genre.

Encore bravo pour l'organisation !!
A bientôt ! Greg

3 questions à Jean-Pierre Run Run :

1. **Quelle a été ta motivation à t'inscrire ?** Lorsque j'ai reçu la proposition de participer au DUST, j'ai cru d'abord à une erreur de destinataire ! Je ne participe que rarement à des trails et réserve mes courses aux parcours urbains et sur macadam. En apprenant le "casting" j'ai réalisé que la moitié de mes amis y participaient, alors pourquoi pas moi ?

2. **Que pensais-tu voir, vivre, partager ?** Ma femme me dit toujours que l'un de ses plus beaux souvenirs de voyage et la traversée du Sahara au départ d'Alger. J'avais envie de découvrir également ce désert si envoûtant. J'avais envie de vivre une aventure sportive et humaine, et de la partager avec le plus grand nombre via mon blog.

3. **Quels sont les points forts et les points à améliorer ?** (ce que tu aimerais avoir en plus si tu revenais, les modifs qui apporteraient un plus).

Le DUST est une première édition, est dans ce cas, nous lui pardonnons toutes les petites erreurs de jeunesse. L'un des points facilement améliorable est le fléchage, car de l'avis de tous, pas assez visible.

4. **Un dernier mot ?** J'ai vécu un vrai dépaysement ! Courir dans le désert restera longtemps gravé dans ma mémoire comme une belle expérience, à laquelle je participerai à nouveau. Le format de la course est accessible au plus grand nombre et les bivouacs de véritables moments d'évasion !
Fin de la conversation.





Dakhla Ultimate Saharian Trail

ENDORPHINMAG.FR
by **Béatrice GLINCHE**



Le désert, comme un aimant... 1ère rencontre pour de nombreux coureurs...

© photo Béatrice Glinche

Si vous retournez sur le site orga, vous y lirez ces premières lignes, une vraie invitation à rêver et personne n'a été déçu... Pari tenu... Bravo Bruno Pomart, organisateur de cette 1ère édition !!!

DUST : DAKHLA ULTIMATE SAHARIAN TRAIL
DU 5 AU 9 NOVEMBRE 2015

Le **Dakhla Ultimate Saharian Trail** est une nouvelle course née de la rencontre de passionnés et d'un lieu extraordinaire. Le **Dakhla Ultimate Saharian Trail** est une invitation à vivre des moments d'exaltation sportive intenses. **Ultimate Event Organisation** a été séduit par **DAKHLA**, un lieu unique entre désert et mer, notamment à travers l'organisation de **LA SAHARIENNE**, raid féminin et solidaire.

L'Ultimate trail entre désert et mer

Suite au succès de l'édition 2015 de LA SAHARIENNE, les organisateurs et leurs collaborateurs cherchent à présent à revivre des moments d'exceptions, à travers cet **Ultimate Trail mixte**, par étape et en semi autonomie.

Le **DUST** se déroule sur trois jours / trois étapes et deux distances distinctes, 90 km (3x30) et 150 km (3x50) en semi-autonomie. Le **DUST** s'inscrit dans la lignée des plus grandes courses extrêmes et des plus célèbres ULTRA TRAIL. Un défi unique spécialement créé pour les **ULTIMATE TRAILERS... suite à lire [ICI](#)**

Embarquée dans l'équipe d'organisation de Bruno Pomart, j'ai eu l'avantage de cumuler les postes, administratifs, chrono, arrivée... mais aussi ceux d'actrice et d'observatrice... Opérationnelle dès la ligne de départ, notre « team chrono » était composée de 3 volontaires, Aurélie, Emilie, moi et un stagiaire [d'Ultimate Event Organisation](#), Romain. Le slogan de cette société d'événementiel sportif « Créateur d'émotions » n'a pas été galvaudé comme en témoigne les nombreux récits de coureurs (liens en dernière page).

Arrivée à Dakhla, 2 jours avant le départ de la course, j'ai participé aux repérages des départs et arrivées et je me suis surtout acclimatée à la chaleur et au vent omniprésent (Dakhla est un spot international de Kite !!). Pour une prochaine édition dans la région, je recommande aux coureurs d'arriver au moins un jour avant, le timing de la course étant serré et oblige à faire l'impasse sur quelques heures de sommeil non négligeables...



Dakhla Attitude, camp de base, que j'ai plaisir à retrouver après le [Raid La Saharienne](#) vécu en février dernier, accueille tard dans la nuit la majorité des coureurs français (dont quelques sahariennes). Rapide briefing et répartition dans les chambres, rendez-vous donné tôt le matin pour les véris. Les marocains arrivés dans l'après-midi nous amènent à modifier la liste des inscrits, entre annulation, changement de distance et nouveaux inscrits, on ne chaume pas... Le dernier inscrit se fera même sur la ligne de départ à Dakhla, à l'issue d'un incroyable scénario, Mohamed JAADI, un local, désirant s'inscrire sur le 90km. Arrivé sans certificat médical, il part en courant et revient 20mn plus tard, l'armée locale ayant validée un « certificat d'aptitude physique » unique (collector). Je lui demande s'il a de la nourriture et de l'eau, il sort de son petit sac de toile, une bouteille d'eau, une pomme, une tomate et des dattes. Devant sa détermination, je ne peux que valider son « camel bag ». Dernière question sur l'éventuel coupe-vent et le duvet pour la nuit, il me sort un Djelaba immense bien roulé au fond du sac. Emilie me précise que ça sert à tout... ayant déjà eu l'aval d'Ayoub, coordinateur local, je valide son équipement loin de tous les codes et règlements en vigueur en France... mais ici on est au Maroc... les Français sont dans les clous, c'est le principal et sa détermination est telle... sa femme s'approche d'Emilie et vérifie qu'il va bien être logé et nourri...



© photo B. GLINCHE

Pendant ce temps-là, les officiels sont arrivés aux côtés des champions marocains, et se placent devant nos athlètes. Ils viennent fêter le 40e anniversaire de la Marche verte (voir encart) et lancent le départ officiel de la course. Un vrai départ aura lieu pour le 50km au phare de Dakhla (souvenirs souvenirs de [la Saharienne](#)) et 20km plus loin vers le Nord, le long de la mer pour le 30km. La 1ère partie de cette étape, se déroulera le long de la mer sur un sable dur et avec un vent de face fort avant de conduire les athlètes au bivouac, non loin de la dune blanche.

Vincent Viet remportera le 30km en 2h07'47, juste 5'' devant **Abdelkader El Mouaziz** ; sur le 50km, **Mohamed Mouduji** termine en 3h45'16, 6' devant **Abderrahmane Moatcim** ; Le 1er français, **Christophe Le Boulanger**, terminera 4e du jour, en 4h56'00. Chez les femmes, sur le 30km, **Anne Valero**, 7e du jour, sera devancée de 10' par la marocaine **El Kebira El Gmiri** (6e en 2h48'38 au scratch) et sur le 50km, **Meriem Khali** (9e en 5h45'55) devance la française **Carine Dordan** (16e 7h16'46) ; **Flore Martinuzzi** ayant pris 2 pénalités pour CP manqués (souci de balisage), se retrouve 20e de cette 1ère étape.

La 2e étape est donnée du bivouac pour le 50km, une belle boucle dans le désert tandis que le 30km fera une navette en 4x4 pour se rendre au départ, l'occasion pour moi d'explorer de nouveaux espaces et notamment la fameuse route qui descend vers le Sud en direction de la Mauritanie et le Sénégal (voir photo en bas à droite). Plutôt que d'avancer les résultats du jour que vous pouvez retrouver dans nombre de récits de coureurs, je préfère laisser la place au décor... Entre désert et mer, encore de fabuleux contrastes, le plus beau parcours de ces 3 jours aux dires des athlètes. Rester 8h sur la ligne d'arrivée pour la team chrono fut l'occasion de se poser dans un décor de western bien que le vent soufflant de plus en plus fort, nous a envoyé du croquant dans les dents pour une partie de la soirée... Puis la lumière tomba peu à peu, je vous laisse (re) plonger dans les photos du bivouac ci-contre, juste magique ! Je ne vous parlerai pas du tagine de la veille ni du couscous du soir.. Hum hum...

Chaque soir l'orga se pose pour 1 à 2 heures de bilan et prépa du lendemain... avec les CP manqués et l'ordi de Romain qui part en Live, difficile de sortir les résultats à temps... Au final, les résultats seront justes, c'est le principal... retenons les moments de partage entre les parties de course où les petits groupes se forment au fur et à mesure des 3 jours, les encouragements à l'arrivée et les échanges au bivouac...

Le 3e et dernier jour, sera à l'avantage des marocains (voir résultats ci-dessous). Etape difficile pour nos français car nombreux passages dans du sable mou (fallait bien que ça arrive !!) et forte chaleur... Tous sont ravis de l'expérience, le profil des coureurs est d'ailleurs étonnant, des marathonien aux triathlètes et traileurs, chacun a repoussé ses limites, « dompté le désert » (la plupart ayant découvert le désert sur ce DUST). Cette épreuve se voulait une 1ère marche pour le Marathon des sables, pari réussi ! Les français n'ont pas démerité alors qu'ils étaient sur le terrain de jeu de marocains aux palmarès enviables.

L'anecdote de fin revient à ma rencontre avec le grand champion (champion du monde de cross 90 et 91, champion Olympique en 92) **Khalid Skah**, que j'avais souvent croisé dans les années 90 à la Corrida de Houilles où je travaillais alors à la Direction des Sports... moment symbolique d'une amitié sans frontières d'autant que j'ai écrit ce récit le 14 novembre, Jour 1 après les attentats de Paris.

Longue vie au DUST... merci à **Bruno, Georges, Pierre** et l'ensemble de la team orga... Vivement le prochain !!!



ENDORPHIN

90km femme

150km femme

Classement	Nom	Prénom	TEMPS FINAL
1	MARTINUZZI	FLORE	20:26:08
2	KHALI	Meriem	21:48:12
3	DORDAN	Carine	23:48:12
4	LORIN	Geneviève	26:05:39
/	ARRAULT	Elodie	Hors classement

150km homme

Classement	Nom	Prénom	TEMPS FINAL
1	MOUDOUJI	Mohamed	12:00:45
2	MOATACIM	Abderrahmane	12:06:36
3	EL MORABITY	Mohamed	12:48:42
4	VIERDET	Damien	14:57:23
5	EL MLIH	Tarik	16:11:11
6	LE BOULANGER	Christophe	16:14:11
7	BOUASRIA	Mohammed	16:46:31
8	RATOUIS	Alexis	17:45:29
9	AIT AMAR	Mustafa	18:38:38
10	WEBER	Jean	20:45:24
11	CAMISON	Mathieu	21:09:00
12	ZAFAD	Mohamed	21:17:46
13	CHADELAT	Laurent	21:23:37
14	DELHAYE	John	21:23:37
15	BAZIN	SYLVAIN	22:09:19
16	AIT EL MOUDDENE	Amine	22:20:14
17	BOURLIER	Jean-Christophe	23:48:17
18	BAUDRY	Regis	26:32:22
19	DELSERT	Alain	26:51:20
20	NOEL	Bernard	
21	AHNIDA	Mohamed	Hors classement
22	ARJADAL		



Nom	Prénom	TEMPS FINAL
EL GMIRI	El Kebira	08:30:46
VALERO	Anne	09:01:16
AUDIBERT	Renée-Pierre	09:27:12
BALLOT	Annick	10:37:54
AUBRIOT	Emilie	11:18:50
KONC	Charlotte	11:18:56
SANCHEZ	Marie	12:29:51
LAPAQUE	Florence	13:08:26
JAPPONT	Muryel	13:11:50
BARILLER	Flavie	13:52:21
BOUVIN	Charlotte	13:55:00
TRAEGER	Isabelle	14:09:26
WENTZO	Delphine	14:55:33
KHOULAL	Batoul	16:07:28
BUJATI	Marion	Hors classement

90km homme

Classement	Nom	Prénom	TEMPS FINAL
1	EL MOUAZIZ	Abdelkader	06:26:55
2	VIET	Vincent	06:28:24
3	AHNIDA	Omar	06:42:18
4	EL AKAD	Aziz	07:20:08
5	EL OUARTY	Ahmed	08:39:19
6	LE HYARIC	Stéven	08:58:44
7	JAADI	Mohamed	09:52:40
8	HERLEZ	Greg	10:00:43
9	AITAISSA	Stephane	10:01:28
10	RISON	Thomas	10:02:55
11	PREAU	Fabrice	11:17:05
12	GUERINET	Patrick	12:47:40
13	MHAMMEDI	Omar	13:02:53
14	LEMPEREUR	François	14:09:33
15	RICO	Alain	15:06:09
16	SANA	Soufiane	15:13:52
/	GIORGI	Jean Pierre	hors classement
/	MORCHID ALAOUI		



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE

Le DUST était associé à l'anniversaire d'une marche pacifique, c'était le 6 novembre, soit 7 jours avant les attentats de Paris, drôle de coïncidence que je m'absentais de commenter...

« LA MARCHÉ VERTE », vu sur le site **JEUNE AFRIQUE**

Le 6 novembre 1975, des milliers de Marocains franchissent la frontière du Sahara espagnol afin d'accélérer la « récupération » de la colonie par le royaume sans passer par un référendum d'autodétermination... Suite [à lire la](#)



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE



© photo B. GLINCHE

Tous les résultats sur le [site ORGANISATEUR un clic ICI](#)

Retrouvez des **RÉCITS DE COUREURS** (et liens articles / Presse) à lire ou relire sans modération, 3 thèmes communs : plaisir, partage et découverte !



Récit de Charlotte Konc - 90 km en 11h18'56 Bref... J'ai couru dans le désert !

<http://www.chavavite.com/#!Bref-Jai-couru-dans-le-d%C3%A9sert/cmbz/5645b5180cf2e1ca279681be>

Jean-Pierre Giorgi (Jean-Pierre Run run - non classé) <https://runreporterrun.wordpress.com/2015/11/12/dust-mon-premier-contact-avec-le-desert/>

Stéven Le Hyaric 90 km en 8h58'44 <http://www.stevenlehyaric.net/#!DUST-Ultimate-Trail-le-bonheur-est-dans-le-d%C3%A9sert/c112f/5640d18c0cf2708e00123e7f>

Sylvain Bazin 150 km en 22h09'19 http://sylvainbazin.blogspot.fr/2015/11/dust-du-vent-dans-les-sables_13.html

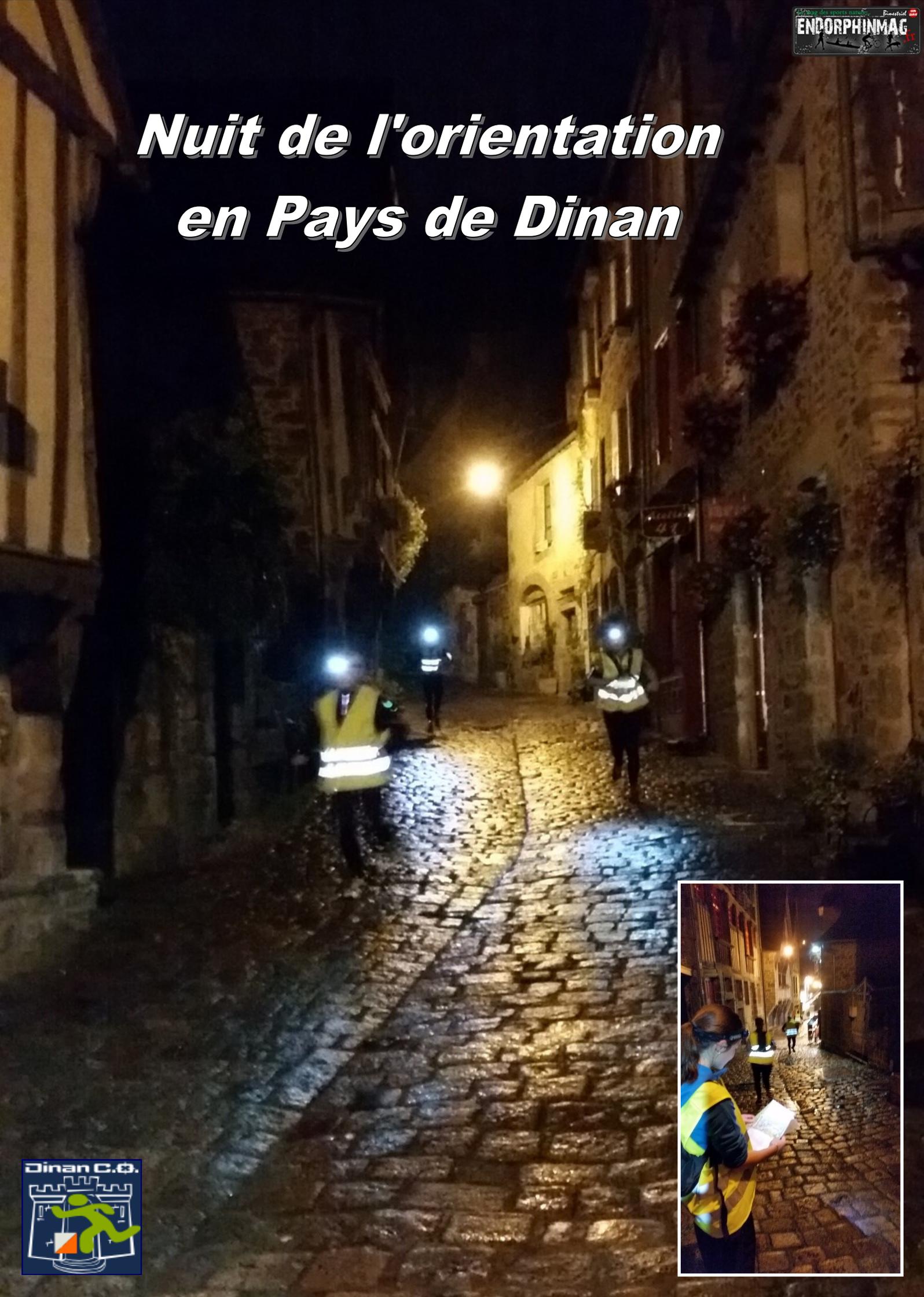
Greg Herlez 90 km en 10h00'43 (Greg Runner) <http://www.greg-runner.com/>

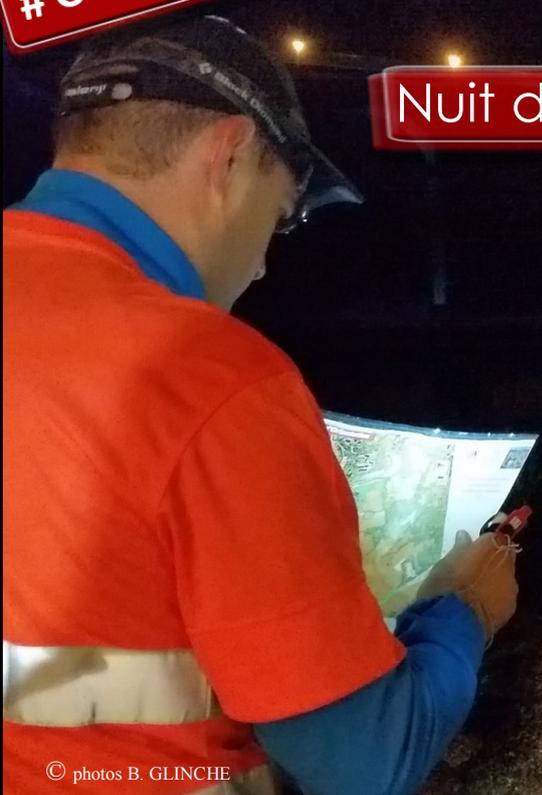
Fabrice Préau 90 km en 11h17'05 <https://runonline.wordpress.com/2015/11/12/dust-le-desert-pour-tous/>

Article sur L'Equipe.fr de Pascal Boutreau <http://www.lequipe.fr/Tous-sports/Actualites/Le-maroc-domine-la-premiere/606573>

Article sur Trail Session Magazine de Christophe Le Boulanger <http://trail-session.fr/dust-le-compte-rendu-dun-coureur-egare-entre-lagon-et-desert/>

Nuit de l'orientation en Pays de Dinan





Belle découverte de Dinan, son patrimoine et

© photos B. GLINCHE

Après discussion en pleine nuit lors du WEESOO avec les organisateurs de la course, rendez-vous donné à Dinan le 24 octobre 2015, pour participer à cette 1ère édition de la Nuit de l'orientation en Pays de Dinan !

« L'idée première est de relancer le club » explique Eric Boulet. « Il est en sommeil depuis plusieurs années mais notre terrain de jeu est tel (plusieurs forêts à proximité, dénivelé, patrimoine urbain) que nous allons proposer un rendez-vous mensuel pour un entraînement commun. A terme, on va se rapprocher des clubs de la région pour co-organiser des épreuves CO »... Alors avis aux amateurs et passionnés (plus d'infos sur le site [un clic ici](#)).

Revenons à la course, où près de 200 participants se sont régalés sur 4 parcours variés, tracés pour les débutants et les initiés. Associée à une jeune dinannoise, Marianne, (voir itw dans cet article), je retrouve avec plaisir Jérôme (reporter EM lors de la Transmarocaine - voir article sur le WEESOO) qui a mobilisé des amis débutants en CO. Une pluie fine nous accompagne jusqu'au départ mais il fait doux, rien ne va nous arrêter.. Il règne une bonne humeur, il y a beaucoup de familles et donc d'enfants comme celle d'Avranches qui à l'arrivée m'avouera avoir participé à leur 1ère CO, une activité en famille, une découverte de la ville, beaucoup de plaisir partagé (photo). Je croise avec plaisir Thibaut du team Les Petits Suisses Normands (voir itw) et Ghislain du Team « Les Amis de Steph » (team qu'il faut remercier car ils sont venus renforcer l'équipe d'organisation).

Un départ stratégique pour tous, à nous de faire le tracé, pas d'ordre imposé... Marianne repère vite les lieux qui lui sont familiers, on tombe vite d'accord sur le parcours à suivre et déjà on croise l'équipe de Jérôme et Michel. Entre nous, un jeu de « chat & souris » perdurera jusqu'à l'arrivée, un vrai plaisir partagé d'autant que l'on arrivera 57''. devant eux après 1h12 de course ! Marianne tient la carte, je joue le sanglier, doigt électronique à l'index... une entête parfaite d'autant qu'elle m'indique les bons restos et les jolis coins à revoir après la CO ! Parties sur la Ballade au Clair de Lune, on aura eu droit à la visite by night de Dinan, les meilleurs spots ne seront pas oubliés, ni le dénivelé en conséquence bien-sûr. Et comme par magie, lors du dernier post au milieu des bois, la lune perce entre les nuages, magique ! Le compte est bon, la Lune pointée, on peut rentrer. Sprint final et surprise, nous sommes les 1ères à pointer le dernier post au milieu du gymnase (en même temps, on était partie dans les premiers).

Soupe chaude et on repasse 1h à détailler la carte et les options prises (ou non) en comparaison avec l'équipe de Jérôme. On refait le parcours, on en rigole encore... Puis l'équipe des filles (amies de Jérôme) arrive, elles ont beaucoup jardiné mais sont heureuses de cette 1ère expérience... on refait ensemble tous les parcours, l'ambiance est bonne... vivement la prochaine course !

Merci Marianne, un binôme chic et choc est peut-être né !
Merci et bravo à Jérôme et ses acolytes, fallait le faire !!
Merci à Eric et toute son équipe, belle orga, faut continuer, la dynamique est lancée, on aura plaisir à revenir !!

ses passages secrets !

TEMOIGNAGES DE PARTICIPANTS

Raid des grands ducs - 18 km Tibo - Team des Petits Suisses Normands

1 - Quels étaient tes objectifs hier soir ? La fin de saison des raids (mon dernier raid était le raid nature 46 où j'ai couru avec les Amis de Steph) marque aussi le début de celle des C.O nocturnes. Mes objectifs sur la course étaient assez divers : découvrir une ville que je connaissais peu (et qui vaut vraiment le détour), retrouver quelques copains raiders, entretenir la forme en course à pied et évidemment travailler l'orientation.

2 - Un raideur sur une CO, c'est indispensable à l'entraînement du raideur complet ? Évidemment. La part de l'orientation est très importante sur les raids, et cela permet de faire de grosses différences. Il n'y a pas d'objectif de performance sur ces C.O nocturnes hivernales (mais une fois que le chrono est parti, on essaie quand même de jouer la gagne !). Sur les grands parcours, on retrouve la plupart des raiders que l'on côtoie le reste de l'année, ce n'est pas un hasard. Ces C.O permettent vraiment de progresser en orientation, avec la difficulté supplémentaire de la nuit (que l'on retrouve également sur beaucoup de raids). Mais quel plaisir de courir de nuit !

3 - Comment as-tu trouvé ton parcours ? J'étais engagé sur le raid des Grands Ducs, le grand parcours de 18 km (poste à poste). Un parcours très complet, tant d'un point de vue physique (avec un beau petit dénivelé), que tactique (balises en ordre libre), avec quelques portions un peu techniques en sous-bois. Bref, tout ce que l'on attend de ce type de course, avec en plus la difficulté du changement de cartes et d'échelles. Vivement la deuxième édition en 2016 !

4 - Un dernier mot ? Venez nombreux sur le challenge Calvad'O Night (un peu élargi cette année) qui attire de plus en plus d'orienteurs/raideurs, des néophytes aux confirmés :

- VirÉ Nocturne / Vire (14) / 7 novembre (organisation : VirKing Raid)
- Raid du Père Noël / Falaise (14) / 12 décembre (organisation : Les Petits Suisses Normands)
- Ça Te Dit Night Fever / Feuguerolles Bully (14) / 9 janvier (organisation : Vik'Azim)
- Noct'O Caennaise / Caen (14) / 30 janvier (organisation : Orientation Caennaise)

A bientôt (peut-être sur le Calvad'O Night) ... Tibo

- "Ballade au clair de lune" 6 km
- "Sprint des chouettes" 7 km
- "Course des Hiboux" 12 km
- "Raid des Grands ducs" 18 km



Parcours : Ballade Clair de Lune (NC)
 Étape : 20 points
 Catégorie : Famille
 Format : EndorphinMag
 Distance : 6000
 Raid1 : GLINCHE Béatrice
 Raid2 : PERSONNIC MARIANNE

Départ :	7:45:05
Arrivée :	8:57:10
Temps de course :	1:12:05
Temps final :	1:12:05

rank temps code club temps

01	8:04:01	22	7:50:22	30	8:10:00
04	7:59:52	28	8:04:46	29	8:14:51
08	8:10:00	42	8:10:00	42	8:12:30
43	8:10:00	44	8:10:02	46	8:09:20
46	8:20:47	47	8:21:00	48	7:51:40
49	8:27:04	50	8:01:44	51	8:15:12
52	8:10:18	55	7:59:11		

Ces résultats sont provisoires en attente des Chronométrés avec GeRaid

Ballade au Clair de Lune - 6 km
Marianne Personnic - non licenciée - Dinan

- 1 - Comment as-tu eu connaissance de cette soirée O ?** J'ai eu connaissance de la soirée sur le site de l'office de tourisme Dinan.
- 2 - Quels étaient tes objectifs hier soir ?** Mes objectifs étaient de faire un peu de sport et de passer une bonne soirée, objectifs largement validés !
- 3 - Quelles ont été les principales difficultés ? les meilleurs moments ?** La principale difficulté a été la remontée du port au jardin anglais ! C'était super de se promener de nuit sur les remparts. Et j'ai bien aimé courir contre une autre équipe, coude à coude pendant toute la course !
- 4 - Comment as-tu trouvé ton parcours ?** Le parcours était sympa et complet, il passait par tous les endroits les plus sympas de Dinan.
- 5 - Un dernier mot ?** J'ai passé une excellente soirée, et j'espère qu'une autre course sera vite organisée ! Et je compte bien retourner faire un tour au club, ce sport est super !

Marianne



© photos B. GLINCHE



© photos Organisation



© photos B. GLINCHE



© photos B. GLINCHE

Raid des grands ducs - 18 km
Ghislain - Team Les Amis de Steph



1 - Mes objectifs de la soirée

Cette saison je n'ai pas eu les mêmes coéquipiers que l'an dernier (Marc des amis de Steph [vainqueur] et Thibault des petits suisses normands), j'ai beaucoup moins orienté cette année. Je suis donc venu à cette CO pour retoucher aux cartes. L'objectif principal était de se faire plaisir à orienter proprement et si possible accélérer sur les longs postes à postes. J'ai eu un problème de lampe frontale et j'ai "jardiné" sur une balise ce qui me fait perdre 15-20 min. Je suis content de ma course.

2 - La CO pour un raideur :

Pour moi ça me paraît indispensable, puisque sur le challenge national ainsi que les autres raids, l'orientation prend une part importante du raid. Lors des raids c'est bien de pouvoir se relayer la carte au sein de l'équipe pour se préserver. Et puis pour moi, c'est long de faire un raid de plus de 15h sans lire une carte.

3 - Comment as-tu trouvé le parcours ?

Je me suis engagé sur le Raid des grands Ducs (18 km). J'ai pris beaucoup de plaisir. On a eu le droit à des enchaînements ville - forêt avec quelques côtes. Il était important de bien choisir son itinéraire au début car il y avait quelques pièges à éviter, notamment les remparts et éviter le dénivelé. Dinan a un beau terrain de jeu pour accueillir ce type de course, pourquoi pas organiser un raid ?

4 - Un dernier mot ?

C'est une très belle course d'orientation (1ère édition) qui mérite d'être connue. J'espère pouvoir revenir l'année prochaine. Et j'invite tout le monde à venir, car il y en a pour tous les goûts. On découvre Dinan autrement.

Ghislain



© photos B. GLINCHE



© photos Organisation

© photos Organisation

© photos Organisation



© photos Organisation

© photos Organisation



© photos Organisation



© photos Organisation



© photos Organisation

Tous les résultats sur le [site ORGANISATEUR un clic ICI](http://site.ORGANISATEUR.un clic ICI) 

Ballade au Clair de Lune - 6 km
Sophie - non licenciée - Saint-Malo

- 1- Ce que je voulais avant tout c'était découvrir la CO tout en m'amusant avec mes amis et faire de mon mieux pour aller jusqu'au bout !
- 2- La lecture de carte ! On était au top jusqu'à la 3ème balise et tout se passait bien jusqu'au moment où nous avons trouvé curieusement que les numéros des balises que l'on trouvait ne correspondaient pas aux numéros du plan et là... Aie aie aie on s'est rendu compte qu'on ne lisait pas dans le bon sens et qu'on allait devoir retourner sur nos pas ! On en a bien rigolé !
- 3- Le moment le plus drôle, c'est quand on est arrivé à 50 mètres de l'arrivée et que l'on s'est aperçu qu'on avait zappé une balise et que sans même se poser la question, rebelote on a fait demi tour pour la récupérer coûte que coûte ! Du coup nous avons grimpé dans la terre le long d'un chemin et déséquilibrés par la fatigue, il y a eu une gamelle mémorable par le fou rire qu'elle a engendré !
- 4- Le parcours était vraiment très sympa, faire la course de nuit donnait un petit côté surréaliste et la lune est venue magnifier l'atmosphère dans les sous bois. Je connais bien Dinan mais je n'avais jamais vu la ville sous cet angle.
- 5- C'était une chouette aventure, on y a rencontré des gens sympas, les bénévoles et les organisateurs nous on bien encadrés. Je n'avais jamais eu l'occasion de vivre un défi de ce genre avec mes amis et j'ai adoré. J'ai très envie d'en refaire une mais d'abord je vais m'entraîner à la lecture de plan, histoire d'anticiper et de descendre le Jerzual plutôt que de le monter la prochaine fois !

ENDORPHIN



UNE AVENTURE
CYCLISTE GIVRÉE

27
FÉVRIER
2016

ÊTES-VOUS PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?

WWW.VELOSURLAC.COM





La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

SERIES

 les drôles de dianas

Chantilly



Qui sont les Drôles De Dianas surnommés les DDD ?

« Les Drôles de Dianas » c'est une association que nous avons créé pour toutes celles qui veulent faire du sport avec nous à CHANTILLY ! Nous sommes aujourd'hui une quarantaine de membres dans l'association et découvrons plusieurs activités : course à pied, VTT à travers le fabuleux terrain de jeu qu'est la forêt de Chantilly, Canoë, Tir à L'arc, Run & Bike. RDV tous les dimanches matins à 9h45 sur la petite pelouse devant l'Ecole des Tilleuls en général. Nous sommes 3 de ces « Drôles de Dianas » qui avons souhaité faire le Raid des Amazones en 2013 mais nous voulons aussi susciter l'envie de faire du sport **ensemble... Stéphanie Haas, Laetitia Koch, Florence Bejean.**

- ensemble pour s'entraîner dans ce grand domaine qu'est la forêt de Chantilly,
- ensemble pour **se motiver** et aller plus loin,

- ensemble pour **partager** car ce sera avant tout un moment où l'on échangera,
- ensemble parce que c'est mieux,
- ensemble pour voir d'autres Drôles de Dianas avoir envie peut-être un jour de relever des défis...

Cette association a pour but de rassembler des femmes adeptes ou amatrices de sports nature (course à pied, Trail, VTT,...) **Il n'y a pas de niveau requis.**

Comment est née l'idée d'organiser une Saharienne Series ?

(La Saharienne Series : déclinaison en France du nouveau raid féminin sportif et solidaire La Saharienne, ACCESSIBLE à toutes (organisée par Ultimate Event Organisation - Société organisatrice d'événements à caractère sportif, culturel et solidaire.)

On a eu envie de co-organiser cette Saharienne avec Bruno dès notre retour de Dakhla : vivre une telle aventure nous a motivées pour donner envie à d'autres

filles de découvrir le multisports en équipe. Comme nous avions déjà créé notre association des DDD lors de notre 1er raid en Malaisie, c'était l'occasion rêvée de faire la Saharienne Series à Chantilly.

Qu'est-ce que ça vous a apporté, de passer de l'autre côté, partie organisation ?

C'est une belle expérience, ce n'est pas notre métier mais on a essayé de s'inspirer de ce que nous avons vu à Hossegor lors de la 1ère Saharienne montée par les « Terres Océanes ». Travailler sur un projet pareil, c'est aussi savoir s'entourer d'amis et de sportifs de notre région qui nous ont épaulées. De réunions en réunions, le projet a pris forme et en suivant les conseils de **Bruno Pomart** qui nous guidait, nous avons réussi progressivement à monter le projet.

Comment avez-vous géré ?

Un mois avant, tout le monde était sur le pont, récapitulant des dizaines de fois le scénario de ce week-end pour ne rien oublier : on apprend beaucoup en organisant un tel événement sportif : gérer une équipe, négocier des lieux, trouver des sponsors, recruter et motiver des bénévoles. Bref, c'est comme un raid en équipe, on réussit à plusieurs. On sait que tout n'était pas parfait, mais on a fait le maximum et on encourage toutes celles qui ont envie de se lancer dans cette aventure : ces week-ends c'est un peu comme une bulle où on est ravie de se retrouver, de vivre de jolis moments et de se dépasser en équipe. Nous, cette fois on s'est dépassé toujours à deux avec Laetitia mais côté organisation c'était notre raid à nous tous ! alors on attend avec plaisir la prochaine et cette fois-ci on rechaussera nos baskets pour repasser côté raideuse.

Le programme du weekend du 10 et 11 octobre 2015 :

43 km environ sur plusieurs communes de l'aire chantillienne. Sur les villes de l'aire chantillienne : Chantilly, Apremont, Gouvieux, Vineuil Saint Firmin, Lamorlaye, Coye la Forêt, Orry la Ville.

SAMEDI : 13H

- VTT : 15 km
- Canoë : 8 km
- Course orientation : 10 km

DIMANCHE : 9h

- Tir à l'arc
- Parcours aventure
- Run and Bike : 10 km
- Remise des prix





Combien de temps vous a-t-il fallu pour préparer ce raid ?

Nous avons commencé "doucement" en avril pour repérer les lieux, commencer à trouver les parcours et rechercher les 1ers partenaires. Cela s'est intensifié en septembre et octobre : donc en moyenne 5/6mois.

Quelles difficultés majeures avez-vous rencontré ?

Le plus dur en dehors bien sûr de la recherche de partenaires qui reste toujours assez "sportive" est la coordination des épreuves sur un weekend : on apprend à gérer une logistique. Un autre aspect à prendre en compte est d'apprendre à organiser le travail des 80 bénévoles !

Qu'est-ce qui donnerait envie à d'autres sahariennes d'organiser à leur tour une "série" ?

C'est toujours assez stimulant de passer de l'autre côté de la barrière : on a eu plusieurs fois l'occasion avec Laetitia, de participer à des raids. Devenir les co organisatrices, décider des parcours en imaginant ce que nous en penserions en tant que raideuses, c'est génial. Enfin, ce qui nous a aussi motivé est de travailler en partenariat avec une équipe et les clubs voisins. La motivation de ceux qui nous ont aidé nous a même émues car ils ont donné beaucoup de leur temps et de leur énergie, on a rencontré de belles personnes. Ainsi c'est différent d'organiser ou de participer mais dans les 2 cas, c'est un travail d'équipe et les mêmes émotions !

Bravo pour cette édition de la Saharienne Series

ENDORPHIN

© photos : P.COSTABADIE et Les Drôles De Diances

Lien : Ensemble.on.est.plus.fort



Soleil, chaleur et exotisme !



100 % AVENTURE



100 % FEMININ



100 % NATURE



100 % SOLIDAIRE

Raid des Alizés – Martinique 2015 : 1^{ère} journée

Après une nuit en bivouac à l'Habitation Leyritz à Basse-Pointe, les 46 équipes de 3 participantes engagées dans la 1^{ère} édition du Raid des Alizés – Martinique ont débuté les épreuves officielles.

1^{ère} épreuve du Raid : 15 km de VTT entre l'Habitation Leyritz et l'Habitation Macouba.
2^{ème} épreuve : 6,5 km de Canoë-Kayak entre Grand-Rivière et l'Anse Céron (Prêcheur).

Le podium du classement général provisoire est dominé par deux équipes Martiniquaises, suivies par une équipe Guadeloupéenne :

1^{ères} : les Bout'Fanm 972 (Jennifer BEAUREGARD, Sabrina GHANDOUR TAYEB, Mathilde BATAILLER)
2^{èmes} : Les Z'Elles de la Caravelle (Catherine BENSE, Isabelle FOURNET, Florence RABERIN)
3^{èmes} : Kahma (Christina LAURENT, Christelle LAURENT, Anne-Sophie LEDOUX).

Raid des Alizés – Martinique 2015 : 2^{ème} journée

Après une 2^{ème} nuit en bivouac, à l'Habitation Céron, les équipes ont poursuivi leur aventure avec leur 3^{ème} épreuve : 17km de Trail du Prêcheur à Grand-Rivière en passant traversant la Montagne Pelée.

Le podium de l'épreuve de trail 17km :

1^{ères} : les Bout'Fanm 972 (Jennifer BEAUREGARD, Sabrina GHANDOUR TAYEB, Mathilde BATAILLER)
2^{èmes} : Kahma (Christina LAURENT, Christelle LAURENT, Anne-Sophie LEDOUX)
3^{èmes} : Les Messines (Anne-Laure ADNET, Maria Angeles CELAYA, Pauline DI NICOLANTONIO)

Le podium du Classement Général après la 3^{ème} épreuve :

1^{ères} : les Bout'Fanm 972 (Jennifer BEAUREGARD, Sabrina GHANDOUR TAYEB, Mathilde BATAILLER)
2^{èmes} : Kahma (Christina LAURENT, Christelle LAURENT, Anne-Sophie LEDOUX)
3^{èmes} : Les Z'Elles de la Caravelle (Catherine BENSE, Isabelle FOURNET, Florence RABERIN)

Raid des Alizés – Martinique 2015 : 3^{ème} et dernière journée

Après une 3^{ème} nuit en bivouac, à l'Anse Michel, les équipes ont conclu leur aventure avec la 4^{ème} et dernière épreuve :

4^{ème} épreuve du Raid : 15 km de Run & Bike à Saint-Anne sur le chemin côtier, en passant par la Savane des pétrifications, arrivée au Grand Village d'Arrivée à la plage de Pointe Marin à Ste Anne.

Le podium de l'épreuve de Run & Bike de 15 km :

1^{ères} : les Bout'Fanm 972 en 1h25m26s (Jennifer BEAUREGARD, Sabrina GHANDOUR TAYEB, Mathilde BATAILLER)
2^{èmes} : Kahma en 1h30m02s (Christina LAURENT, Christelle LAURENT, Anne-Sophie LEDOUX)
3^{èmes} : Les Messines 1h34m02s (Anne-Laure ADNET, Maria Angeles CELAYA, Pauline DI NICOLANTONIO)

Le podium du Classement Général après la 3^{ème} épreuve (podium final du Raid des Alizés – Martinique 2015) :

1^{ères} : les Bout'Fanm 972 en 7h10m01s (Jennifer BEAUREGARD, Sabrina GHANDOUR TAYEB, Mathilde BATAILLER)
2^{èmes} : Kahma en 7h30m09s (Christina LAURENT, Christelle LAURENT, Anne-Sophie LEDOUX)
3^{èmes} : Les Z'Elles de la Caravelle en 8h01m20s (Catherine BENSE, Isabelle FOURNET, Florence RABERIN)

Et comme les images sont belles.... et comme on a toujours besoin de soleil, d'exotisme et de chaleur... nous avons fait le choix d'une galerie photos pour compléter ce communiqué... Régalez-vous !
La Rédaction.

ENDORPHIN



100 % AVENTURE



100 % FEMININ



100 % NATURE



100 % SOLIDAIRE



1ères : les Bout'Fanm 972 en 7h10m01s (Jennifer BEAUREGARD, Sabrina GHANDOUR TAYEB, Mathilde BATAILLER)

Raid
des Alizés
Martinique 2015
sasijabiera

sasijabiera
sasijabiera



3 questions posées à Cécile Bertin journaliste running (Running pour ELLES, Vital) blog perso : www.runfitfun.fr :

1. As-tu déjà participé à des raids ? quelle était ta motivation pour participer à ce raid ?

J'ai commencé ma "carrière" sportive si on peut parler de carrière évidemment par le Raid Amazone, la référence en matière de raid multisport féminin. Depuis je me consacrais toujours au running mais avec en tête l'idée d'y retourner un jour. Et Muriel m'a proposé d'intégrer son équipe alors j'ai foncé !

2. Comment s'est passée la course ? (moments difficiles, moments les plus sympas)

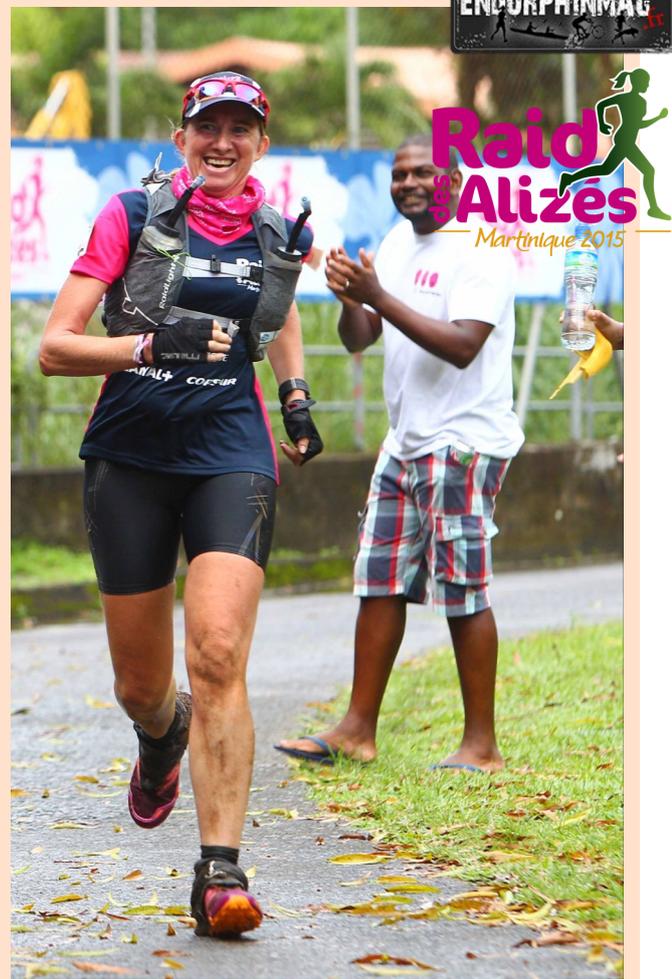
Pour une première édition comme souvent il y a eu quelques petits couacs mais rien de bien grave non plus. Le principal problème qu'il y a eu à gérer reste la météo qu'hélas personne ne maîtrise. Cela a rendu l'épreuve VTT un peu plus courte et l'épreuve trail dantesque ! J'ai pourtant fait pas mal de chose dans ma vie mais cette montée de la Montagne Pelée et surtout la descente dans des tonnes de boue je ne suis pas prête de l'oublier. L'épreuve de kayak a du elle aussi s'adapter aux éléments et franchement à un moment j'ai vraiment pensé qu'on ne partirait jamais de cette foutue plage, après 4 chavirages. La mer va rejeter de nombreuses paires de lunettes de soleil ! La dernière étape, un run&bike dans le sud de l'île était époustouflante de beauté ! Un vrai bonheur avec une arrivée comme il se doit sur une plage pour la baignade qui va bien et le déjeuner au soleil. Cela a permis d'oublier en une fraction de seconde les moments difficiles.

3. Quelle conclusion pour inciter d'autres sportives à revenir sur la prochaine édition ?

La principale chose à savoir avant de se lancer dans ce Raid des Alizés c'est qu'il est peut-être accessible en théorie à tout le monde mais je pense que pour l'apprécier vraiment et prendre un max de plaisir il faut tout de même être un peu expérimentée. Pas forcément non plus une pro ! L'esprit d'équipe qui se développe inévitablement dans ce genre d'événements sportifs transcende pas mal et permet de surmonter à 3 ce qu'on ne ferait jamais seule. Mais franchement faire un peu de trail de montagne, vraiment apprendre à ramer ensemble et apprendre à pousser son VTT c'est quand même une bonne idée. Autre conseil : essayer au maximum de constituer une équipe équilibrée. Il y aura obligatoirement une fille plus forte dans une discipline que les autres, mais il faut que le décalage reste "raisonnable" pour que cela matche bien pendant ces 3 jours. Mais je ne peux que recommander ce raid parce que vraiment cette île de la Martinique vaut vraiment le déplacement. Personnellement je compte bien revenir faire la Transmartinique l'année prochaine, les 17 km du trail m'ont mise en appétit !

Parfait !! Merci ... et merci pour ton retour rapide ! bonne récup !

Propos recueillis par Béatrice Glinche



Raid des Alizés

Martinique 2015





100 % AVENTURE 100 % FEMININ 100 % NATURE 100 % SOLIDAIRE

Mongolia Genco Bike Challenge

ENDORPHINMAG.FR

by Frédéric ISCHARD



7 jours de course, 856 km et près de 12000 m de dénivelé...

Mongolia Genco Bike Challenge: "L'aventure sauvage des grandes steppes en terre mongole"

Située entre la Russie et la Chine au sud, la Mongolie est un très vaste pays qui se distingue par son immense variété de terrain et de paysages : désert de Gobi, grandes steppes à perte de vue, montagnes... C'est donc dans ces vastes grandes collines mongoles tout près des montagnes, à deux pas de la capitale Oulan-Bator que va se dérouler la 6ème édition du Mongolia Gen co Bike Challenge.

7 jours de course, 856 km et près de 12000 m de dénivelé, c'est le copieux menu que devront affronter les 86 engagés de cette 6è édition représentant près de 25 nationalités différentes. Le nombre limité de concurrents venant des quatre coins du monde nous présage déjà d'une épreuve pour le moins exclusive et de mémorables moments de partage. Au terme d'un premier rassemblement des concurrents et organisateurs dans un petit restaurant italien de la capitale (peu commun en Mongolie !) pour un grand briefing de course et la récupération des packages, tout le monde a maintenant rendez-vous sur un des très célèbres monuments de la région : la Chinghis Khan Statue située à deux petites heures en bus. Ce sera le point de départ réel de cette édition non sans avoir assister à la traditionnelle cérémonie d'ouverture aux danses et chants typiquement mongoles. Ce sera donc par une première étape jugée difficile physiquement que nous ouvrirons les hostilités : 113 km et 2900 m de dénivelé avec deux gros cols à gravir et un passage à 1800 m d'altitude pour une boucle qui nous permettra de rejoindre le Géo Mandal Ger Camp où une yourte "confortable" nous attendra... Allez, plus possible d'effectuer marche arrière, faut y'aller maintenant, c'est parti pour une riche aventure dont le favori sera notamment l'italien **Nicholas Pettina**, second l'an passé de cette épreuve et qui, en l'absence du canadien triple vainqueur de l'épreuve Cory Wallace se verra bien monter sur la plus haute marche du podium cette année. Voyons si cette épreuve tiendra ses promesses et sa devise : "like no other race on Earth", comme aucune autre course sur la planète...

Mongolia Genco Bike Challenge : étape 1, Chinghis Khan Statue/ Geo Mandal Ger Camp, 115 km

C'est donc en ce dimanche 23 août qu'est donné le départ de ce Mongolia Genco Bike Challenge au pied de la statue géante de Chinghis Khan, un lieu touristique qui représente beaucoup pour la population locale qui reste très attachée à leur roi. Au terme d'un premier bivouac très confortable dans des yourtes plutôt luxueuses, c'est parti pour une première étape longue de 115 km avec 2200 m de dénivelé au programme, on rentre tout de suite dans le vif du sujet avec un parcours qui va déjà créer de gros écarts. Départ à 9 heures, ça part très rapidement sur de rapides pistes dans la steppe. Pendant 10 km, aucune difficulté à recenser, ça roule très vite sous l'impulsion du favori, l'italien **Nicholas Pettina** du team Olympia Italia et un groupe d'une quinzaine de coureurs qui s'isolent à l'avant. Survient la première difficulté qui va permettre aux trois hommes forts du jour de s'échapper. Derrière, des petits groupes de ¼ coureurs se forment. Au 12e km, une ascension de 3 km aux pentes bien raides va permettre de creuser des écarts. Les ascensions vont ensuite s'enchaîner durant les 30 premiers kilomètres, on gravit d'énormes collines. Les pentes sont raides mais à chaque fois au sommet, la vue est surprenante sur les vastes steppes locales. Après ce 30e km, le parcours redevient très rapide, ici aucun single track sur cette étape, uniquement des pistes roulantes à perte de vue en gravissant par ci par là un sommet pour basculer vers une autre plaine et ainsi de suite. Les kilomètres s'enchaînent pour arriver au 55e km où on gravit la plus longue ascension du jour, 6 km avec quelques pentes de nouveau très raides. 60 km sont effectués, ravitaillément à mi-parcours, on récupère notre bidon de boisson énergétique préalablement préparé, l'organisation se chargeant de nous les acheminer, excellente initiative de leur part.

Au ravitaillement, peu de choix, des chips salées type "Springles" et du coca mais ça suffit pour reprendre des forces. C'est reparti pour une longue et rapide descente puis une très longue section roulante. Personne dans les parages, quelques nomades nous encouragent et il faut parfois slalomer au milieu de quelques vaches nullement dérangées. Nous arrivons au 95e km pour une autre longue ascension où l'on voit la piste s'élever inexorablement, au moins on sait à quoi s'attendre, on atteint le sommet à 1300m d'altitude pour fêter notre 100e km. On bascule sur une descente rapide entre des arbres, les premiers que l'on voit, on poursuit par une piste très très rapide mais on sera stoppé dans notre élan par une dernière ascension de 3 km à 10 bornes de l'arrivée et cette fois c'est portage sur le sommet, la pente frôlant les 35%. Allez, dernière descente dans un pierrier avant de filer sur une farm-road pour rejoindre l'arrivée dans un petit village, enfin je dirais plutôt un lotissement de yourtes et de chalets en bois. Au final, pas de surprises c'est l'italien **Nicholas Pettina** qui remporte l'étape avec un temps canon sur cette étape bouclée en 4h40, il est suivi par le coureur espagnol **Miguel Iniesta Silvestre** et par un local, le premier coureur mongol qui termine 3e. Demain, direction la Tuul River avec une étape aux dimensions quasi identiques à l'étape du jour : 117 km et 1600m de dénivelé et une belle boucle dans le Khan Khentii National Park.

Mongolia Genco Bike Challenge : étape 2, Geo Mandal Ger Camp/ Tuul River, 117 km

Voici la seconde journée de course sur ce Mongolia Genco Bike Challenge, une étape qui va nous emmener dans le Khan Khentii National Park avec six petites ascensions à gravir. Il fait bien froid au matin de cette étape avec un vent qui va peu à peu se dissiper. Départ de nouveau donné à 9h, il faudra attendre quelques kilomètres et la première difficulté pour voir le peloton éclater, certes seulement deux kilomètres d'ascension mais avec un sévère mur pour finir, ce sera globalement la même chose sur chaque ascension : de longs faux plats puis un gros mur sur le dernier kilomètre. Les ascensions vont ensuite s'enchaîner pendant les 40 premiers kilomètres dans un paysage très sibérien et un passage en forêt, ça change un peu le décor !!

Au terme de cette première portion plutôt accidentée, on redescend dans la vallée du Tuul River par une piste très cabossée, quelques pierriers à passer et nous arrivons au 55e km où une belle boucle de 50 km dans le Khan Khentii National Park, une boucle de nouveau très roulante mais ce parc national est arrosé par de nombreux cours d'eau qui vont nous permettre quelques franchissements plus ou moins profonds. Une sévère montée de 3 km dans une vaste colline va néanmoins nous couper dans notre élan puis on va retrouver la vallée du Tuul River, un fleuve un peu plus important qu'il nous faudra passer à pied à plusieurs reprises. On termine la boucle et le leader **Nicholas Pettina** qui se croyait à l'abri en s'échappant avec un coureur local très costaud (mais qui crèvera) voit revenir deux coureurs sur lui mais augmentera le rythme dans les 10 derniers kilomètres de nouveau très rapide pour signer une nouvelle victoire d'étape.

Demain, on augmente un peu la distance mais pas le dénivelé car 135 km et 1700m de dénivelé seront prévus pour rejoindre le sommet du Khavcir Ganga. En attendant, pas de yourtes ce soir, on retrouve des tentes militaires de 7/8 personnes où l'on dormira à même le sol, la douche se fera elle dans le fleuve qui borde notre campement. Ce sera également l'occasion de croiser la population locale et j'aurais la chance d'y faire une belle rencontre avec un mongol habitant la colline qui surplombe le campement et qui me proposera une balade à cheval. Pas de mots, pas de dialogues, que des regards et des sourires mais qui en disent et valent bien mieux que de longs discours, moment assez fort en émotion... On subira également un très gros orage et on sera contraint de dormir dans des couchages humides, voir trempés, l'esprit raid est bien présent sur cette épreuve.

Mongolia Genco Bike Challenge : étape 3, Tuul-River/Khavcir Ganga, 135 km

Après deux étapes déjà éprouvantes par la chaleur, les concurrents auront subi d'impressionnants orages durant la nuit avant d'aborder cette 3e journée de course. Nous sommes à 1800m d'altitude et il fait très froid en cette matinée, le départ est donné à 8h30 et ça part de nouveau rapidement, les coureurs mongols mettent le feu aux poudres et jouent la course d'équipe, si bien qu'un groupe de tête de 15 coureurs se détache sur ces longs faux plats et ces pistes cabossées de début d'étape avec pour parsemer l'ensemble, quelques pierriers et mares de boue.

Après 25 km, ça accélère franchement dans le groupe de tête en approchant du sommet du 1er col du jour, si bien que quelques coureurs seront lâchés de ce groupe. Le décor est plutôt sympa et sauvage, des steppes, quelques sous-bois et des montagnes type "massif Central". On passe ce 1er col après 30 km de course à 1932m d'altitude, un des points culminants de l'épreuve. Le parcours redescend sur l'autre versant, descente très rapide et plutôt courte avant de retrouver un décor aride et une longue piste assez plate qui serpente en traversant quelques villages et fermes ou en évitant des troupeaux de chevaux ou vaches. Cette section est plutôt rapide, roulante mais agréable avec un joli décor.

Nous arrivons au 70e km, c'est moins joli avec un terrain très plat et caillouteux exposé au vent et on file vers une des rares villes de la région : Baganuur, notre seule et unique section bitumée de la course qui durera pas plus de 5 km en évitant les trous par ailleurs. On attaque la seconde difficulté du parcours, une montée de 4 km dans de vastes collines herbeuses qui rendent la progression difficile. A l'avant de la course, c'est bien un coureur mongol, **Batmunkh Natal Erdene** qui va semer les européens et aller remporter l'étape en 4h51. Redescende sur l'autre versant pour retrouver la vallée de KherlenGol. Il reste ensuite 40 km, une bonne vingtaine dans un décor très désertique avec beaucoup de sables et des pistes accidentées avant de terminer par cette longue ascension finale du Khavcir Ganga, un très long faux plat puis deux kilomètres très difficiles pour parvenir à cette ligne d'arrivée dans un somptueux endroit en pleine montagne, très sauvage et ce sera donc un campement sans aucun confort ni com-



© photo Organisation



© photo Organisation



© photo Organisation



© photo Organisation

A l'avant de la course, derrière ce valeureux coureur mongol, c'est l'italien **Nicholas Pettina** qui prend la seconde place à 1'30 du vainqueur, un italien pas si méconnu qui court individuellement pour la marque Olympia et la Forestale (armée de terre italienne) et qui s'est placé à deux reprises dans le top 30 en coupe du monde XC, il participera aux championnats du monde dès son retour. Il conforte donc sa place de leader de l'épreuve avec maintenant près de 30 minutes d'avance sur son poursuivant direct, l'espagnol **Miguel Silvestre Iniesta**, 4e aujourd'hui. C'est l'irlandais **Ryan Sherlock** qui n'est autre que le champion d'Irlande XC Marathon qui prend la 3e place du jour à 2 minutes du vainqueur malgré une belle blessure au genou et qui conserve sa 3e place à 35 minutes du leader italien. Demain, une des très longues étapes de l'épreuve attend les concurrents avec 165 km au programme pour une arrivée jugée dans la vallée du Kherlen Gol. Cette fois, pour ce soir, de nouveau des tentes militaires en guise de couchage dans un lieu en pleine nature au beau milieu d'une montagne : pas de douches, pas de sanitaires, chacun se débrouille mais ce lieu magique vaut largement ce sacrifice.

Au lendemain d'une étape jugée déjà longue par la majorité des concurrents, on quitte le campement "sauvage" de montagne et ce site somptueux pour rejoindre la vallée du Kherlen Gol, déjà aperçue la veille... Le départ est très spécial car il faut redescendre d'entrée les 15 km d'ascension effectués la veille, c'est très rapide et ça reste correct pour se placer, bien que chacun essaie de remonter de manière peu académique, notamment les mongols qui se verraient bien remporter une seconde étape successive. Au terme de cette descente, on reprend le parcours de la veille en sens inverse sur ces larges pistes sablonneuses et accidentées avec des raidards très courts qui font mal aux jambes, d'autant que ça roule très vite devant, la 1ère heure étant bouclée à plus de 35km/h, certes avec cette longue descente mais tout de même. Au 40e km, 20 hommes en tête et on quitte le parcours de la veille pour suivre la vallée du Kherlen Gol mais assez rapidement, les premières pentes vont se dessiner et c'est une ascension de 20 km qui nous attend, en plusieurs paliers mais avec une pente irrégulière, tantôt plate, tantôt pentue qui oblige à changer de braquets régulièrement. Ce sont donc 7 hommes qui se sont isolés en tête de course suivi par un autre groupe de 4 coureurs qui se présente 5 minutes plus tard au sommet de l'ascension dans un décor aride et sauvage. La suite n'est pas très simple à gérer car après une rapide portion descendante, c'est une section désertique avec de longues portions de faux plats montants et du vent défavorable et dans les deux groupes de tête, ça roule vite. Deux coureurs sont lâchés du groupe de tête à mi course. On change ensuite de direction pour revenir sur la vallée, donc section légèrement descendante sur des pistes plutôt rapides, dans le "désert" pendant une trentaine de kilomètres. Nous sommes au 110e km, un groupe de tête avec les 5 favoris et un second groupe de 5 à seulement 3 minutes mais survient une des grosses difficultés du jour avec une ascension spectaculaire de 3 km sur des pentes oscillant entre 25 et 30% sur le dernier kilomètre, le leader **Nicholas Pettina** accéle-re et se retrouve seul avec 1 minute d'avance sur l'irlandais **Ryan Sherlock** et l'espagnol **Miguel Silvestre Iniesta**.

Dans le second groupe, le groupe a également explosé et on retrouve 3 coureurs au sommet mais à déjà 8 minutes de l'homme de tête.

Il reste alors 50 km et le profil du terrain va changer en retrouvant le profil accidenté de la première journée, un terrain moins désertique, des pistes un peu plus "fun" et surtout des montées et descentes franches durant 20 km. Au terme d'une longue descente, on change de nouveau de direction pour aborder une montée de 5 km dans une prairie avec vent défavorable, à ce niveau de la course le moral joue beaucoup et les écarts vont réellement se creuser.

Il reste 20 km et on attaque la dernière ascension de 3 km toujours face au vent sur une piste au milieu de nulle part où on aperçoit la statuette du sommet de loin. Enfin au sommet, c'est « full gaz » dans une descente très peu prononcée et pour finir, ce sera 12 km tout plat sur une piste où on se fait matraquer par les rugosités de type "tôle ondulée" tout au long de cette piste, un enfer pour les pieds et les mains mais voici enfin l'arrivée au bord de cette vallée de Kherlen Gol. Il faudra à peine 6h au vainqueur pour boucler ces 165 km à une vitesse astronomique mais près de 11h pour l'ultime survivant de cette étape qui n'est autre que la seule féminine encore en course, il s'agit de l'anglaise **Beverley Bates**. Demain, de nouveau une très longue étape avec l'étape reine de cette épreuve longue de 178 km pour rejoindre de nouveau les steppes et le Nomad's Camp mais la nuit sous tente sur un tapis de cailloux ne sera pas le meilleur allié pour la récupération durant la nuit.

Mongolia Genco Bike Challenge : étape 5, Kherlen Gol River- Nomade Steppe Camp, 178 km

Voici l'étape reine de l'épreuve qui arrive, pas moins de 178 km à boucler sur cette étape qui va conforter les différentes places dans chaque catégorie. La première section de cette étape va être extrêmement rapide, c'est tout plat sur des enchaînements de pistes rapides le long du Kherlen Gol River et ce durant plus de 50 km. En à peine plus d'une heure trente, cette portion rapide est avalée et comme d'habitude, on retrouve une vingtaine d'hommes en tête. On va ensuite traverser le fleuve par un long pont en bois usé par le temps et on bascule sur l'autre rive pour repartir dans l'autre sens et s'enfoncer dans les montagnes et là ce n'est plus la même histoire : vent de face, pistes sablonneuses voire très sablonneuses et surtout pendant 80 km, on va accumuler une succession d'innombrables sommets à franchir sans jamais avoir l'impression de redescendre, ou seulement à deux reprises pour traverser le seul village de la journée, sinon le paysage est uniforme, toujours le même décor pendant 3 heures, des sommets et encore des sommets où on ne voit plus le bout, c'est usant nerveusement, c'est ennuyeux et surtout ce vent défavorable coupe les pattes. C'est donc au kilomètre 135 que ça va changer un peu, encore une belle montée de deux kilomètres et ensuite on descend pendant 10km mais en bas, ce n'est pas terminé car il reste encore 25 km ; une longue langue de plaine pendant 10 km et un final qui va s'avérer très costaud. On entre dans un petit massif montagneux et il nous faut gravir une ascension de 4 km pour parvenir au sommet d'un col, une très jolie montée dans des gorges encaissées qui change de la monotonie globale de l'étape. On plonge ensuite sur l'autre versant pour les 5 derniers kilomètres assez rapides avec une dernière petite butte, histoire de nous achever. Cette étape est remportée par le champion irlandais **Ryan Sherlock** en 7h02, ce qui lui permet de se rapprocher de la 2e place du général toujours occupée par l'espagnol **Miguel Silvestre Iniesta**, l'italien **Nicholas Pettina** termine sur les talons du vainqueur du jour et assoie tranquillement sa position de leader et entrevoit la victoire finale de plus en plus sereinement. On quitte enfin les campements sous tentes militaires pour le confort des yourtes dans ce très joli site touristique du Nomad's Camp Steppe : lits confortables, douches luxueuses, restaurant chic, réseau Internet, bref de quoi bien récupérer au terme de ces deux monstrueuses étapes pour bien aborder l'épreuve du « contre la montre » (c.l.m.) prévue le lendemain.



© photo Organisation

Prochaine édition,
du 19 au 27 août 2016



© photo Organisation

Mongolia Genco Bike Challenge : étape 6, c.l.m autour de Nomad's Steppe Camp, 47 km

La fin de l'épreuve approche sur cette 6e édition du Mongolia Genco Bike Challenge mais il reste néanmoins cette étape c.l.m à effectuer, une boucle de 47 km dans les montagnes encerclant ce Nomad's Camp Steppe. Cette boucle est donc très courte comparée aux précédentes étapes mais cet effort individuel est toujours compliqué à gérer, surtout en fin de semaine d'une longue épreuve. Nous avons donc droit à un peu plus de sommeil pour cette journée car le premier départ est donné à 10h et ensuite les coureurs s'élancent chaque minute par ordre décroissant du classement général. Cette boucle sera très sympa, une première butte à gravir d'entrée puis 10 km plats et très rapides où il faudra être très rapidement dans le rythme avec quelques passages assez joueur le long du Kherlen Gol River. On attaque ensuite la première difficulté du parcours, une ascension difficile durant 3 km avec un bon portage au sommet. La descente suivante s'effectue à très haute vitesse mais attention à la moindre inattention, un coureur mongol se fera surprendre par une ornière et ne pourra éviter la chute à très haute vitesse. La première boucle de 15 km est donc terminée, on poursuit par une nouvelle section plate avant d'aborder la seconde difficulté du parcours avec de nouveau 3 km à gravir mais sur une pente moins prononcée pour parvenir au sommet d'une de ces grandes collines qui s'élèvent dans cette immense steppe.

Au sommet, nouvelle descente rapide et les ascensions vont s'enchaîner sur la seconde partie de course avec des sections plates plus courtes et un vent plutôt défavorable sur ce parcours bien exposé au vent. Les ascensions sans être très difficiles se montent grand plateau mais finissent par être pensantes car jusqu'au dernier kilomètre, on ne cessera de gravir ces innombrables collines. Côté course, l'italien **Nicholas Pettina** s'est de nouveau imposé et de fort belle manière en réalisant un chrono de 1h36 !!! Simplement époustouffant sur un parcours certes rapide mais totalisant néanmoins 800m de dénivelé.



C'est l'irlandais **Ryan Sherlock** qui effectue une épreuve sans faute et qui signe le 2e chrono qui lui permet de prendre également la 2e place au classement général devant l'espagnol **Miguel Silvestre Iniesta** qui s'accroche pour sauver son podium. Le tempérament de l'ensemble des coureurs était assez surprenant car en ce 6e jour de course et malgré des organismes fatigués, chaque concurrent à effectuer cette boucle chronométrée au maximum de ses possibilités, maintenant il ne faut plus rien lâcher, il reste une dernière étape plutôt courte également : 87km qui promettent un beau final. En attendant, une bonne après-midi de repos dans ce très confortable et agréable site du Nomad's Camp va permettre de profiter un peu avant une dernière étape qui nous emmènera vers la ligne d'arrivée finale au cœur du parc naturel Century XIII.

Mongolia Genco Bike Challenge : étape 7, Nomad's Camp Steppe/Natural Park Century XIII, 87 km

Voici l'étape finale qui se profile après 6 belles journées de course, 87 km et 1500m de dénivelé pour conclure cette 6e édition du Mongolia Genco Bike Challenge. Les recommandations de prudence sont de mises car il faut cependant bien rester concentré dans la course pour franchir cette tant attendue ligne d'arrivée. Allez, un nouveau départ assez tardif en cette matinée, départ à 9h30 et d'entrée une butte d'un kilomètre à gravir pour faire exploser le peloton.

Un peloton d'une douzaine de coureurs s'extirpera à l'avant de la course puis des petits groupes de 3/4 coureurs ou des concurrents seuls n'ayant pu intégrer un groupe. Ça file vraiment vite en ce début de course, hormis cette première butte les 15 premiers kilomètres s'effectuent avec un vent favorable sans aucune difficulté, le compteur affiche régulièrement 40km/h. On traverse ensuite un petit cours d'eau et on change ensuite de direction pour avoir cette fois un fort vent latéral qui va franchement ralentir la progression dans ces steppes sans aucun abri. Au 30e km, le groupe de tête possède 3 minutes d'avance sur un homme seul et 4 minutes sur un groupe de 5 coureurs. On enchaîne ensuite une succession de faux plats montants et descendants avant d'attaquer la première véritable ascension du jour : 3km dans des landes à lutter face au vent, on se croirait en Irlande. Au sommet, le groupe de tête qui n'est plus que de 10 coureurs possède 4 minutes d'avance sur un autrichien et un mongol puis 6 minutes d'avance sur un homme seul, un français....



La descente est vraiment sympa, certes toujours des pistes mais qui serpente dans un joli décor. Ensuite, les ascensions s'enchaînent au fur et à mesure que les kilomètres défilent. Au 60e km, passage dans un village sous les encouragements d'enfants curieux de voir ce remue-ménage de vététistes, surtout sur la zone de ravitaillement placée à cet endroit. Il reste alors 25 km et une nouvelle longue ascension de 4 km avec de nouveau un sommet pentu avant de redescendre dans la steppe, le vent redevenant fort en cette fin de course. On aperçoit enfin le campement d'arrivée mais... il reste encore une boucle de 12 km à effectuer dans l'enceinte du parc naturel Century XIII. Il faut alors affronter un fort vent de face pendant 5 km sur une piste très large avant de s'attaquer à la dernière ascension qui s'élève droit devant nous sur 2 km, ça grimpe sévère à plus de 20% mais au sommet, que c'est joli !! On distingue de nombreux amoncellements de rochers disséminés un peu partout dans un désert accidenté avec quelques herbes types ranchs du Colorado.

Les 5 derniers kilomètres ne seront pas simples pour finir : descentes piégeuses et les dernières pentes pour franchir cette ligne d'arrivée finale au terme de 856 km durant ces 7 jours de course. Sans surprises, c'est de nouveau l'italien **Nicholas Pettina** qui a mis un point d'honneur à remporter cette dernière étape pour remporter de fort belle manière cette 6e édition du Mongolia Genco Bike Challenge, un an après une 2e place acquise l'an dernier. L'irlandais **Ryan Sherlock** termine donc à une très belle 2e place sur cette épreuve devant l'espagnol **Miguel Silvestre Iniesta** qui préserve son podium. C'est le japonais du team Topeak-Ergon **Youki Ikeda** qui termine 4e, au pied du podium.

Une édition et une épreuve qui sera à jamais marquée dans la mémoire des concurrents, de nombreuses rencontres parfois étonnantes, des moments de partage, des paysages et un décor à couper le souffle, un dépaysement total, une épreuve très atypique et un défi physique qui font de ce Mongolia Bike Challenge une épreuve à part dans un pays à découvrir au moins une fois dans sa vie, en somme une expérience à vivre absolument qui nous offre des souvenirs inoubliables. Une grande réussite pour **Willy Mulonia** et toute son équipe qui nous aura offert cette expérience et qui sera prêt à vous accueillir lors de la 7e édition qui se déroulera à la fin du mois d'août 2016.

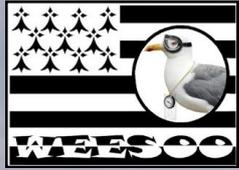
Alors, à vous de découvrir cette expérience unique en terre asiatique.

Les résultats, photos et informations sont à consulter sur le site officiel

www.mongoliabikechallenge.com

ENDORPHIN





*Encore une belle édition,
très bien organisée
et sur des sites uniques !*

© photos B. GLINCHE

Organisé pour la 5^{ème} année, le WEESOO (Week-end Sprint Orientation de l'Ouest) a enchanté les participants venus des 4 coins de la France...

Dans cet article, parole donnée aux débutants, aux raideurs et aux locaux... à travers 5 questions communes... ou comment porter un autre regard sur cette (encore) très belle édition !

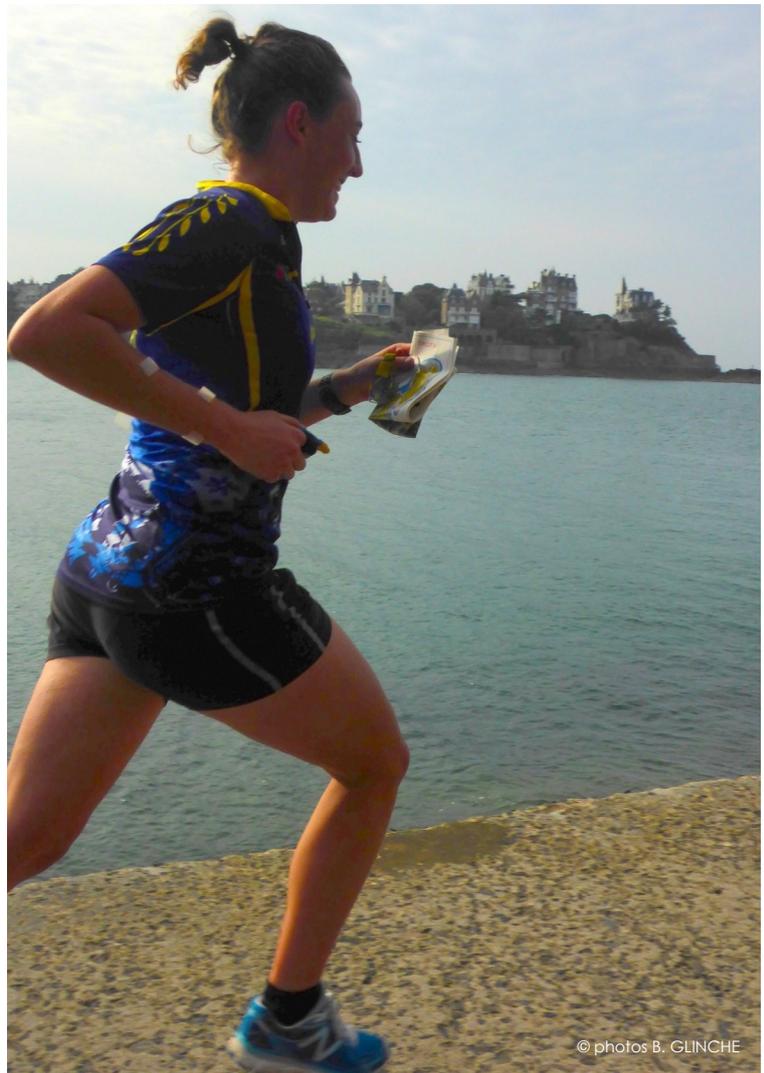
1. Qui es-tu ?
2. Comment as-tu connu le WEESOO ?
3. Quelle était ta motivation à participer aux 3 sprints ?
4. CO nocturne dans Saint-Malo : comment s'est déroulée ta course ? le passage sur le Fort National ? as-tu des anecdotes ?
5. Peux-tu résumer en une phrase cette expérience...
6. Un dernier mot ?

LAETITIA GENITONI

- 1- Je suis Laetitia Genitoni orienteuse confirmée à l'Adoc (Chenôve - Côte d'Or) depuis bientôt 2 ans mais je suis avant tout raideuse de cœur ! Je suis venue seule mais on m'a rejoint le samedi à Dinard pour mon 1er WEESOO.
- 2- J'ai connu le WEESOO en cherchant des cartes il y a 2 ans sur St Malo pour m'entraîner en vacances chez une amie, l'année dernière ne pouvant participer j'ai sauté sur l'occasion qu'EndorphinMag proposait, gagner l'inscription, j'ai tenté ma chance et ça a marché !
- 3- Ma motivation ? hum.. obtenir de belles cartes des environs mais aussi, bien-sûr, découvrir St Malo et Dinard autrement qu'en se baladant tranquillement en intra ou sur la digue.
- 4- La CO nocturne en intra s'est très bien passée, superbe je dirai même ! Juste une petite erreur de niveau sur les remparts mais rien de plus. Plutôt contente car malgré le fait que je vienne régulièrement sur St Malo je n'avais pas encore eu l'occasion d'aller au Fort du grand Bé.
Pour l'anecdote, il est bon de partir marée descendante...
- 5- Le sprint urbain c'est top, à faire et à refaire!
- 6- Vive Saint Malo !!!

Contente d'être passée, Laetitia :)

Ci-contre Laetitia en pleine action, à Dinard



© photos B. GLINCHE



© photos B. GLINCHE

SEB LEMOIS

1. Qui es-tu ?

Seb Lemois hockeyeur depuis 25 ans Novice sur la course d'orientation, je me suis fait embrigader par un pote, qui a eu bien raison, un bon kiff !!

2. Comment as-tu connu le WEESOO ?

Tout à fait par hasard. Un pote m'a challengé avec cette activité inconnue alliant course à pied, orientation et nature. Je me suis renseigné sur Facebook et le web, les images m'ont convaincu dès le départ.

3. Quelle était ta motivation à participer aux 3 sprints ? Ayant arrêté le sport suite à l'arrivée de 2 enfants je suis à la recherche d'une nouvelle activité. Un pote ayant déjà fait plusieurs raids m'a embrigadé avec 2 autres potes sur le sprint cours Intra murs. J'ai salivé avant la course avec les vidéos de l'an dernier, sentiments exacerbés après la course.

4. CO nocturne dans Saint-Malo : comment s'est déroulée ta course ?

Je pensais connaître St Malo... un peu d'appréhension au départ, vais-je me paumer, être à la ramasse, etc. Au départ le staff et certains concurrents te rassurent, te donnent quelques tuyaux, ambiance très sympa. Pour une première le départ by night est vraiment une belle expérience. Qui plus est première course à pied nocturne, quel kiff. Les bruits sont exacerbés, le sable, la mer, le vent, bref du grandiose. Le spot est dément avec 4 premières balises posant bien le cadre avec un accès privilégié au fort national de nuit, du jamais vu ! Un tellement bon feeling d'entrée, que j'ai décidé de prendre une option risquée (par les rochers) qui s'est avérée catastrophique d'un point de vue comptable lorsque je suis passé de la balise 4 à la 11 ... un bon coup de chaud et 10 min dans la vue, une bonne leçon pour la suite du sprint et les suivants. Amateur de running, j'ai été impressionné par le niveau et le rythme de course !



© photos B. GLINCHE

JÉRÔME CHESNEAU

(ci-dessus, 1^{er} départ à Dinard, 1^{ère} carte en main !):

1. Qui es-tu ?

Je suis Jérôme Chesneau et je suis débutant dans la course d'orientation en compétition, c'est donc mon premier Weesoo j'ai fait une course avec 3 amis.

2. Comment as-tu connu le WEESOO ?

J'ai connu le Weesoo grâce à une amie Béatrice Glinche suite à ma demande de trouver une course d'orientation à faire afin de découvrir le monde de la course d'orientation.

3. Quelle était ta motivation à participer aux 3 sprints ?

Ma motivation était de découvrir ce milieu et de m'initier à cette pratique sportive et aussi de réaliser un article pour EndorphinMag.

4. CO nocturne dans Saint-Malo : comment s'est déroulée ta course ? Cette CO de nuit était magique courir dans une ville que tu connais bien avec ta lampe frontale ça vaut le détour surtout que j'ai pu initier un ami Nico qui m'a beaucoup aidé à m'orienter sur les balises les plus techniques... galère !!

Le passage au fort national est l'endroit où on a passé le plus de temps pour trouver la première balise qui se trouvait sous le premier pont alors qu'on a cherché au dessus pendant une plomb bref c'était la première balise. C'était la première fois pour moi que j'allais au fort national en 12 ans de vie sur Saint Malo. Alors que j'allais chercher la balise se trouvant plage bon secours j'ai couru sans voir que j'allais droit vers une grande flaque d'eau et je vous laisse imaginer la suite j'ai fini trempé, mais j'ai surtout évité de peu à me retrouver dans la piscine d'eau de mer.

5. Peux-tu résumer en une phrase cette expérience ?

Ce fut une belle aventure à partager avec mes amis et seul trois courses ressemblant à une chasse au trésor j'ai adoré, c'est pour cela que je participe à la CO nocturne de Dinard le 24 octobre avec d'autres amis, sport vraiment à découvrir !

6. Un dernier mot ?

Venez découvrir la course d'orientation, c'est top !!



© photos B. GLINCHE

5. Peux-tu résumer en une phrase, cette expérience...

Une super expérience partagée avec mes potes un samedi soir ... de quoi bien lancer la soirée !

6. Un dernier mot ?

Un goût de trop peu, un peu frustré de ne pas m'être servi plus que ça de la boussole. Une bonne première qui en appelle d'autres si possible cette année ! Merci à toi mon poto pour tout, trop bon souvenir !



© photos B. GLINCHE



© photos B. GLINCHE



© photos B. GLINCHE

TEAM LES CHAMEAUX

Lucie : (la chamelle)

- 1- Lucie Passelande, femme et fan de Vincent Passelande membre du Team Les Chameaux. Grande débutante en CO, c'était une première pour moi, une belle découverte avec mon fils Loan. Mais aussi une façon de comprendre ce que racontait mon mari après les raids.
- 2- On a découvert le Weesoo par Guillaume (membre lui aussi des Chameaux). Ils nous en avaient parlé comme étant un moment très convivial à passer en famille. Le rendez-vous était donc pris pour passer un week end avec les copains.
- 3- Je n'ai fait que les 2 étapes du Samedi, et ma motivation première était de découvrir la CO et surtout de savoir si j'étais capable.
- 4- Sur cette étape à St Malo : Après quelques erreurs l'après-midi et surtout l'apprentissage d'une lecture de carte, notre objectif avec Loan était de faire une CO "propre" ; c'est-à-dire prendre notre temps mais prendre toutes les balises. Objectif atteint non sans difficultés car on a quand même cherché une balise plus de 25 minutes !!! (Anecdote : Je comprends à présent le terme "jardiner").
- 5- Une belle aventure, des moments de complicité à vivre en famille, et un moyen de découvrir des villes différemment.
- 6- Je crois que j'y ai pris goût... vivement la prochaine CO !)

Loan : (le chameleon)

- 1- Je m'appelle Loan et je suis le fils de Vincent Passelande (Team Les chameaux). C'est mon premier weesoo, mais papa m'avait déjà emmené sur quelques CO, et nous avons gagné un raid l'an dernier (raid du Haut Anjou).
- 2- J'ai découvert le Weesoo car Papa s'était inscrit et je voulais moi aussi participer.
- 3- J'ai participé aux 2 sprints du Samedi : le but était de s'amuser et de courir avec maman.

- 4- Etape de St Malo : J'avais un peu peur du départ en pleine nuit sur la plage, et j'étais content de le faire avec maman. Tout seul avec les escaliers, les remparts, les coins sombres... j'en aurais pas mené large. Après un bon début de course, je me suis vite démoralisé de ne pas trouver une balise (25mn), qui en y retournant le lendemain avec la carte était vraiment facile. Mais ensuite ça s'est bien enchaîné malgré la fatigue. A l'arrivée j'étais content de ne pas être "pm".
- 5- Ce week end m'a vraiment plu et m'a donné envie d'en refaire, et de travailler ma lecture de carte.
- 6- Merci Béatrice pour tes encouragements, et tes belles photos.

Vincent : (le chameau)

- 1- Vincent Passelande, président d'une jeune association de raid Team Les Chameaux. Et oui, je suis un raideur, et j'ai donc une petite expérience de course d'orientation.
- 2- J'entends parler du weesoo depuis pas mal de temps mais je ne prenais pas le temps d'y participer. Pour tout dire, cela tombe souvent au moment de l'anniversaire de madame. Donc cette année, c'était cadeaux sportifs (montre gps, chaussures) et inscription au weesoo pour un week famille.
- 3- La première motivation plus personnelle était avant tout de me confronter aux vrais orienteurs, et qui plus est aux cadors du grand ouest. Et aussi de travailler mon orientation sur des formats sprints. En effet en raid, on a souvent tendance à prendre un peu de temps à lire la carte, à établir ses choix, mais là c'est tout le contraire car la moindre seconde est déterminante. Au final je me classe honorablement à la 10è (Dinard) et 19è place (Saint Malo) sur le circuit A. Inscrits sur la 3è étape à Rennes, nous avons fait le choix de profiter du beau temps pour faire visiter Saint Malo aux enfants le dimanche.
- 4- L'étape nocturne était vraiment magique. Un départ sur la plage de nuit avec en point de mire le Fort National et cette marée descendante. La première étape consistait déjà à contourner la mer pour rejoindre le Fort, et ensuite éviter de se blesser sur les rochers. Je vous avoue un petit soulagement après les 4 premières balises au moment où il s'agissait de regagner les remparts. Ensuite cela s'est bien enchaîné : monter, descendre les remparts, traverser les porches, couper les ruelles.... bref le tracé était bien pensé. Bravo aux organisateurs.

Anecdotes : arrivée à la dernière balise, j'entendais des petites voix dire "c'est par là, la 100 !!", et au moment de pointer, de m'apercevoir que c'était ma fille (5 ans) qui était postée au pied de la balise, toute contente d'avoir trouvé une balise.

- 5- Génial, le Weesoo c'est pour moi un Week End Expérience Sportive Originale en Orientation. Il y a des gens de tout âge, de tous niveaux, venu de partout qui sont là pour partager un bon moment. C'est vraiment sympa de partager ce genre d'aventure en famille et avec les amis.
- 6- Je suis rassuré, le raideur que je suis n'oriente pas trop mal et les copains chameaux vont pouvoir continuer à me laisser la carte !!!!
 Voilà pour la famille chameau.



© photos B. GLINCHE

CLUB DINAN ORIENTATION

1- Eric et Karine : Eric 50 ans, Karine 47 ans. Malouins depuis une dizaine d'années, nous avons découvert les raids et les courses d'orientation dans les années 1997, par un couple passionné (Franck et Isa) de raid extrême (Raid Gauloise, Elf, ...). A partir de ce moment, nous voici toujours en couple et en équipe sur les raids d'orientation et les courses multi-sports : IGN, Lafuma, SFR ...

Actuellement, nous sommes très impliqués au club Dinan Course d'Orientation (Eric en est le secrétaire).

2- Après une pause sportive, nous avons repris la course d'orientation lors du passage du WEESOO à Saint Malo.

Nous avons alors une année pour se remettre en condition physique et technique, et participer à la 4ème édition.

3- Les sites de courses sont originaux, certains exceptionnels. Nous ne voulons en louper aucun, de plus il y a le challenge d'aligner 3 sprints d'affilé.

4- Karine : Pour l'édition 2015 à Saint-Malo "la cerise sur le ... Château", c'était des balises au Fort National !

Lorsque nous sommes arrivés sur le lieu du départ Chaussée du Sillon, les lampes frontales des orienteurs dans le fort faisaient penser à des lucioles dans la nuit noire, c'était très onirique.

Eric : J'ai un peu loupé ma course, en lisant mal une définition. Cela rappelle qu'en course d'orientation il ne faut pas que courir ... la tête et les jambes !

Le fort National : c'est fou ce qu'une si petite surface peut être complexe dans la nuit noire ! Quel plaisir !

5- Karine : Le Weesoo se sont des épreuves en ville qui changent avec les courses habituelles et techniques en pleine forêt.

Eric : Le Weesoo est un ensemble d'épreuves qui permet à tous de se lancer dans l'aventure sans risque : c'est l'aventure près de chez vous et ceci pour tous !

6- Eric et Karine : Le Weesoo c'est une des rares épreuves où le samedi après-midi, l'on court au milieu du public, des promeneurs et autres curieux. Vivement la prochaine édition. Bon courage !



© photos B. GLINCHE

JULIEN LE BORGNE

1- Orienteur depuis 1999 au club de Quimper Orientation, également adepte d'autres disciplines (course à pied, cyclocross,...) et également raideur au récent club West Orient Raid. Il s'agit de mon 4ème WEESOO, j'ai juste loupé l'édition 2014 à mon grand regret pour cause d'entorse de la cheville.

2- Il s'agit d'un format de course qui existe depuis maintenant plusieurs années dans les grandes villes d'Europe (Londres, Venise, Barcelone...) et que je trouve intéressant. C'est également une façon originale de découvrir des villes historiques sous un angle différent. Alors forcément, lors de l'annonce de la première édition du WEESOO, le programme proposé était Saint Suliac, le Mont Saint Michel et Saint Malo, j'ai pas hésité une seconde à m'y inscrire.

3- Tout d'abord, l'organisation est toujours au top chaque année, que ce soit dans le choix des terrains et dans le traçage. On traverse à chaque édition des endroits incroyables. C'est toujours un plaisir de revenir sur le WEESOO. Ensuite, avec ce changement de date au calendrier, à quinze jours du championnat de France de sprint, c'est la période rêvée pour perfectionner ces automatismes.

4- Le passage sur le Fort National était vraiment plaisant et technique avec différents niveaux et des passages pas forcément très simples à comprendre. Ensuite, l'enchaînement plages, rochers, centre-ville intramuros, remparts, escaliers, en slalomant entre les promeneurs du soir un vrai régal.

5- Si vous avez envie de découvrir ou de vous perdre dans des lieux mythiques de la Bretagne tout en s'initiant à la course d'orientation, le WEESOO est fait pour vous !

6- Petit coup de publicité, le comité départemental de Course d'orientation du Finistère organise le championnat de France de CO 2016 du 8 au 14 Août. Au programme, vous aurez l'occasion de courir sur une île, découvrir le centre-ville de Quimper et de crapahuter dans la forêt enchantée d'Huelgoat !!! Les infos sur notre site : <http://www.semaine-federale-co-2016.fr/>. A bientôt sur de prochaines courses Julien.



© photos B. GLINCHE

LOIC DUBOST

1- Qui es-tu ? Loïc raideur typé long (Raid In France, Expedition Africa...), orienteur mais rarement en carte IOF... Association Esprit Raid, pour accompagner une amie, Oui 1er WEESOO.

2. Comment as-tu connu le WEESOO ? Par mailing de l'association.

3. Quelle était ta motivation à participer aux 3 sprints ?

Je n'ai participé qu'à la nocturne et celui de Rennes. Simple envie de courir dans Saint Malo sur les remparts et découvrir la ville autrement.

4. CO nocturne dans Saint-Malo : comment s'est déroulée ta course ? le passage sur le Fort National ? as-tu des anecdotes ?

La course a été vraiment ratée mais j'ai fait une course !!! Très motivé au départ, surtout qu'un ami part 3 minutes devant moi. Je pars donc rapidement en positionnant ma carte, je suis tout de suite orienté. Au bout d'une centaine de mètre, ma frontale clignote... baisse de régime ? (frontale que Laetiitia m'a prêtée juste avant le départ... elle est chargée à fond !!!) Je la positionne en mode éco mais impossible de voir quoi que ce soit à l'entrée du Fort National. Il faut slalomer entre les rochers et flaques d'eau... donc je repasse en mode pleine puissance et en passant les portes du fort ma frontale s'éteint. Panique de quelques secondes, le temps de rallumer/éteindre 10 fois de suite, mais rien y fait, plus de lumière !! Je prends la décision de rester dans le fort et de ramasser les 4 balises à l'aide de la lumière des autres orienteurs. Un spot positionné sur la balise 2 me permet de lire la carte correctement, je pars donc en CO mémo sur les 4 balises du fort de nuit et sans éclairage !!!

Après validation, je profite de la lumière d'un coureur pour sortir du fort rapidement et fonce sur la balise 5 au milieu de la plage. Je retourne au point de départ, juste le temps de trouver Laetiitia. Un tantinet colérique, je lui prends la frontale de secours et repars sur les remparts bien décidé de finir cette CO sprint... en sprint. L'enchaînement se fait plutôt bien entre remparts, plage, et centre historique, je me prends au jeu tel un corsaire jusqu'à la 19 où je me trompe de ruelle et pointe une mauvaise balise. Je rentre rapidement PM, mais heureux d'avoir joué sur un terrain de jeu inhabituel des raids aventure.

5. Peux-tu résumer en une phrase ?

Je dois faire pas plus de 3 CO par an, donc quitte à choisir, autant prendre une organisation de qualité et des parcours atypiques proposés par le WEESOO.

6. Un dernier mot ?

Gère ton matos toi-même !!!

Tous les résultats sur le [site ORGA un clic ici](http://www.orga.unclitic.fr)

ENDORPHIN



© photos B. GLINCHE



Grand Raid - Réunion du 22 au 25 octobre 2015

© Angélique Crété



© Aurélie Mohr-Boob

Rémi Crété, raideur invétéré de 47 ans, s'est lancé un défi cette année : La Diagonale des fous qui se déroule sur l'île de la Réunion. Il nous fait part de son expérience sur ce compte-rendu qui donne des frissons. En plus d'avoir terminé la course la plus dure de son palmarès déjà bien rempli, il réalise une très belle performance puisqu'il s'aligne à la 245^{ème} place sur les 2600 participants et accomplit les 164km et les 10 000m de D+ en 40h49min39sec.

J'ai survécu !!!! Slogan des finishers de la Diagonale des fous, course mythique de l'île de la Réunion. Tant qu'on n'a pas fait cette course on ne peut pas s'imaginer le défi qui nous attend. 164 km 10000 m de D+ jusque-là rien de différent des autres ultra trail. Par contre, un parcours très exigeant avec très peu de temps de repos. Des conditions climatiques allant du très chaud (chemin des Anglais) à très froid, souvent humide, même si cette année nous avons été épargné.

C'est l'hiver dernier que Jérémy Vaucher me propose de l'accompagner sur cette course. Lui pour ses 30 ans, moi parce que je ne sais pas refuser une proposition d'un ami !!! Et je ne loupe pas l'occasion de tenter ce nouveau défi.

Adeptes du raid multisport, je décide de tenter l'ultra trail et quant à faire pourquoi pas courir sur une des épreuves considérée comme la plus difficile au monde. Ma préparation est simple : faire des épreuves préparatoires longues (Transmarocaine, Raid Edhec, la traversée Chamonix-Briançon, le Raid in France). Ensuite, « bouffer » du dénivelé, mais chez les picards c'est plat alors je prends la côte la plus raide à côté du boulot (quand même 35m de D+) et je la monte et la descends sans arrêt. Je prends quand même la précaution de débrancher le cerveau et d'écouter de la musique. Sur le plan matériel facile ! Comme en raid.

J'ai aussi pu constater que j'avais une longueur d'avance sur les traileurs pour la gestion des ravitos (5 min de gagné par ravito sur 20 ravitos c'est pratiquement 2h). Pour le sommeil, 15 mn de sommeil m'ont suffi avec juste un début d'hallucinations sur la dernière descente vers le stade de la Redoute. Cette fois-ci c'était les troncs d'arbres qui se transformaient en vieilles dames vêtues de noir...

Le grand raid de la Réunion c'est pour les Réunionnais l'événement populaire de l'année. Un départ incroyable où pendant 10 km des milliers de spectateurs nous encouragent. Des paysages magnifiques avec la traversée des cirques de Cilaos et de Mafate. Des bénévoles d'une grande gentillesse toujours à nos petits soins.

Une organisation parfaite. Un point noir à signaler : trop de déchets jetés par les coureurs, emballages de barres énergétiques de toutes sortes et même des emballages de médicaments, faut vraiment trouver une solution pour que 100% des sportifs respectent notre belle nature.



© Angélique Crété

Personnellement, pour un premier Ultra je m'en sors bien avec presque 41h de course et une place de 245^{ème}. Angélique, ma femme et Julien, mon fils, se sont coupés en quatre pour m'aider lors des points d'assistance, merci aussi à Lucie Elisemay et Jean Marie pour ses conseils. Jérémy a réussi son pari d'arriver entier mais il nous racontera ça s'il s'en souvient !

Pour conclure, énorme expérience à faire si vous êtes un peu fêlé et parfaitement préparé. Quand on me demande pour toi quel est le sport le plus dur que tu aies pratiqué, je réponds toujours le judo. Maintenant je dirais le judo et la Diagonale des fous !

ENDORPHIN



© Angélique Crété



© Angélique Crété



© Angélique Crété



Plus d'infos de photos et vidéo sur :

www.grandraid-reunion.com

[Le Grand Raid Live](#)



© Angélique Crété



Découverte du Roc d'Azur avec l'équipe Compex.

© Photo S. Buisson

Nous sommes début octobre et le temple du VTT fait son show, ils sont plusieurs milliers de fondeurs du VTT chaque année à faire le voyage sur le Roc d'Azur. De l'amateur jusqu'à l'élite, il existe une dizaine de courses différentes afin que chacun puisse trouver le format qui lui correspond le mieux.

Tout le monde du VTT est présent, c'est « **The Place to Be** » il y règne une ambiance particulière et on se prend vite au jeu.

Il y a des vélos partout, et forcément on a rapidement envie de se lancer et d'aller prendre le départ de cet évènement mythique qu'il faut vivre au moins une fois.

L'équipe Compex nous propose donc de nous engager sur le **Roc Odyssey** anciennement Rando Roc. Annoncée comme accessible à tous et à vivre entre copains on se dit que c'est le bon format pour une première sur cet évènement.

La veille nous avons pu tester les nouveaux produits compex sur lesquels je reviendrais dans un prochain article, le test étant toujours en cours.

Après une matinée pour faire un petit tour sur le salon du Roc, nous nous préparons à prendre le départ en début d'après-midi.

Il est 14h et nous sommes dans le SAS de départ, l'ambiance est bonne et beaucoup sont venus entre copains pour se faire plaisir. Nous on se demande à quoi s'attendre même si on a regardé le profil de la course avant de partir.

La pression commence à monter lorsque le compte à rebours démarre, nous sommes dans la première vague de départ et on sait que ça va partir vite dès le début même si notre format de course n'est pas chronométré, on s'est fixé comme objectif de rallier l'arrivée en moins de 3h pour faire les 37km du parcours avec un D+ de 1200m.

Ca y est la course est lancée, et comme prévu ça part fort dès le début, on appuie fort sur les pédales pour rester dans la première partie de la course. Après 3mn de course on voit déjà les premières crevaisons et nous voilà déjà après 5mn de plat au pied de la première grosse montée.

C'est parti pour 30mn de montée non-stop, les premiers écarts se creusent, tout comme les premiers pieds à terre sont posés pour reprendre son souffle et profiter de ce magnifique paysage.

En haut de chaque bosse qui compose cette grosse montée, on retrouve les différents groupes de copains qui attendent le reste de leur groupe.

La solidarité et la bonne humeur est de mise dans les montées, en revanche dans les descentes il faut oublier les freins, tout lâcher et on se surprend souvent à se dire est-ce que ça va passer.

Il y a un premier ravito où je décide de ne pas m'arrêter, au second ravito vers le 15^{ème} km le 70km parti plus tôt dans la matinée rejoint notre parcours. Ça commence à faire pas mal de monde sur les singles et ça bouchonne maintenant dans les montées, on reste parfois à l'arrêt pendant 5 mn le temps que ça se fluidifie.

Nous sommes enfin au 3ème et dernier ravito, il reste 10km avec essentiellement de la descente. On se dit que le gros du parcours est fait, et qu'on va pouvoir un peu récupérer sur cette longue descente. Quelle erreur, même si le sentier est large et techniquement plus simple que le début course, on se rend vite compte que même cette partie chauffe les cuisses. Un long plat nous ramène ensuite vers le village de départ.

Voilà nous y sommes, 37km en moins de 3h le contrat est rempli. Quel bonheur cette arrivée avec toute la foule qui vous encourage. On se dit que c'est réellement une expérience à vivre au moins une fois, pour se dépasser notamment lors des descentes qui demandent tout de même un certain engagement et un minimum de préparation physique pour profiter au mieux de cette course.



© Photos S. Buisson



Je vous conseille vivement de vous jeter à l'eau vous aussi, et de vivre cette expérience, vous ne le regretterez pas c'est certain ! Un grand merci à l'équipe COMPEX de nous avoir permis de vivre ce formidable évènement, je reviendrais sans aucun doute.

ENDORPHIN

Plus d'infos, de photos de vidéos [ici](#).
Inscriptions le 25 février pour l'édition 2016



© Photo Frédéric Millet

© Bernas.com



© Photo Frédéric Millet



« SYNDROME du BORDERTRAIL »

© Vincent Kronental Photosports



© Vincent Kronental Photosports



© Cyril Bussat Photosports

Tel un Ultra-Traileur courant en équilibre le long d'une crête, le noyau fondateur du GRC ne peut être considéré comme Borderline (Maladie mentale définie comme un état à la marge entre la névrose et la psychose) ! Mais plutôt comme BorderTrail ! Mais quelle est cette maladie ?

Je la définirai, dans notre cas, comme un état sportif extrême, un mélange harmonieux entre coureur d'ultra (déjà, psychologiquement cela peut paraître une aliénation) et organisateur d'ultra (là, cela devient incurable). Au final, un engagement total, physique et mental où se mêlent entraînements, compétitions d'ultra, réunions, démarches, reconnaissances de parcours, défis financiers, ... Toujours à courir sur une crête, toujours avancer, toujours trouver des solutions, mais on va de l'avant, coûte que coûte. La barrière horaire nous l'avons fixée au 15 octobre 2015. Nous étions chaque jour un peu plus conscient de notre affection. C'est de cette pathologie qu'est atteinte l'équipe du Grand Raid des cathares.

Deux années de préparation ont été nécessaires pour créer cette épreuve qui, même en tant que coureurs d'Ultra, nous a semblé une folie !

Une folie proposant 3 formats de courses (174 km, 101 km, 40 km) Une folie partant et arrivant à la cité de Carcassonne patrimoine de l'Unesco, plus grande cité médiévale d'Europe !

Deux années qui nous ont coûté des heures de sommeil en négatif, des négociations, des calculs, des discussions, des euphories, des rencontres, bref une histoire de fou ! Un périple qui s'est avéré devenir un véritable ultimatum début octobre.

Nous étions le 15 octobre, notre stress était décuplé tellement nous avions envie de réussir cette première édition.

Nos symptômes, ce sont bizarrement encore aggravés quand les coureurs du 170 km se sont positionnés sur la ligne de départ. Nos jambes brûlaient de ce désir de courir aux côtés de ces 150 Traileurs, nos yeux plongeaient dans ces prunelles mêlées de joies et d'angoisses, nos esprits étaient dans un roadbook imaginaire...

5, 4, 3, 2, ... 1 : le départ nous a semblé magnifique ! nos regards les ont accompagnés jusqu'à l'horizon, jusqu'à ce que nos larmes d'émotions transforment les coureurs en points de couleurs flous...

Quelques minutes de répit durant lesquelles l'anxiété c'est évaporé, juste le temps de se positionner au PC course afin de suivre l'évolution des traileurs. Les heures ont défilé à la vitesse d'un marathon. Nous devions déjà préparer la seconde course le Raid des Bogomiles tout en faisant le suivi des coureurs.

Quand la nuit est tombée, accompagnée du froid Audois, Matthieu BOURGUIGNON était déjà en tête, nous nous demandions comment les coureurs allaient apprécier nos petites surprises, (le château d'Arques transformé en base de vie, les ravitos animés et colorés, ...).

Nous avons ressenti l'angoisse quand les premiers coureurs ont atteint la montée lente et longue vers Fourtou, puis la montée "droit dans la pente" du château de Peyrepertuse. S'en est suivi le Pic de Bugarrach, avec le froid, le vent, le brouillard

Nous avons eu froid avec eux, nous avons eu mal avec eux...

A 14h00, le responsable de Montjausse (dernier ravitaillement avant Carcassonne) nous a appelé : « Matthieu est reparti, il arrive à la cité dans une heure ». Nous étions tous très excités à l'idée d'accueillir le Premier arrivant de la Première édition du GRC. Les foulées qui nous ont menées sur la ligne de départ ont eu l'avantage de nous faire oublier notre première nuit blanche. L'euphorie était à son comble ! une grande partie de l'équipe était prête à recevoir ce « héros ».

Les minutes ont semblé interminables. Nos appareils photos armés, nos yeux plantés sur la porte de Narbonne. Il est là, il arrive tel un cathare revenant de son périple médiéval. Il semblait frais, les traits très peu tirés, avec le sourire du vainqueur !

Nous n'avons pu retenir notre élan, nous étions tous autour de lui : pour lui passer sa médaille, pour le prendre en photo, pour lui demander comment il allait... Nous avions, à ce moment précis, qu'une envie : être lui ! ressentir cette libération que nous affectionnons tant ! revivre cette libération suprême en passant sous l'arche... nos jambes brûlaient à nouveau. Les frissons que nous vivions étaient ceux du coureur fier et glorieux et ceux de l'organisateur fier et soulagé !

Ces symptômes émotionnels se ressemblent étrangement, se croisent, s'entremêlent... Nous étions au sommet de la maladie, des « Bordertrail » prêts à être enfermés ! Mais pas le temps de souffler plus longtemps ! pas le temps de se soigner : il fallait s'occuper des autres concurrents.

Quand Matthieu nous a proposé d'accueillir le dernier concurrent du GRC, nos cœurs étaient prêts à exploser, nous étions conquis. Quel magnifique cadeau pour l'équipe du GRC qui a œuvré pendant si longtemps pour bâtir une course ou le respect, l'accueil, les conditions de course sont identiques pour le 1er comme pour le dernier.

C'est Sylvie Janssens, la dernière du GRC, qui a reçu une ovation à son arrivée accueillie par Matthieu et une grande partie de l'équipe présente, ce merveilleux 15 octobre 2015.

Dans l'intervalle, les 220 coureurs du Raid des Bogomiles étaient partis ainsi que les 400 coureurs du Trail des colombes le samedi matin. Trois départs de courses, trois fois un suivi et un accompagnement des coureurs derrière nos écrans. Trois fois les mêmes émotions, la même envie de courir avec eux, les mêmes larmes,... Trois fois cette état BorderTrail.

Les 10 jours de préparation et de gestion des courses pour l'équipe de cette 1ère édition touchait à sa fin. Il fallait remettre les trophées, remercier les institutions, les partenaires, préparer le repas de clôture. Nous rendions notre tenue d'organisateur !

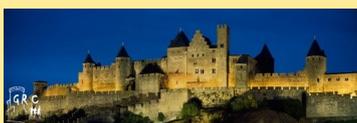
Nous avons souhaité l'esprit Trail, nous avons rêvé le fameux "white spirit", nous avons fait notre maximum pour que cette aventure soit simple, conviviale et festive. Nous avons, je pense, réussi notre folie !

L'équipe du Grand Raid des cathares, est formée d'ultra-Traileurs et raideurs ; nous sommes des hommes et des femmes de passion, d'un sport d'extrême. Nous aimons courir, nous aimons proposer, nous aimons partager, nous aimons organiser. Nous sommes des Humains, et, humblement nous n'avons que l'esprit sportif et nous souffrons d'une nouvelle pathologie : le syndrome du Bordertrail !

Magali Michel, responsable com et co-fondatrice pour le GRC avec Michel Jorge.

ENDORPHIN

Plus d'infos, de photos de vidéos [ici](#) :



© Christophe Angot Photosports

Matthieu Bourguignon et son assistant



© Christophe Angot Photosports

L'arrivée de Sylvie Janssens



© Christophe Angot Photosports

Magali Michel, Michel Jorge, Matthieu Bourguignon et Vincent Ameline

Amalfi Coast Trail

ENDORPHINMAG.FR
by Guillaume Besnard



6 jours intenses entre mer et montagne

© Photos Mandala Trail



Etape 1

Face à la multitude de Trails organisés en France et à l'étranger, il devient de plus en plus difficile de s'y retrouver : « Tiens je ferai bien celui-là, on est en montagne avec de superbes panoramas » ; « Moi je préfère celui qui passe sur la plage, c'est trop bien de courir sur le sable » ; « Oui mais ce dernier est super technique et on traverse de grandes forêts ». Bref, comment choisir ? Eh bien Mandala Trail (association italienne de Trail-running spécialisée dans les courses par étapes) vous offre une solution idéale en combinant toutes ces ambiances en une seule épreuve : l'Amalfi Coast Trail !

Durant 6 jours et 6 étapes, vous alternerez entre les oliviers, les citronniers, les vignes, les forêts de châtaigniers, les villages pittoresques, les plages, des cascades, des sommets de moyenne montagne, d'impressionnantes falaises tombant dans la mer, des escaliers de toutes sortes... L'épreuve traverse ainsi la cité historique d'Amalfi, la Vallée des Moulins, le Fjord de Fururo, le Monte San Michele (point culminant de la Côte Amalfitaine offrant un panorama à 360° sur la baie de Naples, le Vésuve et toute la péninsule), la splendide plage de Positano ou encore le fameux Sentier des Dieux, promontoire somptueux sur lequel les Dieux de l'Olympe venaient écouter le chant des sirènes... Avec en prime cette année un prologue en contre-la-montre, tout en montée, sur l'île de Capri, partant de la magnifique plage de Marina Piccola (toute proche des fameux rochers Faraglioni) pour rejoindre le sommet de l'île, le Monte Solaro, soit 600m de D+ en 3km. Un concentré d'ambiances et une variété de décors qui donnent à ces 85km et 6500m D+ un caractère assez exceptionnel.



Etape 2

Mais la philosophie de l'équipe de Mandala Trail (composée de guides, traceurs, médecins, secouristes, masseurs et photographes) va au-delà de cet aspect spectaculaire. En plus de parcourir ce **territoire privilégié classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco**, les participants doivent également se sentir en vacances, avoir le temps de profiter et d'appréhender la culture locale : chaque après-midi des activités étaient proposées comme des leçons de yoga, la visite d'une fabrique artisanale de céramique, d'une distillerie et du musée du papier, une sortie pour découvrir le site historique de Pompéi... En résumé, concilier passion pour le trail-running, culture, détente et bien-être.

Preuve que la recette fonctionne, cette 5^{ème} édition a battu son record de participations avec 44 athlètes provenant de 8 nations différentes (France, Suisse, Belgique, Roumanie, Pays-Bas, Allemagne, Canada et Italie) auxquels il convient d'ajouter 16 marcheurs (dont 10 enfants) qui ont également arpenté la Côte pour rejoindre les plus beaux points de vue et encourager les coureurs. Si le temps est resté capricieux sur les 3 premières étapes avec un ciel couvert et un peu de pluie fine, le beau temps et la chaleur sont revenus pour les 2 dernières étapes qui sont les plus spectaculaires en termes de paysages, ce qui a permis aux participants de prendre pleinement la mesure de ce territoire exceptionnel.

Côté course, le français Guillaume Besnard, déjà triple vainqueur de l'épreuve, s'est adjugé un quatrième succès. Après s'être imposé avec 4 minutes d'avance sur le prologue et la 1^{ère} étape, il a pu gérer son avantage tandis que la bataille faisait rage pour la 2^{ème} place entre le belge Didier D'Hondt (déjà 3^{ème} en 2014 et qui a la particularité de courir en sandales !) et le local italien Fabio Fubio qui connaît par cœur les sentiers empruntés par la course. Alors que le belge semblait avoir pris l'avantage en début de semaine, c'est finalement l'italien qui a fait la différence lors de la plus longue étape et qui monte donc sur la 2^{ème} marche du podium. Chez les femmes, alors que l'italienne Francesca Rossi paraissait la plus forte, une blessure au genou l'a contrainte à déclarer forfait pour les étapes 3 et 4, laissant la française Sylvie Murat l'emporter devant la belge Laurence Smagghe et la française Rachel Bontaz.

Si vous êtes séduits par ce concept de trail-vacances, la 6^{ème} édition de l'**Amalfi Coast Trail** se déroulera du **23 au 30 octobre 2016** mais d'ici-là Mandala Trail vous propose plusieurs autres destinations et notamment le **Sicily Volcano Trail** du **16 au 24 avril 2016** pour gravir les volcans actifs de Sicile et des Iles Eoliennes.

ENDORPHIN



Etape 3



Etape 4



Etape 4

Vous pouvez trouver plus d'informations sur le site officiel de la manifestation www.amalfitrail.it et sur www.mandalatrail.it



Etape 4



Etape 5





Rubrique Matériel



Le réchaud compact et léger à emporter partout

Nic-Impex, leader sur le marché français du ski de randonnée

Basé à Annecy en Haute-Savoie au cœur de l'Outdoor Sports Valley, NIC-IMPEX est un distributeur spécialisé dans les produits de ski et outdoor depuis plus de 30 ans. NIC-IMPEX s'est diversifié au fil des années :

- en prenant de nouvelles cartes de distribution sur la France et sur les pays limitrophes.
- en développant sa propre marque ARVA, qui est aujourd'hui parmi les leaders mondiaux de la sécurité en montagne et distribuée dans plus de 30 pays.

Entreprise familiale, composée d'une équipe de passionnés, NIC IMPEX représente sur les marchés des marques spécialistes et se développe grâce à des produits innovants adaptés aux skieurs et aux pratiquants de sports outdoor.

Aujourd'hui, connus et reconnus par les acteurs principaux de ce milieu, magasins et professionnels de la montagne, NIC IMPEX est au quotidien l'interface entre le siège de ces marques et les clients auxquels ils veulent apporter le meilleur service possible : écoute, conseil, sav, disponibilité stock, promotion, marketing.

Tout commença en 2001 avec une idée simple mais loin d'être stupide. Marre des lourdes bouteilles de gaz jamais stables lors de la cuisson, les fondateurs de Jetboil planchèrent sur un moyen plus simple et plus efficace de faire chauffer l'eau ou la nourriture en bivouac, et inventèrent le premier réchaud à gaz optimisé.

Ils réalisèrent que le secret d'un bon réchaud réside dans le fait d'accroître l'efficacité du transfert de chaleur vers le contenant, tout en gardant un design ergonomique.

Le résultat est une gamme unique, fiable, et efficace, qui a révolutionné et surpassé le réchaud à gaz traditionnel.

- Points positifs :**
- Léger
 - Compact
- Point négatif :**
- Le prix : le combustible est à acheter en sus.



©Photos : jetboil.com

TEST du ZIP COOKING SYSTEM :

Le réchaud que j'ai eu en test est le ZIP COOKING SYSTEM. J'ai testé ce système lors d'une randonnée de quelques jours dans le Pays Basque en autonomie totale. Je devais optimiser le poids de mon sac, entre vêtements, nourritures, duvet et accessoires en tout genre. Le JETBOIL ZIP avait une place de choix !

Le Jetboil ZIP est simple et facile d'utilisation. Il suffit d'ouvrir le capot de la « cup » pour en retirer tous les accessoires. Ce réchaud est un 2 en 1, il y a un brûleur et une « cup ». De plus, ce système est doté de l'optimiseur FluxRing.

Ce réchaud Jetboil peut accueillir des mets et boissons qui sont rapidement chauffés. Il peut contenir 500ml mais en faisant attention à ce que le contenant ne déborde pas vous pouvez aller jusqu'à pratiquement 800ml.

La « cup » est en aluminium avec une protection isolante en néoprène et amovible qui permet de ne pas se brûler.

Il permet une cuisson rapide (pour 500ml = 2'50) et utilise moins de combustible.

Un combustible de 100gr permet en condition normale de porter à ébullition 1 litre d'eau en 4 minutes. Le système intégré Fluxring réduit la consommation de combustible tout en augmentant la rapidité de cuisson.

Le robinet permet un réglage fin de la flamme.

Ce réchaud est **très compact et très léger** (345gr), le capot possède un bec verseur et une passoire, la protection néoprène tout autour du réchaud est présente, et bien utile lorsque le réchaud est brûlant, de plus grâce à son attache sûre, je peux prendre la « cup » dans les mains.

Ce réchaud tout-en-un s'avère vraiment pratique pour les personnes recherchant un réchaud à gaz compact et léger.

Il est sûr qu'en faisant son acquisition, vous le garderez à portée de main pour une sortie d'une journée ou une rando de plusieurs jours.

Ce système de réchaud est vraiment idéal pour les raids avec bivouac. Manger chaud au retour d'une journée de raid est toujours très agréable !

ENDORPHIN

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

SKINS COLLANT A400 STARLIGHT

ENDORPHINMAG.FR

By Béatrice GLINCHE



© photo Pierre Costabadie - DUST 2015



© photo B. Glinche - DUST 2015



TEST DU COLLANT A400 STARLIGHT

Enfiler le collant Skins A400 Starlight, c'est comme mettre une « double peau » et ressentir une immédiate agréable sensation de bien-être, couplée à l'étrange sensation de voler

dès les premières foulées... Non, vous ne rêvez pas, la compression offre un vrai confort, une sensation de bien-être unique ! Ajoutez la régulation thermique et la récupération (la compression améliorant la circulation sanguine de l'athlète) et vous ciblez les 2 principaux atouts du collant Skins.

La nouveauté de ce produit, Skins A400 Starlight, réside dans son aspect réfléchissant... bien utile quand la période hivernale nous oblige aux sorties d'entraînements nocturnes, à lutter contre les changements de températures rapides et à l'humidité ambiante, version automne hiver !

Testé aussi lors de footings nocturnes, les « panneaux réfléchissants asymétriques incrustés de perles de verre » discrets en plein jour, sont en fait très visibles de nuit, réagissant au moindre chaque champ de lumière. Skins précise : « assure la visibilité du sportif jusqu'à 160 mètres », j'avoue ne pas avoir vérifié avec exactitude cette donnée. L'important étant que les véhicules repèrent l'athlète suffisamment tôt, ce qui fut mon cas à plusieurs reprises.

Porté au DUST (Ultra Trail Saharien) en plein désert, où le vent fort soulevait le sable venant clinger les jambes, les résultats ont été probants : une protection optimum, pas de sable venant se glisser à l'intérieur, une régulation thermique efficace d'autant que le vent soufflait de plus en plus fort et que le soleil tombait.

Concernant l'entretien, un certain nombre de lavage n'a pas déformé le produit, pas de relâchement non plus du côté de l'élasticité des tissus.

CONCLUSION : Cherchant sans cesse à améliorer ses produits, SKINS a réussi à innover dans un secteur concurrentiel fort. Avec ce produit, collant A400 Starlight, Skins reste parmi les leaders du marché, combinant plusieurs technologies performantes et utiles.

ENDORPHIN

L'entreprise Australienne Skins est née en 1996 de l'ambition d'un jeune skieur : Proposer un produit améliorant les performances et la récupération d'un athlète en accélérant la circulation sanguine. Cinq années d'investissements en recherche et développement en collaboration avec la NASA et de nombreux experts ont permis la conception du premier collant doté de la technologie BioAcceleration TM. Il s'agit d'un produit révolutionnaire et scientifiquement validé par des laboratoires indépendants.



© photo P. Costabadie



LES PLUS

- look
- Thermo régulation
- Réfléchissant

NOUVEAUTÉ SKINS : COLLANT A400 STARLIGHT « RÉFLECHISSANT », L'ÉQUIPEMENT IDÉAL POUR LES ENTRAÎNEMENTS NOCTURNES

La marque Skins, leader mondial sur le marché de la compression présente sa nouvelle gamme de collants A400 « Starlight ». Cette nouveauté propose une offre compressive complète, pour homme et femme, qui accompagne les sportifs la nuit grâce à ses panneaux réfléchissants asymétriques incrustés de perles de verre assurant la visibilité du sportif jusqu'à 160 mètres : une innovation SKINS idéale pour les entraînements automne hiver ! Disponible en collant ou corsaire, cette nouveauté Skins vient enrichir la gamme compressive déjà très complète A400 Skins. La ligne « réfléchissante » conforte la gamme existante à la pointe de l'équipement compressif en terme d'optimisation de performance, de sécurité, de style et de confort.

On retient plus spécifiquement sur cette nouvelle gamme la technologie « ADAPTIVE BY HEIQ » qui régule la température du corps en fonction des changements d'environnement climatique, les coutures « A-SEAMS » et ourlets thermocolés qui apportent confort et solidité au vêtement quel que soit le sport pratiqué sans oublier la technologie de compression de gradient dynamique. Les équipements de compression développés par Skins maintiennent les groupes de muscles actifs pendant l'effort, augmentent leur apport en oxygène tout au long de l'activité physique pratiquée, **été comme hiver et optimisent la récupération.** La marque Skins signe, avec cette nouvelle offre dédiée aux amateurs comme aux professionnels de pratiques sportives, son engagement au cœur de la compression. Modèle Collant A400 Starlight Homme ou Femme Tailles : XS/S/M/L/XL/XXL

Prix de vente conseillé : corsaire 110 €/collant 120€

Points de vente : www.skins.net



Avec la Leadville 1210 V2, New Balance nous indique que désormais, rien ne pourra nous empêcher d'aller plus loin dans les bois ou de voyager plus vite sur les trails...
Avec un nom tout droit venu du Colorado, en rapport aux Races Series Trail, la célèbre enseigne donne le ton. Ces chaussures sont adaptées aux trailers « longue distance », souhaitant, avec sa semelle Vibram, avoir un maximum de contact avec le sol.

Ces chaussures universelles sont donc adaptées à la majorité des coureurs. Leur poids de 310 grammes font d'elles un modèle relativement léger. Le drop annoncé de 8 millimètres est un atout pour ne pas perturber les foulées et donc nous blesser ou nous rendre l'utilisation négative. La semelle extérieure Vibram (*gage de sécurité*) semble épaisse et possède un beau dessin, permettant d'entrevoir une belle accroche et un bon amorti. Mais « l'habit fait-il le moine ? ».

Toujours dans le mode observation, le design coloré et les lignes agressives font de cette chaussure un attrait en rayon sans aucune objection. Ses lacets aussi, formés de « bulles » ou « huit » invitent le serrage à ne plus bouger, une fois les boucles nouées.

- ### Caractéristiques
- Chaussures Trail longue distance
 - Semelle Extérieure Vibram
 - Drop : 8 mm
 - Langue à soufflet
 - Semelle intérieure innovante REVLite légère
 - Traitement anti-odeurs
 - Laçage sécurisé
 - Poids 310 g
 - Couleur : Gris foncé / Orange

La New-Balance Leadville 1210 V2, avec son design particulièrement soigné et donc réussi, est une belle chaussure, elle donne l'impression d'une solidité à toutes épreuves. La première « prise en pied » nous fait partager cette impression de sécurité, de douceur, avec une surprenante notion de légèreté. Le chausson est vraiment confortable, notamment au niveau des malléoles puisque le dessin est suffisamment bas pour ne pas engendrer de gêne ou de frottements. Contrairement à certaines de ses concurrentes, on ne sent pas les coutures, ce qui, en trail, est un gage de tranquillité.

- ### Points positifs
- Accroche
 - Solidité
 - Dynamisme
 - Confort
 - Amorti
 - Design / coloris
 - Lacets anti-dessarage
- A améliorer :** compartiment pour ranger les lacets dans la languette

Si dès les premières foulées, on ressent une agréable sensation d'amorti sur « coussin d'air » avec un effet « ressort », quelque soit le type de terrain, on acquiert une sécurité de la pose du pied ; le mesh dans un premier temps semble vraiment adapté aux agressions des ronces, des branches et autres rocailles des terrains accidentés. On a l'impression que la semelle Vibram de la New Balance Leadville 1210 V2 a été étudiée pour encaisser les chocs et les conserver pour ne pas les propager négativement à nos pieds.

Cette semelle, puisque nous sommes sur ce sujet, offre une réelle accroche efficace avec ses crampons en triangle sur la majorité de sa surface. Les côtés, équipés de bandes larges et épaisses, ajoutées, à l'avant comme à l'arrière de lignes sinuées et rigides permettent une stabilité idéale dans l'effort.

Nota : le pare-pierres situé à l'avant de la chaussure assuré idéalement son rôle, notamment dans les descentes abruptes et rocailleuses.



Les sorties sur des sols un peu plus humides m'ont permis de constater que l'accroche reste efficace sur sol mouillé, mais je n'ai pas pu la pousser réellement ces jours là dans des conditions plus extrêmes.

Quel que soit le terrain, la New-Balance Leadville 1210 V2 reste une chaussure confortable qui harmonise bien la foulée avec la tenue et le contrôle des appuis.

Elle est dynamique et peut s'adapter aussi bien aux distances courtes que longues. Ayant depuis plusieurs années délaissé la marque pour des concurrentes qui me donnent beaucoup de satisfaction, notamment en terme de coût d'achat, j'avoue que le test de la Leadville 1210 V2 m'a re-fait connaître cette marque, et pour mon plus grand plaisir et ma plus grande satisfaction.

Domage que pour 120 €, New Balance n'ait pas prévu de pochette de rangement des lacets dans la languette ; cela nous oblige à les insérer dans le laçage pour éviter qu'ils ne « traînent » et/ou ne s'accrochent dans les ronciers.

Un très bon produit qui ne devrait pas faire de mécontents.

ENDORPHIN

Prix de vente
120.00 €

- - www.newbalance.com - -



TEST

New-Balance 1080 V5



Aujourd'hui, il est de plus en plus difficile de faire « son » choix lorsque l'on souhaite acquérir une bonne paire de chaussures. Les marques sont nombreuses, les produits qu'ils proposent sont tous plus attractifs les uns que les autres, que ce soit en terme d'efficacité, d'amorti, d'agressivité, de coloris, etc...

Certains, habitués ou satisfaits de telle ou telle marque, se contentent pour ne pas oser la déception, de se cantonner à la marque qu'ils utilisent depuis des années.

Pour avoir utilisé, sur près de 180 compétitions et donc pendant des milliers d'heures, différentes marques de « chaussons », j'avoue que quand une marque nous séduit, on n'a pas d'hésitation à tester un nouveau modèle. **New balance** a été l'une des premières marques à me permettre de devenir un marathon'finisher, j'en compte désormais 18 à mon actif. La marque qui s'identifie grâce à son célèbre « N » ne m'a jamais déçu, contrairement à certaines de ses concurrentes. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour laquelle j'ai tout de suite accepté la proposition de test de ce nouveau modèle **1080 V5**.

Cette chaussure dont la semelle a été retravaillée, intègre toujours la technologie N2, qui permet de réduire le poids de la chaussure tout en conservant un très bon amorti. Grâce au N2 Burst, la 1080 V5 a quant à elle plus d'amorti sur l'avant-pied. L'absorption des chocs est donc optimale, ce qui, avec sa légèreté, fait d'elle un produit de très bonne qualité.

L'idéal pour vérifier la qualité d'une chaussure, de mieux apprécier ses atouts et découvrir des éventuels points négatifs est bien évidemment de la tester en conditions « réelles ». La façon la plus réelle, après avoir « trottiné » une petite heure avec pour vérifier qu'elle n'avait pas de « défaut de fabrication », fut pour moi de prendre le départ du marathon de Dublin, le 26 octobre dernier. Pari osé s'il en est, cela m'a permis une fois de plus de « torde le cou » à cette affirmation disant qu'il faut toujours « user » une paire de chaussures avant de l'utiliser en compétition. C'est la troisième fois que je participe à un marathon (rappel : 42.195 km) avec une paire de chaussures jamais chaussées ou pas plus d'une heure. A chaque fois le pari fut concluant !

Ce qui m'a surpris sur la **1080 V5**, c'est tout d'abord la souplesse de son amorti, sur la partie arrière de la chaussure. A chaque foulée le talon semble s'enfoncer dans un lit « mou », mais le retour reste très énergique et la dynamique du mouvement donne une impression de « ressort ». Le chausson est très proche du pied, mais sans la moindre impression d'étouffement ou de serrage excessif, les foulées sont très réactives. L'amorti délivré par le talon bascule le pied vers l'avant et lui donne une meilleure agressivité.

Malheureusement, je n'ai, entre le 1er et le 2nd kilomètre de ma course au milieu d'un peloton de 15000 coureurs, pas vu cette bouche d'égoût qui m'a occasionné une torsion de la cheville gauche. Malgré tout, j'ai continué ma course (il ne me restait plus « que » 40 km...). Je dois avouer que le confort du chausson, son excellent amorti et la stabilité offerte par cette semelle Vibram m'ont aidé à minimiser la douleur pour me permettre d'avaler la suite des kilomètres.

Jusqu'aux derniers hectomètres, la **1080 V5** n'a pas défailli et m'a permis de me dépasser pour franchir la finish-line après 4H34 de course (je visais 3H30 sans blessure). Son maintien fut excellent, je n'ai eu aucun échauffement, ampoule ou irritation malgré la pluie et la durée de l'épreuve.

Cette chaussure « universelle » est vraiment un produit de très bonne facture, elle est légère (307g) et adaptée à la route comme aux chemins (j'ai depuis testé la **1080 V5** sur le halage du canal), que la distance soit courte ou longue. La **1080 V5** est une symbiose parfaite entre un amorti important et une légèreté troublante, c'est une chaussure idéale pour l'entraînement comme pour la compétition.

ENDORPHIN



Caractéristiques

- Chaussures Route courte ou longue distance
- Semelle Extérieure Vibram
- Drop : 8 mm
- Semelle caoutchouc soufflé
- Maille aérée respirante
- Matériel sans couture
- Poids 310 g
- Couleur : Orange Néon / Bleu Guède

Points positifs

- Amorti / Absorption des chocs
- Maintien / Stabilité
- Confort / légèreté
- Coloris agressif, moderne

A améliorer : Longueur un peu excessive des lacets obligeant à un « rangement » dans le laçage inférieur pour éviter les ballottements.

Prix de vente
150.00 €

-- www.newbalance.com --

#TEST

UP3™

Bracelet UP3 Jawbone

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

Tout votre corps se lit dans ce bracelet...

A l'heure à laquelle tout le monde cherche à rester « connecté », que ce soit via internet par les réseaux sociaux comme Facebook ou tweeter, ou bien via S ou MMS, ou encore linkedin et j'en passe, il existe un domaine qui « explose »... c'est celui des bracelets connectés. Bracelets « montre » avec lecture des mails, bracelets de suivi des battements cardiaques, etc. Chacun y va de sa spécificité, de son avantage, de ses coloris, ses fonctionnalités, en argumentant sur SON petit +, celui que les autres n'ont pas.

J'ai eu l'occasion de pouvoir tester pour vous, le UP3, ce petit bracelet de la marque Jawbone, successeur du UP2. Ce petit concentré de technologie a fait son apparition très récemment, pour vous dire TOUT de la santé de votre cœur, le suivi de votre sommeil, de vos activités.



Dans cet écran vraiment design et stylé se cachent de microcomposants qui scrutent chaque instant de votre vie, étudient chaque geste pour vous aider à mieux analyser votre comportement et le changer pour l'améliorer.

Prix de vente
179.00 €

Le UP3 est à priori à l'heure actuelle le système de suivi le plus avancé qu'il est possible de dénicher dans le commerce. Ses multi-capteurs lui confèrent plus d'ampleur et de précision, notamment dans l'application smart coach (fonctionnalité qui utilise toutes les données du UP3 pour fournir une analyse et dresser des bilans et des conseils personnalisés pour améliorer ses objectifs de forme, de sommeil ou de santé).

Ce bracelet qui reste connecté en Bluetooth, résiste aux éclaboussures, avec une autonomie de batterie de plus de 7 jours. Chaque seconde est analysée et grâce à sa fonction Idle Alert, UP3 permet d'augmenter votre temps d'activité grâce à des alertes de rappels personnalisables, aidant à ne pas rester inactif. Un trop long moment dans le canapé ?... UP3 va se mettre à vibrer pour vous indiquer qu'il est temps de vous bouger.

La solitude d'activité vous pèse ? Pas de problème, UP3 vous permet de vous connecter avec vos amis, votre famille pour atteindre ensemble vos objectifs.

S'auto-motiver à plusieurs permet de mieux garder la forme. Il est même possible avec UP3 de se lancer des défis, en choisissant la durée, de quelques heures à plusieurs jours. Des petits voyants indiquent régulièrement par un simple coup d'œil les notifications et les alertes.

Nota : via l'application UP3 du smartphone, il vous est possible d'enregistrer les repas que vous prenez, pour effectuer grâce à UP un suivi des boissons, calories, etc. De nombreux aliments sont répertoriés mais il est possible d'en ajouter une multitude.

Comme certains bracelets de ce type, bien évidemment UP3 dispose de capteurs destinés à suivre et analyser les battements cardiaques. Ainsi, UP3 détermine chaque jour les fréquences cardiaques au repos (calculée au début de la journée) ou passive (déterminée quand le corps est immobile). Il devient alors plus facile de se rendre compte de la santé de votre cœur.

Enfin, UP3, même lorsque vous vous plongez dans les bras de la célèbre « Morphée », reste actif et attentif. Avec sa fonctionnalité de suivi du sommeil, il enregistre tout grâce à ses capteurs de « bio-impédance ». Il mesure votre fréquence cardiaque pour suivre au plus près les différentes phases du sommeil : paradoxal, profond, réveil, etc... Rien n'est laissé au hasard.

Domage malgré tout que Jawbone n'ait pas pu ajouter la possibilité de lire l'heure sur ce petit « bijou ». Les voyants LED qui indiquent le statut et les alertes de notification en un coup d'œil auraient pu se présenter sous la forme du changement de couleur des chiffres par exemple.

Caractéristiques

- Dimensions : 220 x 12.2 x 3-9.3 mm
- Taille unique : ajustable pour des tailles de poignet de 140 à 190 mm
- Poids : 29 g
- Autonomie de la batterie : jusqu'à 7 jours
- Batterie : lithium-ion polymère rechargeable, 38mAh
- Chargement USB : environ 60 minutes via câble USB magnétique (fourni)
- Compatibilité : Android et IOS



Si le UP3 est parfois difficile à fixer ou ôter du poignet, il pousse encore plus loin l'analyse des données de votre corps et vous aide ainsi à le faire évoluer.

Jawbone fait clairement la différence par rapport à la concurrence grâce à cet appareil ultra-sophistiqué en avance sur son temps.

Grâce à tous ses capteurs, le UP3 va vous aider à prendre soin de votre corps, et donc de vous. Et grâce à toutes les alertes, UP3 va vous aider à être moins inactif et de fait vous aidera à perdre les petits kilos « en trop » qui se sont incrustés chez vous en raison de votre manque d'exercices.

Le bien être est en route, ne le laissez pas passer !

ENDORPHIN

Points positifs

- Design, poids, coloris disponibles
- Facilité d'utilisation, ergonomie
- Autonomie de la batterie
- Fonctionnalités

A améliorer : Système de fixation du bracelet : parfois difficile à attacher ou à défaire, même s'il peut se détacher seul si le serrage n'est pas optimal.

Version future : Ajouter l'heure ? :-)

Plus d'infos sur : www.jawbone.com

**ANITA ACTIVE :
NOUVELLE COULEUR HONEY
POUR L'EXTREME CONTROL**

Pour cet automne, le soutien-gorge de sport Extreme Control s'affiche dans un nouveau style en édition limitée. Les sportives qui aiment faire dans l'original seront comblées par le modèle métallique Honeycomb dans lequel un motif cuivré nid d'abeilles contraste avec le noir. Il assure toujours un maximum de maintien et de confort jusque dans les grandes tailles même sur les mouvements de forte intensité. Idéal donc pour le running, les sports collectifs ou encore l'équitation. Ce soutien-gorge de sport fait appel à un tricot piqué hautement fonctionnel et à des empiècements en filet dans le dos pour réguler l'humidité et maintenir la peau au sec. Les bonnets bénéficient d'un renfort latéral et l'intérieur opte pour un tissu éponge hydrophile sans couture. Ils galbent joliment la poitrine et sont agréables à porter sans aucune sensation de frottement. Les bretelles ergonomiques, réglables dans le dos et molletonnées sur toute leur longueur soulagent.

Bonnet B à H - Prix à partir de 26,95 €

Chaque soutien-gorge se marie à un shorty de sport assorti sur lequel un empiècement en filet de couleur contrastée élimine également l'humidité. Ensemble Extreme Control à partir de 57,95€ (shorty + soutien-gorge).

Disponible en magasin depuis septembre. Infos sur ce [lien](#).

Les PLUS :

- Le look
- Matière respirante
- Large gamme de tailles
- Bon rapport qualité / prix



TEST DU SOUTIEN GORGE ANITA ACTIVE EXTREM CONTROL couleur HONEY

On ne présente plus la marque ANITA, qui a développé un [rayon sport](#) très apprécié des sportives quelque soit la discipline. Toujours en recherche d'innovation, Anita a relooké l'un de ses modèles phares, le soutien-gorge Extrem Control. Original et discret, il peut même être porté au naturel, quand il fait très chaud, là où la sensation de l'air sur la peau ajoute un bien-être naturel...

Grandes tailles : Etudié entre autre pour les fortes poitrines (et en sport, ce n'est pas toujours évident de trouver un produit adapté alors que ce critère est essentiel pour la pratique sportive féminine), sans vouloir parler confort, la gamme de soutiens-gorges ANITA Active offre une large palette de taille, du bonnet B au bonnet H, pas mal, non ?!! Attaches par triples crochets, de quoi se sentir en sécurité en tout mouvement, comme lors de la dernière Course d'orientation urbaine

qui m'a amené à débusquer les balises de nuit sur un fort Vauban ([WEESOO](#))...

Vibrations : Autre spécificité de la marque, les produits sont testés près de 100 fois avant production et vente grand public, de quoi ajuster avec pragmatisme la gamme sport. Sur ce plan, je confirme la qualité du produit, avec un maintien ferme mais non compressif et une liberté de mouvement en toute circonstance...

Matières respirantes : Au-delà de se sentir bien et de limiter les vibrations, on recherche aussi la qualité en matière d'évacuation de la transpiration. Élément non négligeable qui contribue à maintenir une température du corps équilibrée, facteur de performance !

Moi qui et plutôt du genre frileuse, je crains forcément les différences de température et recherche les produits qui me permettront de ne pas avoir « froid en course »... et sur ce plan, pari gagné !

Le boxer : Complète parfaitement la gamme. C'est un produit qui allie performance (coupe bien taillée, alvéoles favorisant la régulation thermique) et l'esthétique (coupe pas trop haute, matière agréable). La pratique sportive est faite de mouvements répétés, dans de nombreuses postures pas toujours académiques... mais ce shorty ne bouge pas (on devrait peut-être en parler à Nadal, non !!).

#TEST

Lunettes BOLLE

ENDORPHINMAG.FR

by Nicolas VERDES



Qu'elles soient vertes, roses, blanches, bleues, noires, et j'en passe, les lunettes de la marque BOLLE sont engagées pour conquérir le plus large public. Grâce à une quantité impressionnante de coloris, tous plus attractifs les uns que les autres, mais aussi de montures aux formes aérodynamiques et de verres exceptionnels, il est impossible de ne pas « trouver » THE modèle qui vous convient !

Depuis le début de l'été, j'ai eu la chance de pouvoir tester trois modèles différents de paires de lunettes solaires « sport » de la marque BOLLE : la BOLT S, la VORTEX et la 6TH SENSE S.

Des modèles parfois similaires dans certains aspects, parfois plus orientés sur une discipline en particulier plutôt qu'une autre, bref des lunettes adaptées à leur utilisation.



Les verres photochromiques, disponibles en 10 coloris différents (Emerald rose/blue, TNS Fire, Modulator Brown, PC TNS, etc.) sont interchangeables en seulement quelques secondes, en plus de bien évidemment protéger les yeux contre les UV nuisibles. Les verres sont également traités anti buée, et ce quelles que soient les circonstances.

A noter également que les verres B-clear sont plus légers que ceux en polycarbonate. Le design des lunettes est ainsi optimisé et la couverture du visage propose de fait, une meilleure protection contre les projections.



- Modèle 6TH SENSE S...

La 6TH SENSE S est quant à elle un modèle exclusivement adapté à la pratique du cyclisme, de part son aérodynamisme et son confort, notamment sous le casque : les branches ont été affinées pour mieux se glisser sous les sangles de la protection crânienne.

La 6TH SENSE S est plus adaptée pour les petits visages, contrairement à sa grande sœur, la 6TH SENSE.

Les verres sont équipés d'un traitement hydrophobe et oléophobe sur la face externe, afin d'éliminer plus facilement les projections. Les verres interchangeables, très facilement, sont également photochromiques en plus de protéger de façon optimale des rayons UV.

Pour ce qui est de la monture, il est important de noter que les branches sont ajustables pour mieux épouser la forme de la tête et rester ainsi bien rivées durant l'effort. Egalement, pour mieux profiler l'ensemble, il est possible de clipser deux petits additifs dans le prolongement du masque de vision ; le système B-MAX offre un champ de vision extra-large, offrant par la même une protection des yeux optimale, en complément du système de traitement anti buée.

A l'instar du modèle BOLT S, les plaquettes du nez sont aussi ajustables, concept idéal pour mieux s'adapter à la morphologie de chaque utilisateur.

BOLT S f Like Share

11780 / BOLT S SHINY WHITE
MODULATOR ROSE GUN OLEO AF
FIT: SMALL

VERRE

Prix de vente
149.99 €

- Modèle BOLT S...

La BOLT S est un modèle qui a été conçu principalement pour la pratique du cyclisme et du VTT, mais aussi du golf. La monture est composée de branches affinées, avec une partie Thermogrip qui permet réellement de maintenir les branches près des tempes sans le moindre mouvement.

Nota : tant en « danseuse » dans les bosses sur un vélo qu'en mode « course à pieds », donc avec des à-coups, même si ce n'est pas l'activité prévue par ce type de lunettes, on ne constate aucun glissement, une qualité indispensable pour ce type de produit.

Ces lunettes ultra-légères (25 g.) nous offrent un champ de vision très large, grâce à leur monture semi-cerclée.

Afin que ces lunettes puissent s'adapter à un large public ayant une morphologie différente, les plaquettes du nez, réglables, empêchent le glissement qui pourrait être provoqué par la sueur ou les changements de température/conditions météo.

Pour résumer, la BOLT S est une paire de lunettes adaptée à la pratique du vélo mais également à la course à pieds ou au trail, grâce à son excellente tenue. La légèreté et la flexibilité de sa monture en nylon B88 et la facilité de changement des verres aux multiples qualités, font de ce produit un modèle qui devrait être apprécié de ses utilisateurs. La finition de la qualité italienne, qui n'est plus à démontrer, est vraiment propre, soignée et épurée.

Toutes les paires de lunettes BOLLE sont livrées dans un étui rigide de belle finition, avec des compartiments pour ranger les verres supplémentaires.



Prix de vente
159.99 €

VORTEX [Like](#) [Share](#)

11411 / VORTEX SHINY WHITE
ROSE BLUE OLEO AF
FIT: MEDIUM-LARGE

VERRE

Prix de vente
139.99 €

8 versions de coloris sont disponibles (bleu cyan, rose, noir, etc...) pour les montures, auxquelles peuvent s'ajouter 12 modèles de verres différents.

Là aussi, une grande variété de combinaisons possibles pour mieux satisfaire vos besoins et/ou vos envies pour mieux harmoniser votre tenue.

Toutefois, à l'identique de la précédente, le revêtement intérieur des verres est un peu plus difficile à nettoyer en raison de son côté un peu « agrippant ». Un petit point également qui pourrait être amélioré, c'est celui qui concerne le maintien ; avec la transpiration le masque a tendance à glisser légèrement sur la barre nasale.

La 6TH SENSE S reste un modèle très bien conçu et vraiment adapté à la pratique cycliste, que ce soit sur route ou sur les chemins aux commandes de son VTT. L'aérodynamisme est idéal, faisant a-en sorte que la 6TH SENSE S se marie parfaitement au casque.

Avec un design épuré et propre, le fait de porter une paire de 6TH lors de sa pratique sportive à deux roues en « jette ». La marque a réellement investi dans la recherche de la symbiose avec le sport pour lequel ce modèle a été conçu.

- Modèle VORTEX...

À l'instar de la 6TH, la Vortex propose un écran de vision XXL, avec, comme ses consœurs, une haute technicité des verres : traitement Hydrophobe, Oléophobe, Anti buée, système Active B-Thin (ajustement de la vision en fonction du galbe des verres, de leur géométrie), protection des UV mais aussi des impacts, etc...

La VORTEX est un accessoire indispensable pour nous accompagner sur la route ou dans les chemins, que ce soit à vélo, à VTT, en courant ou en marchant.

L'atout désormais indispensable permettant d'ajuster les plaquettes de nez hydrophiles, hypodallergéniques faites de silicone, auxquelles viennent s'ajouter le système Thermogrip sur les branches font de cette paire de lunettes un « outil » vraiment complet.

La VORTEX est un modèle vraiment confortable, très léger, 29 grammes seulement, disponible avec des verres interchangeable en quelques secondes.

9 coloris de montures sont disponibles, en plus du grand choix de verres, ce qui, une fois de plus ne vous laissera pas indifférent et vous permettra là aussi de choisir le modèle qui se mariera idéalement avec vos tenues de sport.

Conclusion...

Voici par ces 3 modèles de paires de lunettes de la marque BOLLE un échantillon non exhaustif de la qualité qu'elle commercialise.

Des lunettes adaptées réellement à la discipline pratiquée, même si elles peuvent s'étendre à de nombreuses autres activités.

Un choix vraiment large de coloris, de montures, de formes, de styles de verres, le tout livré dans un boîtier rigide à la finition soignée.

La marque BOLLE nous dévoile là la qualité de ses produits, jusque dans le moindre détail, ce qui n'est pas pour nous déplaire.

Et vous, par quel modèle allez-vous vous laisser conquérir ?

ENDORPHIN



CHAUSSETTES STANCE FUSION ATHLETIC

ENDORPHINMAG.FR
By Béatrice GLINCHE



© photo B. Glinche

STANCE

TEST DES CHAUSSETTES STANCE WOMEN FUSION RUN

Marque nouvellement débarquée en Europe, j'ai testé le modèle Sprint Crew Run. Au premier coup d'œil, c'est tout d'abord l'originalité côté design qui ressort puis le tube de la chaussette qui est décentrée du talon. Ce système de décentrage permet d'épouser parfaitement le tendon et le talon.

La matière est agréable à porter et ne se déforme pas après plusieurs lessives. Le choix est large côté taille et pas seulement réservé « aux grands pieds ». Le talon, la pointe des pieds et la voute plantaire sont renforcés, apportant plus de résistance du produit (durée de vie plus longue) et un effet compression, facilitant la circulation sanguine.

Testé lors de footings nocturnes, le logo arrière réfléchissant est un plus non négligeable pour la sécurité du sportif. La pratique du sport est agréable, le modèle testé n'a pas engendré de mauvais frottements, ennemi du coureur à pied. J'ai aussi apprécié la régulation thermique, synonyme de confort et de prévention des « champignons ».

La gamme offre différentes hauteurs, de la chaussette invisible à la taille haute (over calf) (voir carré noir ci-dessous) et de nombreux modèles hauts en couleurs !

En conclusion, un produit que je recommande sans hésiter !



Composition :

47%nylon, 44% polyester, 5% coton, 4% élasthanne

Taille :

36 à 48

LES PLUS

- Look
- Thermo régulation
- Talon, pointe et voute plantaire renforcés
- Traitement anti bactérien



ENDORPHIN

Les PLUS :

- Le look
- Matière respirante
- Large gamme de tailles
- Bon rapport qualité / prix



© photo B. Glinche

Complémentaire à la ligne Run, Stance dévoile sa nouvelle collection intitulée **Fusion Athletic**. Cette collection homme et femme mélange l'expertise et le design de la griffe californienne. **Spécialement pensée pour la pratique du sport**, Fusion Athletic n'en n'oublie pas pour autant le côté créatif des designs et imprimés ayant fait la renommée mondiale de la marque.

L'innovation « Trinité » procure de nombreux avantages techniques à la chaussette :

- Le **Traction Control** : permet un maintien optimal du pied dans la chaussure.
- L'**Advanced CSS** : matérialisée par des coussins et supports pour amortir les foulées.
- La **Moisture Management** : offre une aération à toute épreuve pour garder le pied au sec, car même en faisant du sport, il n'y a aucune raison de ne pas porter des chaussettes Stance !



A PROPOS DE STANCE : Avec son mantra « The Uncommon Thread », Stance s'est affirmé dans le secteur de la chaussette en moins de cinq ans. Face à un secteur qui fût négligé et mis de côté, les fondateurs de Stance ont réussi à transformer une humble paire de chaussettes en véritable œuvre d'art, créant une expression forte dans un cadre inattendu. Stance a alors « réveillé » un mouvement d'art et d'expression de soi qui a attiré des athlètes, des artistes et des influenceurs culturels emblématiques de la marque – appelés « Punks & Poets ». En soutenant ses racines créatives avec une attention sans relâche sur l'innovation technique, Stance se trouve maintenant dans plus de 40 pays. La marque est le fournisseur officiel de chaussettes de la NBA dès la saison 2015-2016 et lancera sa première ligne de sous-vêtements dans l'année.



Pour Elle

Pour tous les amoureux de style et de sport cette collection est disponible à partir de 17 euros.

À retrouver sur www.stance.com



Pour Lui

#TEST



Bidon ZÉFAL Arctica



www.lecyclo.com

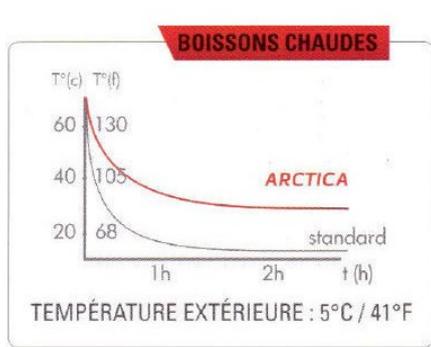
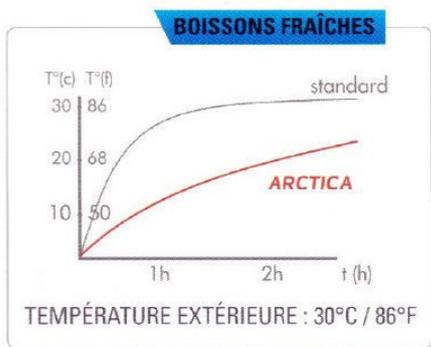
Que l'on roule dans le sud ou en Bretagne, les températures chaudes de l'été, à partir de l'automne, sont parfois, voire souvent fraîches... mais ces périodes ne sont pas, pour les sportifs que nous sommes, des moments d'inactivité, bien au contraire, elles préparent le « foncier » qui nous permet d'entamer la saison de façon optimale.

Souvent les « bonnes résolutions » de septembre, voire de janvier, nous imposent un entraînement (quand ce ne sont pas les premières courses), dans le froid. Contrairement aux « cagnards » de l'été, les températures fraîches ne nous incitent pas à boire. Pourtant il est d'autant plus important de ne pas oublier de s'hydrater, que le froid demande beaucoup d'énergie au corps pour maintenir une chaleur correcte pour faire travailler les muscles. Le soucis, notamment à vélo, ou en VTT, c'est que la vitesse augmente le refroidissement de nos bidons, ce qui rend encore plus répulsive l'envie de s'hydrater.

Par l'intermédiaire du site www.lecyclo.com j'ai découvert le bidon de la marque ZÉFAL, et plus particulièrement le modèle **isotherme ARCTICA**. C'est un bidon que l'on peut assimiler à un thermos, d'une contenance de 750 ml. Il est réputé pour conserver un liquide à une bonne température pendant 2H30, grâce à son sac isotherme intérieur, dissimulé à sous une triple paroi en polypropylène. Ce bidon fabriqué en France est étanche, sans B.P.A, se lave en machine et peut-être entreposé dans le congélateur. En matière « Polypropylène PP », il a la particularité de ne pas conserver l'odeur ou le goût des matières qui lui ont été confiées précédemment. D'un poids de 210 g, il est disponible dans 3 coloris : rouge, jaune et blanc, pour le faible prix de 7.99 €.



Prix de vente
7.99 €



TEST :

Dans un premier temps, j'ai pu rouler en emportant ce bidon sous le soleil, avec des températures avoisinant les 22/24 degrés. Dans le but de conserver une eau/grenadine fraîche, j'y ai ajouté quelques glaçons. Après une heure et demie de sortie, le bidon était quasiment vide, mais la température du liquide qui restait était encore fraîche et agréable à boire. Cela m'a permis d'apprécier la large ouverture du bidon pour le remplissage et le nettoyage, mais aussi et surtout son système de fermeture idéal, empêchant les « fuites » désagréables qui rendent le cadre du vélo collant, tout comme nos doigts. Malgré son gabarit (250ml de plus que les bidons classiques), le bidon se tient bien en main. Seul petit bémol, une fois la « tétine » en bouche il faut forcer un peu plus l'aspiration pour boire le liquide, ce qui est sûrement dû à la rigidité de la triple épaisseur de la bouteille.

Depuis l'arrivée des premières pluies, du raccourcissement des journées, la fraîcheur des sorties se fait ressentir. J'ai donc profité du début novembre pour « sortir » mon bidon en lui mettant des liquides plus chauds. Le cuissard long et les gants étaient de mise, même si les températures n'étaient pas non plus glaciales. Du coup tout au long de la sortie j'ai pu apprécier le côté tiède de ma boisson.

J'en conclus donc que ce bidon isotherme est un produit adapté aux températures chaudes et/ou fraîches, mais pas extrêmes, pour que la boisson que l'on y insère conserve une température agréable.

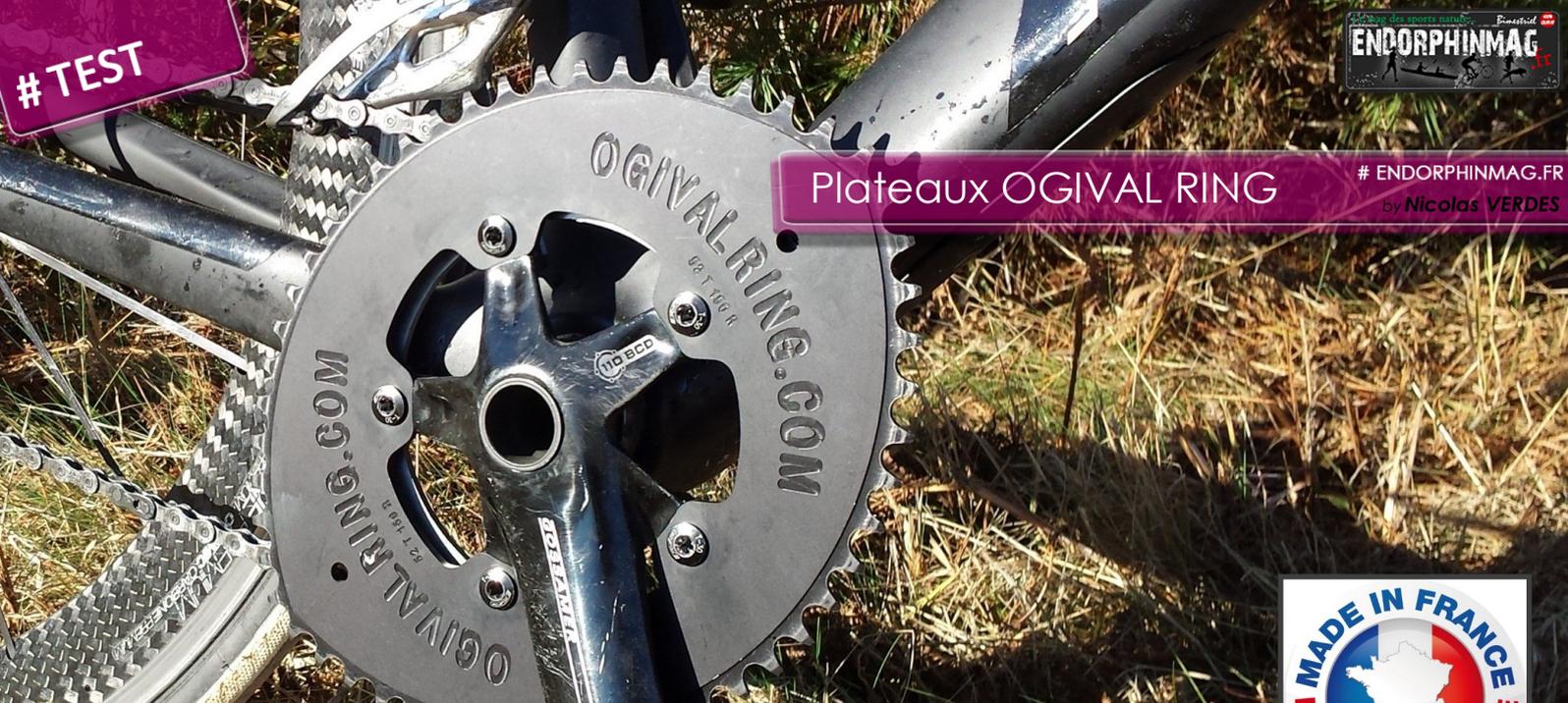
La finition est soignée, le design est de son côté bien proportionné et adapté à son utilisation.

Pour 2 euros de plus, profitez de votre commande sur www.lecyclo.com pour ajouter ce « tour de cou » multifonctions qui vous protégera du frimas lors de vos sorties, n'hésitez surtout pas, votre bien être en dépend.

ENDORPHIN

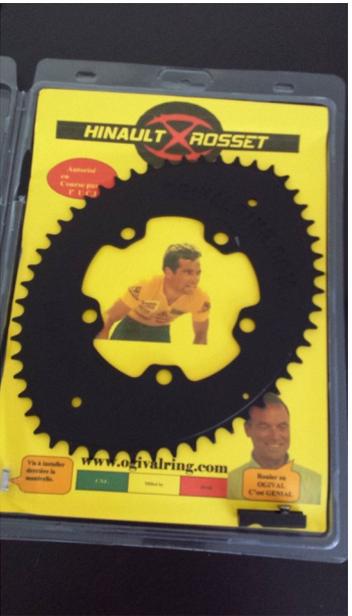


- ### Points positifs
- Capacité : 750 ml
 - Poids : 210g
 - Qualité isotherme jusqu'à 2H/2H30 en fonction des températures extérieures
 - Fermeture étanche
 - Tenue en main
 - Coloris disponibles
 - Sans B.P.A
 - Prix
- A améliorer :** aspiration du liquide via la tétine.



Plateaux OGIVAL RING

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES



La société OGIVAL, est née de la rencontre entre un inventeur passionné de mécanique et de vélo, un certain Bernard BROSSET, et d'un champion de cyclisme, que l'on ne présente plus... un certain Bernard HINAULT, surnommé le « Blaireau » depuis ses victoires dans le Tour de France.

En compagnie d'un autre passionné de VTT et fabricant de pièces mécaniques de vélo, Grégory Martin de la société DN-UP, les plateaux **OGIVAL** ont vu le jour, à Aucaleuc, en Bretagne.



OGIVAL Boutique
Le plateau de Bernard HINAULT



- ### Caractéristiques
- Plateau non circulaire : le plateau n'est ni Ovale ni Circulaire, il est OGIVAL.
 - Étudié pour le VTT, le vélo de route et cyclo-cross
 - Axes disponibles
 - route 110 et 130 / 150°
 - VTT 104 / 150° et mono 104 / 152° et XX1 / 150°
 - cyclo-cross 110 et 130 / 150°
 - Dentures
 - route : 34, 36, 42, 48, 52
 - VTT : 24, 26, 30, 32, 34, 36
 - cyclo-cross : 36, 38, 42, 44

Concept :

Selon le théorème **OGIVAL** de Bernard Rosset : « toutes les roues, poulies, engrenages constitués de deux arcs de cercle tournant autour de l'axe de leurs cordes communes, ayant une vitesse constante à leur circonférence, ont une vitesse de rotation variable, égale à la longueur des rayons utilisés ».

Le plateau **OGIVAL**, disponible pour les VTT et pour les vélos de route, est un plateau qui n'est ni Ovale, ni Cycloïdal. Il est réputé pour être la seule forme réalisant un mouvement circulaire à vitesse variable parfait. Chaque dent, sur 1/4 de tour, tourne sur un rayon différent, passant la chaîne progressivement d'un petit plateau à un plus grand. Chaque différence de longueur de rayon entraîne une variation régulière de rotation du plateau. Cette variation régulière de développement qui est utilisée pour optimiser au mieux le coup de pédale en passant les points mort haut et bas sur un petit développement et pour plus d'efficacité lorsque les manivelles sont horizontales et reçoivent la poussée maximum.

La variation de longueur des rayons est de 30%, ce qui est tout à fait en rapport avec la force variable donnée aux manivelles. Les 2/3 du tour se passent sur un rayon plus petit et 1/3 sur un rayon plus grand pour une efficacité en poussée.

TEST :

A l'aide du tuto fourni avec les plateaux (j'ai pour ma part testé les plateaux 52 x 38 route sur le compact 110 FSA Gossamer de mon Myrock Mouva) il ne faut pas être un mécano hors pair pour mettre en place ce nouveau concept de pédalage. Avec quelques coups de clés allen, un tournevis et un peu de patience et de précision, une petite heure sera suffisante...

Nota : Une rallonge de patte de dérailleur peut être, pour ne pas dire doit être, utilisée pour rehausser la fourchette du dérailleur avant, faute de quoi le passage du plateau risque de « coincer ». Petit détail, j'utilise un dérailleur avant triple plateaux..

L'idéal est de repartir avec une chaîne neuve, pour une question de longueur optimale, mais qui dit chaîne neuve, rime souvent avec cassette neuve pour éviter les craquements et autres sauts intempestifs... Une fois en place, après quelques réglages affinés, pour les habitués des plateaux « ronds » il faudra quelques kilomètres pour s'habituer à ce mouvement de pédalage différent. Les habitués, comme moi, des plateaux « ovoïdes » ou plutôt non circulaires de marques concurrentes, seront déjà dans le « bain ». Contrairement aux plateaux « ronds » le passage du « point mort » est optimisé, et la poussée accentuée. Il y a beaucoup moins de dents sur le grand rayon et donc plus sur le petit. On se rend compte que si la cadence de pédalage est identique à celle d'un plateau rond, le passage de ces points morts avec un **OGIVAL** se fait sur un petit développement avec l'avantage d'avoir une plus grande efficacité sur la poussée, sans aucun effort. La cadence est maintenue, sans à-coups, elle reste régulière. Il est important de signaler que ce plateau en forme d'ogive, un poil plus épais que les ronds, optimise sa rigidité.

Lors de certaines de mes sorties, j'avoue que certains cyclistes ont été surpris par ce design original, et le fait que la rotation fasse monter et descendre la chaîne avec une amplitude réellement visible. A noter ce petit bruit de chaîne, puisque les oscillations sont plus évidentes que sur un plateau rond. Egalement, lorsque l'on augmente la cadence de pédalage (j'ai l'habitude de faire du moulinage petit plateau plutôt que rouler plus lent sur la plaque) on a l'impression de devoir être obligé de changer la cadence de pédalage pour l'adapter au style de plateau. Mais rassurez-vous ça se fait naturellement et sans gêne plus que cela. Habitué donc au petit plateau, depuis le début du test j'ai changé un peu ma façon de rouler puisque désormais, sur le plat comme en descente je passe sur le 52 pour emmener plus gros, mais sans avoir l'impression de fatiguer plus.

L'OGIVAL m'a donc incité naturellement à pédaler plus « gros », pour un effort sensiblement équivalent, mais une fatigue moindre, ou tout au moins plus retardée dans le temps. A noter également : depuis le triathlon EMBRUNMAN et ma découverte d'un plateau non circulaire d'une marque concurrente, j'ai constaté que les crampes qui ont tendance à apparaître au fil des kilomètres, sont largement amoindries avec ce type de plateau. Les quelques centaines de kilomètres parcourus avec les plateaux OGIVAL depuis leur montage ont visiblement les mêmes qualités... l'impression d'avoir une meilleure cadence avec moins de difficultés et d'efforts à donner. Les efforts les plus importants à fournir ne se font que sur 1/3 sur pédalage, les toxines se « réveillent » donc moins vite.

C'est peut-être là, le « piège » des plateaux OGIVAL... l'envie de mettre plus de braquet sans forcément se rendre compte de l'effort, au risque de s'épuiser plus rapidement. Mais bon, l'expérience devrait savoir nous « calmer » après quelques sorties hasardeuses ou trop hardies... hihhi...

Une fois bien en jambes avec ces plateaux, la récupération d'après sortie demande moins de temps, il nous en reste donc plus pour autre chose !

Mon prochain objectif « réel » sera l'Ironcorsair, le premier triathlon type Ironman avec 184 km de vélo au départ de St-Malo, la célèbre ville bretonne fortifiée du bord de mer. Ces plateaux seront un atout pour m'aider à la réussite de cette épreuve. Avec de telles distances, et surtout un marathon à courir derrière à pieds, il est indispensable d'optimiser au mieux les conditions. Un vélo avec moins d'effort pour un rendement identique me permettra un meilleur enchaînement vers la course à pieds. Des épreuves de ce type peuvent vite devenir un enfer ou un calvaire pour un détail oublié ou minimisé. Les plateaux **OGIVAL** ne me feront pas gagner la course, c'est une évidence vu mon niveau, mais ils contribueront, j'en suis persuadé, à mieux la gérer et la vivre.

Depuis longtemps adepte de ce type de plateaux je pense que la marque OGIVAL a poussé encore plus loin que ses concurrents les avantages et les bénéfices du concept non circulaire. Les vidéos disponibles sur le site de la marque le démontrent très bien. En revanche, le site web demanderait un petit rafraichissement, un petit coup de « pinceau » pour le rendre aussi compétitif et avant-gardiste que ses produits...

Il reste difficile de faire partager ses ondes positives ou ses impressions sur un morceau de papier, c'est pourquoi je vous invite à les tester sur votre « monture », ou bien directement un vélo qui en est équipé pour vous rendre compte qu'avec un effort moins traumatisant pour l'organisme, le pédalage est plus fluide. L'enchaînement des portions plus difficiles se fait plus aisément. On peut toutefois penser que la forme des ces plateaux se prête mieux à la route qu'au VTT, notamment sur un terrain technique où l'on pourrait avoir du mal à tenir une cadence de pédalage. Ensuite, la garde au sol, pour le passage des obstacles est fortement diminuée, on peut, je pense, plus facilement accrocher le plateau et risquer de l'endommager... mais ces constatations ne pourront se vérifier que par un test en conditions réelles sur VTT.

Enfin, j'aurais juste un petit point qu'il serait utile de connaître sur la durée, sur route ou en VTT : ce type de mouvement provoque-t-il un allongement prématuré et donc une usure de la chaîne, et incidemment des plateaux ? Mais bon, ce sont des « détails » comparativement aux bénéfices que l'utilisation peuvent provoquer.

La France regorge de créateurs et de techniciens performants, ce serait dommage de les laisser s'en aller, ou de ne pas profiter de leur ingéniosité !

ENDORPHIN

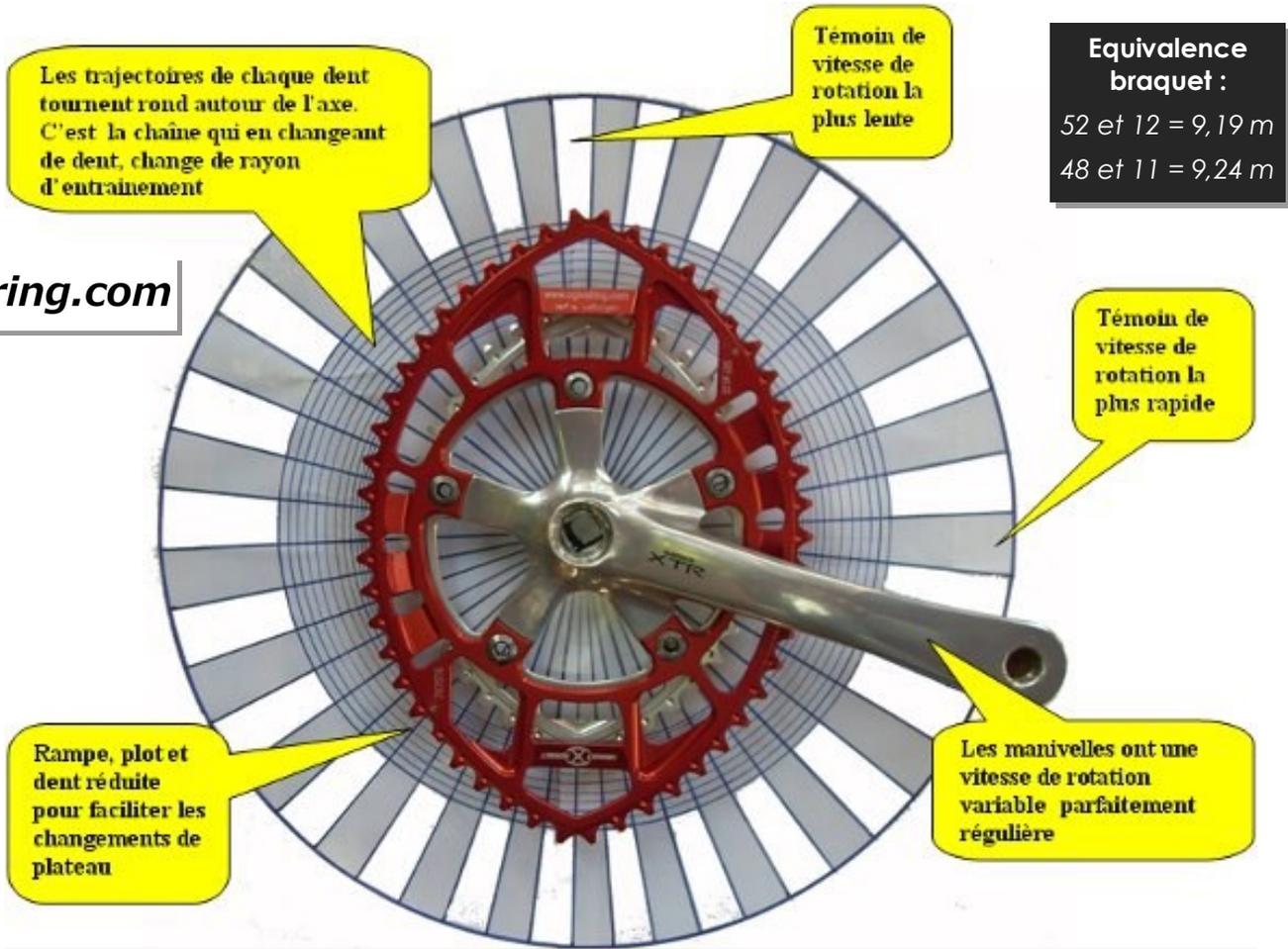
Prix de vente
de **38.00 à 117.00 €**
en fonction des dentures et des types de pédaliers/usages

Points positifs

- Plateaux légers relativement faciles à monter
- Pédalage fluide, moins traumatisant
- Changement de vitesse ou de plateau sans ombrage
- Design original
- Tarif raisonnable
- Accessoires disponibles à la commande pour un montage optimal

A améliorer : Proposer une gamme de coloris plus large avec pourquoi pas des designs agressifs avec quelques dentures supplémentaires

ogivalring.com





SOURCE... une marque fondée en 1989 qui emploie aujourd'hui plus de 2000 personnes pour œuvrer dans le domaine des sandales et des systèmes d'hydratation.

Depuis plusieurs mois, j'ai eu l'occasion de tester le dernier né de l'entreprise, le **D | vide**, une poche d'hydratation 2 en 1. Ce nouveau produit sorti en 2015, fait le buzz sur la toile grâce à ses deux compartiments.

- Points positifs**
- 2 compartiments pour 2 boissons différentes
 - 2 tuyaux / 2 couleurs pour bien différencier les boissons
 - Ouverture large
 - Simplicité d'utilisation / pratique
 - Nettoyage simplifié
 - Ouverture large
 - Fermeture simple et hermétique
 - Adaptable à la majorité des sacs
 - Robustesse

Pourquoi deux compartiments ?

Nombreux sont celles et ceux qui, lors de leurs trainings, trekkings ou compétitions, utilisent des poches à eau pour optimiser leur hydratation.

Souvent, avec l'accumulation des heures et des kilomètres, l'organisme supporte de moins en moins certaines boissons. A moins de compléter avec des bidons ou une seconde poche, on reste astreint à une boisson unique. Le **D | vide** permet de pallier à cette carence, grâce à deux compartiments complètement autonomes. Il fallait y penser !

Ce nouveau système d'hydratation, qui existe en deux volumes (2 et 3 litres), est une poche d'hydratation « simple », identique à ces concurrentes, mais avec une paroi de séparation étudiée pour y insérer deux liquides différents, sans crainte de « mixer » les contenus.

Un système conçu pour les utilisateurs qui veulent avoir le choix sans la contrainte de poids ou d'équipement supplémentaire. Chaque compartiment dispose d'un tube de couleur différente (un bleu et un orange) pour mieux cibler le type de boisson.

Nota : Pour ma part, j'ai pris l'habitude d'associer le tube bleu (compartiment de devant) à l'eau claire et le orange (compartiment de derrière) aux boissons énergétiques ou sucrées.

Grâce à son système de fermeture Widepac (brevet américain) le remplissage/vidage/nettoyage de la poche est très simple et rapide.

La membrane composée de 3 couches superposées détient un agent anti-microbien qui permet d'éviter les odeurs et/ou les mauvais goûts.

Les technologies Glass-Like et Grunge-Guard font de cette poche un produit pratiquement autonettoyant, en prévenant la formation de bactérie.



Son principe Taste-Free est un film co-extrudé qui garantit le goût pur du liquide, et non celui du plastique, sans Bisphénol ni Phtalates.

Même si la marque SOURCE conçoit des sacs d'hydratation adaptées à ses produits, la poche 2 en 1 **D | vide** peut se placer dans n'importe quel autre sac, similaire ; l'innovation sans se ruiner est désormais possible.

- Caractéristiques**
- Poche d'hydratation 2 en 1
 - un seul réservoir
 - 2 compartiments pour 2 liquides différents
 - 2 tuyaux pour un choix de boisson.
 - Membrane anti-odeur, protectrice du goût des produits contenus.
 - Système Widepac qui permet un grand accès au réservoir pour une facilité de remplissage, avec une fermeture hermétique.
 - Adaptée à la majorité des sacs.



Prix de vente
40.00 €
Volumés de
2 à 3L

Conclusion :

Si la robustesse des produits SOURCE n'est plus à démontrer, la qualité de la poche d'hydratation **D | vide** ne devrait pas tarder non plus à faire parler d'elle de façon très positive. L'ouverture très large, son système de fermeture simple et hermétiquement parfait font de ce produit un must en matière d'adaptabilité. 2 liquides, 2 tuyaux, 2 possibilités de s'hydrater lors des sorties de marche, trail, VTT ou autres. Enfin un produit adapté réellement aux activités sportives longues et ou spécifiques.

- sourceoutdoor.com -



<http://international.kleankanteen.com/eu>

Caractéristiques

- Bouteille à double paroi isolée sous vide
- Acier inoxydable
- Ne conserve ni ne communique pas de saveur
- Ouverture de 44 mm
- Sans B.P.A, phosphates ou plomb
- Compatible avec le lave-vaisselle
- Garantie à vie
- Différentes tailles/volumes :

355 ml - 258g / 592 ml - 346g / 946 ml - 422g / 1.9l - 802g

- De 4 à 10 coloris différents en fonction des modèles

Le changement de saison colore chaque jour d'avantage notre vision de l'environnement. Les feuilles vertes prennent une teinte orangée avant de tomber, pendant que le ciel devient de moins en moins clair et que les températures se rafraichissent. La bouteille Klean Kanteen quant à elle ne se modifie pas, elle s'améliore ! Ce produit qui a lancé l'entreprise du même nom voilà près d'une décennie est d'autant plus « à la page » qu'il s'utilise à chaque période de l'année.

Depuis le mois d'août, j'ai eu la chance de pouvoir tester cette bouteille « Classic insulated ». Que les températures soient chaudes ou bien froides, Klean Kanteen est là pour nous. Cette bouteille d'apparence « classique » est faite d'une double paroi isolée, sous vide, pour la vie et les activités (sportives ou professionnelles) de tous les jours.

Cette bouteille isotherme remplace progressivement les bouteilles plastiques, mais aussi celles à paroi en aluminium. Elle est fabriquée à partir d'un acier inoxydable de haute qualité, bien évidemment compatible pour l'alimentaire, donc sans toxines. Elle a également la propriété de ne pas conserver ni de communiquer la saveur ; vous pouvez alterner café, jus de fruit, etc... les goûts de votre précédente boisson n'entacheront pas la nouvelle.

Nota : L'ouverture de 44 mm a été étudiée pour proposer à ses consommateurs de boire de façon très pratique grâce également à des bords arrondis et de leur laisser la possibilité de pouvoir y introduire des glaçons standards.

Côté nettoyage, cette ouverture évasée peut laisser à chacun le choix d'un nettoyage à l'aide de brosse ou bien plus simplement en la mettant directement au lave-vaisselle.

Un bien beau produit, facile à tenir en mains, agréable au toucher et avec des coloris variant de 4 à 10 possibilités en fonction des différences volumétriques des modèles.

TEST :

Son design est sobre et épuré, classant son visuel parmi le haut de la gamme. En fonction de son usage, les différences de contenance proposées s'adaptent réellement aux besoins. Ce produit sans B.P.A se nettoie très facilement, grâce à son ouverture très large et ses bords arrondis sans angles ou la saleté, les germes et les bactéries ont la fâcheuse habitude de venir se coller.

Après de nombreux usages, entre boisson fraîche (grenadine à l'eau, menthe) et chaude (café, thé...) la bouteille ne s'imprègne pas de saveurs ou de goût qui dénature la boisson qui suit. Cette bouteille qui propose 8 coloris différents (j'ai testé la Klean Kanteen 655 ml) est idéale pour le bureau mais aussi pour ses séances de fitness, stretching ou encore musculation en salle.

J'ai également eu l'occasion de l'emporter avec moi à l'occasion d'une balade pédestre, et j'ai été surpris de constater que la température se conserve idéalement : ex. : le café fait à 12H avant d'y être versé, était toujours chaud et agréable à boire à 18 heures. Pour ce qui est du frais, une boisson fraîche à laquelle j'y ai ajouté des glaçons le matin, était encore très fraîche en soirée.

Pour résumer, les boissons n'auront pas le temps de refroidir ou de se réchauffer avant d'être complètement avalées...

Une approche écologique saine et minimaliste pour cette bouteille innovante et adaptée à son utilisation.

ENDORPHIN



Points positifs

- Design sobre, épuré
- Conservation longue durée de la température des liquides (chauds ou froids)
- Facilité de nettoyage
- Multitude de coloris
- Diversité des contenances
- Nombreux types de bouchons disponibles
- Sans B.A.P
- Ouverture large et pratique

A ajouter : un système de fixation pour le sac à dos ou la ceinture lors des balades.



Prix de vente
à partir de 34.00 €



La société danoise JABRA est de retour pour un second produit d'entraînement virtuel, les écouteurs Jabra Sport Coach.

J'ai pu tester les **JABRA SPORT COACH** durant mes séances de cross training. Il s'agit d'écouteurs sans fils fonctionnant en bluetooth avec une application iOS ou Android. Les écouteurs sont présentés dans un petit étui de transport zippé accompagnés de différents accessoires et un câble USB/Micro-USB permettant de recharger les écouteurs. Ces derniers ont la fonctionnalité « TrackFit », qui est un petit capteur de mouvements intégré dans l'un des écouteurs, permettant d'enregistrer le nombre de pas ou les calories brûlées pendant les entraînements.

Les écouteurs sont **compacts et légers**. Est présent, un système d'accroche avec une combinaison d'embouts « EarGels » et d'ailettes « EarWings ». Très simples à changer. Plusieurs tailles sont disponibles (XS, S, M ou L pour les embouts) ou chacun et chacune devrait en théorie obtenir une bonne tenue. Je dis en théorie car, ayant des petites oreilles, les écouteurs sont un peu gros pour moi. Cependant lorsqu'ils sont en place, que ce soit lors d'entraînements en running ou pendant les exercices de Cross-Training proposés par Jabra, les Sport Coach n'ont pas bougé et c'est clairement agréable de ne pas avoir à les remettre en place toutes les 30 secondes.

L'application Jabra Sport Life

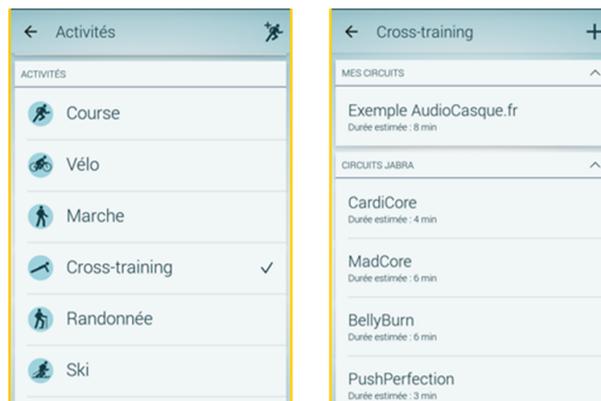
Si les écouteurs de Jabra peuvent être utilisés comme n'importe quelles paires d'écouteurs destinées aux sportifs, ils se différencient de ces dernières grâce à une application mobile entièrement dédiée. En effet, pour profiter pleinement du produit, il est impératif d'installer l'application **Jabra Sport Life** sur votre smartphone iOS ou Android. Grâce à cette application, il suffit de suivre les instructions tout en étant accompagné par un « Coach vocal ». Lors du premier lancement, il suffit de suivre des indications pour créer son profil. Pour la musique, il est possible de la choisir parmi sa bibliothèque ou une autre application que vous avez.

Une fois le départ lancé, vous pouvez retrouver sur l'écran des informations concernant la durée de l'exercice pour le Cross training ou encore la distance parcourue, l'allure ou la cadence pour une séance de course à pied. Tout ça est enregistré directement grâce au capteur TrackFit intégré dans les écouteurs ainsi qu'au GPS de votre Smartphone.



Les entrainements Cross-Training

Les Jabra Sport Coach se montrent être un très bon partenaire pour les séances de Cross-Training. En sélectionnant l'activité « Cross-Training » parmi la liste, l'application de Jabra montre son potentiel. On peut choisir entre plusieurs programmes déjà définis par l'application, ou fabriquer des circuits d'entraînements en piochant parmi plus d'une cinquantaine d'exercices proposés par JABRA SPORT.



En prenant un programme déjà enregistré, je retrouve à l'écran la durée prévue du circuit ainsi que la liste des différents exercices que je vais devoir enchaîner.

En fin de compte, en cliquant sur chaque exercice, je retrouve une description du mouvement ainsi qu'une image l'expliquant. C'est plutôt bien réalisé et permet de commencer rapidement même si l'on est un débutant.

Une fois l'entraînement sélectionné, il suffit d'appuyer sur « Départ » et c'est parti pour une vraie séance. Les exercices s'enchaînent rapidement et des annonces vocales m'accompagnent dans chacun des exercices. Une voix m'annonce les temps de pause, les exercices à effectuer et le nombre de répétition à exécuter... Si je le souhaite je peux aussi créer mes propres circuits de Cross-Training mais les exercices proposés sont plutôt bons et font « mal » !



Les autres onglets de l'app Sport Life

En plus de l'onglet « Entraînement », il est également possible d'obtenir un historique complet de toutes les sessions depuis l'onglet du même nom. Chaque session de course à pied ou de circuit Cross-Training effectué est sauvegardé. L'onglet « Performances » est utilisé pour lister les différents records et enfin l'onglet « Tests de forme » permet de réaliser un « Test de Cooper » afin de déterminer notre endurance. L'application dispose comme dans toutes applications un onglet « Réglages » et « Aide ».

Les écouteurs Jabra sont un **produit vraiment intéressant** et efficace à destination des sportifs amateurs ou non de Cross-Training, mêlant confort, performances et fonctionnalités innovantes. En associant écouteurs et application mobile, ce duo permet de s'entraîner en musique tout en bénéficiant d'annonces vocales adaptées.

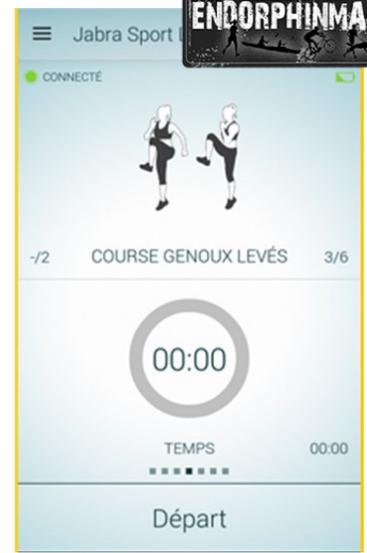
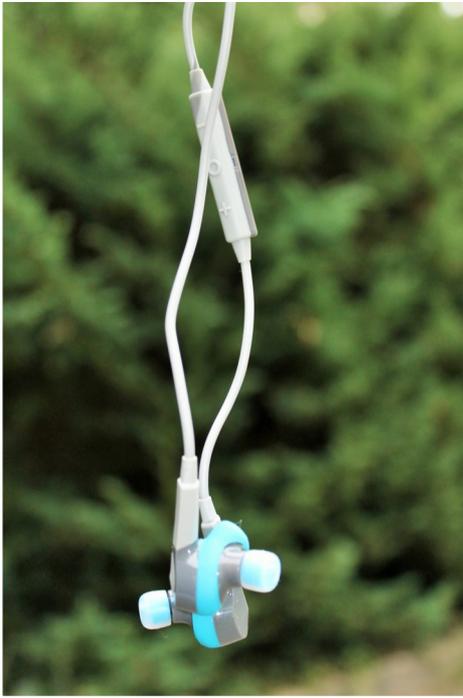
ENDORPHIN

Points positifs :

Confort, résistant, fonctionnalités vraiment destinés aux sportifs, les écouteurs Jabra Sport Coach sont vraiment performants comme le Coach vocal.

Points négatifs :

Peut-être une oreillette un peu imposante pour les petites oreilles, le capteur de mouvements n'enregistre pas les répétitions. L'autonomie est un peu faible et un prix élevé.



Caractéristiques

- Ecouteurs Sport Bluetooth
- Capteur de mouvements TrackFit
- Application mobile avec Coach vocal
- Confort optimisé et excellente tenue
- Résistance aux chocs et à la sueur (Certifié IP55)



Prix de vente
149,99 €





Rubrique Santé Forme



SPIRULINE VALEBIO

VALEBIO

La spiruline comme vous ne l'avez jamais eue !



L'ENTREPRISE : Jeune société bretonne implantée à Vannes, PHYCOSPORT est une filiale de GREEN VALUE, un groupe d'entreprises innovantes dans le domaine des « green technologies ». Cette entreprise s'est spécialisée dans l'élaboration de produits autour de la spiruline, une micro-algue aux composants nutritifs phénoménaux. Sa particularité : avec sa société sœur ALGAE GREEN VALUE, elle s'est appliquée à maîtriser l'ensemble de la filière de la spiruline – sélection, production, contrôle qualité, transformation. Par ailleurs, ALGAE GREEN VALUE assure le contrôle qualité de la spiruline – sélection des souches, composition de la biomasse produite, moyens de culture et de récolte – répondant ainsi au cahier des charges déterminé par PHYCOSPORT pour l'élaboration de ses produits.

Ses critères ? Privilégier une production de qualité locale et garantir la traçabilité de chacun des lots. Avec sa marque SUBSTANCE, c'est vers l'alimentation que PHYCOSPORT se tourne avec pour principal composant nutritif la spiruline. Dans le cas de la nutrition sportive, lors de marathons ou d'ultra-trails notamment, PHYCOSPORT s'associe à des laboratoires spécialistes comme le laboratoire M2S à Rennes (Mouvement Sport et Santé) afin de démontrer l'efficacité scientifique de sa nouvelle gamme de produits. Ceux-ci sont proposés sous la forme originale de programmes ou d'encas salés comme sucrés, disponibles en ligne et en magasins spécialisés, à destination des sportifs de haut niveau mais aussi des gens soucieux de leur bien-être alimentaire.

Qu'est-ce que la SPIRULINE ? A la fois animale et végétale, la spiruline est un micro-organisme apparu il y a plus de trois milliards d'années. La particularité de cette micro-algue est de se développer naturellement en eau chaude dans les régions équatoriales sans aucune intervention industrielle. Ses premières apparitions remontent à la découverte du Nouveau Monde par les Espagnols au XVIe siècle. Elle était en effet incorporée dans des galettes de maïs après avoir été récoltée aux bords du lac Texcoco au Mexique. On peut d'ailleurs remarquer que les Aztèques avaient déjà conscience de ses propriétés nutritives puisqu'ils en consommaient avant un combat. En se nourrissant de ces galettes à la spiruline, ils parvenaient même à rapporter à l'Empereur du poisson frais pêché à 300 kilomètres de Mexico, une distance qui était parcourue à cheval en Europe.

COMPOSITION (pour 100gr) :

Protéines : 66.49gr
Glucides : 20gr
Lipides : 5.5gr
Phycocyanine : 16gr
Vitamines B1 : 0.17mg
Magnésium : 250 mg

Poids net : 120gr

Prix : 8.99euros

Ce n'est pas nouveau les français raffolent des compléments alimentaires en tout genre. Aujourd'hui, enfin durant un mois, mon tour était venu pour tester le bienfait d'un complément alimentaire qu'est la SPIRULINE. Mais faire des tests n'est pas à faire n'importe quoi avec n'importe quel produit. J'ai obtenu le must de la SPIRULINE, la SPIRULINE de chez VALEBIO. Ce produit regorge de qualités et est bénéfique pour la santé. Il contient entre 50 à 70% de protéines, des acides aminés, des vitamines, et de la chlorophylle. La consommation de SPIRULINE est recommandée aux sportifs mais également aux personnes souhaitant perdre du poids.

Un plein d'énergie pour tous

En tant qu'incroyable source de vitamines et d'oligo-éléments, la spiruline SUBSTANCE sera appréciée par les sportifs ou non. Ses atouts séduiront aussi les cadres dont l'organisme, très sollicité par un rythme de vie effréné, retrouvera dynamisme et équilibre. Par ailleurs, la composition nutritionnelle complète de cette micro-algue accompagnera parfaitement les régimes amaigrissants en prévenant les carences éventuelles.

A la recherche d'un bien-être alimentaire, chacun trouvera dans la nouvelle gamme de produits SUBSTANCE tous les bienfaits de la spiruline au travers d'encas à la fois gourmands, naturels et efficaces. Les cures de spiruline en sont transformées : d'une banale prise de comprimés, elles deviennent un plaisir quotidien, effectivement, la spiruline se vend en poudre et en paillettes, mais à cause de son petit goût d'algue que certains peuvent ne pas aimer, elle est souvent préférée en comprimés. Cependant, elle peut être intégrée dans toutes sortes d'aliments. C'est pourquoi SUBSTANCE propose toute l'efficacité de la spiruline dans de nouveaux encas gourmands et naturels tels que des petits gâteaux ou des pâtes de fruits. Pour profiter des vertus des produits SUBSTANCE, il est préconisé d'en consommer de manière régulière tout au long de l'année. C'est pourquoi les produits SUBSTANCE sont proposés sous forme de programmes correspondant aux objectifs de chacun.

Avant la période de test sur un mois, j'étais vraiment fatiguée et j'avais mon coup de barre durant pratiquement tous les après midis. J'ai fait ma cure d'un mois avec prise de 6 cachets (6gr) de SPIRULINE VALEBIO chaque matin. Je peux dire qu'au bout de quelques jours d'utilisation, je n'avais plus mes coups de « pompes » et j'avais plus la « pêche ». La SPIRULINE entraîne aussi une évacuation rapide et efficace des polluants et de l'acide lactique. Lors de mes séances de Cross training ma récupération est plus rapide. Ne consommant pas réellement de viande, la SPIRULINE est dans mon cas un très bon complément et ne c'est pas pour rien que l'on appelle ce produit « le steak de la mer ! » C'est un très bon produit !



La spiruline sert à quoi ?

- * Stimuler le système immunitaire
- * Effet anti-âge et anti-oxydant
- * Favoriser la baisse du cholestérol
- * Aide à la récupération sportive

La SPIRULINE pour qui ?

Les végétariens / les femmes enceintes / les sportifs / les ados en phase de croissance / les anémiques.

A l'approche de l'hiver, il est toujours utile de faire son stock de sticks à lèvres... Pour mon cas, l'utilisation est jour et nuit, et étant parfois carencée vitaminique, ceci m'oblige à hydrater et protéger quotidiennement mes lèvres. Le vent, l'air marin (je vis dans la région de Saint-Malo - 35), et mes activités sportives en extérieur, m'obligent donc à beaucoup de vigilance. L'idée de tester des produits apportant non seulement le volet nutritif et hydratant mais flirtant aussi avec le rayon « beauté » m'a évidemment séduite !

En voici les résultats :



Fyto'Stick bio LADRÔME,
Ce stick à lèvres à la propolis, au beurre de karité et aux huiles essentielles d'orange douce et de tea tree a été conçu pour protéger les lèvres contre le froid, le vent, le soleil et la pollution et pour soulager les gerçures et les lèvres sèches.
Stick de 4,8 g : 6,20 €

Des sticks à lèvres nutritifs et pas que...



TEST du Fruistick baume nutritif rose d'Anney Cosmetics

Ce qui frappe en premier, c'est la taille du tube, 4,5 cm contre 6,5cm pour un stick à lèvres classique. Mini et donc facile à glisser dans un sac à mains (comme un sac de sport ou de voyage bien sûr). Seconde surprise lorsque vous ouvrez le tube :

Respect, Innovation et Performance sont les fondements de la marque : **Respect** de la nature (ingrédients naturels, certification bio), de l'environnement (éco-emballages, packaging éco-conçus), de l'homme (formules sans parabènes), des normes cosmétiques (Règlement (CE) n° 1223/2009) [suite à lire ICI](#)



la couleur rose comme un rouge à lèvres ! Et là, bonne idée, un stick à lèvres qui protège et qui apporte un peu de couleurs à nos lèvres parfois pâlottes (et j'ajouterais que ce luxe ne doit pas être réservé aux femmes ;-)). L'effet rosé brillant apporte indéniablement un plus et comme on remet du baume 2 à 3 fois par jour (après les repas en général et plus si activité en extérieur), ça permet de garder un teint plutôt sympa !

- Les PLUS :**
- Sa taille : Mini stick très pratique
 - Effet rosé brillant
 - Bon rapport qualité / prix

ENDORPHIN

Fruistick baume nutritif rose ANNECY COSMETICS,
Girly, fruité, pour nourrir et réparer les lèvres abîmées en laissant un film brillant pour un effet rosé. Et un format mini hyper pratique. Le Fruistick est un soin naturel enrichi en actifs végétaux BIO nourrissants et régénérant.
Stick de 4 g : 5,90 €

TEST du Fyto'Stick bio / Ladrôme

Dès l'ouverture du tube et une discrète mais agréable effluve citronnée vient envelopper vos narines. D'un format classique le tube de 4.80 gr a une durée de vie similaire au stick classique. Bien que la texture du baume soit plus épaisse qu'un stick à lèvres classique, on pourrait penser que le produit va s'épuiser plus vite, il n'en est rien. L'épaisseur du baume offre une sensation unique, celle d'un produit qui va rester en place longtemps, aux effets réparateur et protecteur.

Les composants sont naturels (je vous passe la [longue liste aux noms barbares](#)), parmi lesquels on peut retenir des extraits de propolis bio, de cires d'abeille, de beurre de karité, huiles essentielles... comme tous les produits issus du [Laboratoire Ladrôme](#) (ferment engagé en faveur de l'agriculture biologique) !

Dernier détail, la protection UV est de 10, non négligeable quand on recherche un stick à lèvres nutritif et protecteur... Après la lecture de ce test, c'est le cas, non ?

- Les PLUS :**
- Bon rapport qualité / prix
 - Protections multiples
 - Durée / efficacité
 - Odeur citronnée discrète et très agréable

ENDORPHIN

La propolis est un complexe fabriqué par les abeilles. La propolis contient également beaucoup d'autres éléments comme des [acides organiques](#), de très nombreux [flavonoïdes](#), des [oligo-éléments](#), de nombreuses [vitamines](#). Il contient également du [parabène](#), dont les propriétés antibactérienne et antifongique. La propolis brute ou sous forme de teinture-mère est un **anti-infectieux** ([antifongique](#), [antiseptique](#), [antibiotique](#)). Elle a de plus un pouvoir [anesthésique](#), cicatrisant et anti-inflammatoire et augmente le métabolisme cellulaire.
Extraits Infos Wikipédia



LADRÔME, Fyto'Stick bio
Ce stick à lèvres à la propolis, au beurre de karité et aux huiles essentielles d'orange douce et de tea tree a été conçu pour protéger les lèvres contre le froid, le vent, le soleil et la pollution et pour soulager les gerçures et les lèvres sèches.
Stick de 4,20 g : 6,20 €

AROMA-ZONE, Baume à lèvres caramel bio
Un baume très nourrissant et gourmand avec son extrait de caramel bio. Il procure aux lèvres une couleur lumineuse et chaude de caramel et un rendu naturel.
Pot de 6,50 g : 4,50€

ANNECY COSMETICS, Stick lèvres et zones sensibles SPF50+
Ce stick lèvres SPF50+ protège très efficacement les lèvres et zones sensibles des UVA et des UVB. Grâce à sa formule enrichie en beurre de karité, extrait de tepecohuite et agents antioxydants, ces zones sensibles sont nourries, adoucies et protégées des agressions extérieures.
Stick de 4 g : 5,90 €

KARETHIC, Douceur de karité bio
Dans ce baume réparateur, l'huile de ximénia assouplit, l'huile d'argan régénère, le beurre de karité nourrit, la stévia sucre naturellement, pour des lèvres douces et apaisées.
Tube de 15 ml - 10,50€

ANNECY COSMETICS, Fruistick baume nutritif rose
Girly, fruité, pour nourrir et réparer les lèvres abîmées en laissant un film brillant pour un effet rosé. Et un format mini hyper pratique.
Stick de 4 g : 5,90 €

LES CABINES BLANCHES, Baume lèvres bio
Grâce à ses propriétés apaisantes et cicatrisantes dues au beurre de karité et à l'extrait d'arnica, il adoucit et nourrit l'épiderme. Les lèvres retrouvent souplesse et confort.
Pot de 15 ml : 11€

NATURADO, Stick lèvres bio
Pour le soin des lèvres sèches, la prévention des gerçures en période de froid. Un stick 100 % d'origine naturelle au karité, à la cire d'olive, cire végétale, cire d'abeille, huile de Jojoba et aux huiles essentielles de citron et pamplemousse pour un plaisir gourmand.
Tube de 4 g : 4,40 €

ANNECY COSMETICS, Baume à lèvres Classico
Un soin mixte à base de beurre de karité, huile de noyau d'abricot, vitamine E et extrait d'edelweiss pour nourrir, réparer et faire briller les lèvres gercées.
Stick de 4 g : 5,90 €

ARGANDIA, Soins des yeux et des lèvres Précieux Figue de Barbarie bio
Ce soin ralentit la formation de rides et de ridules et atténue les signes de fatigue grâce à ses huiles d'argan et de figue de Barbarie. Sa formule associe un complexe d'actifs un tenseur issu de la gomme d'acacia, à un actif antrides issu de l'hibiscus qui lisse localement les rides d'expression, et l'acide hyaluronique d'origine végétale.
Flacon-pompe de 15 ml : 25,95 €



DOUPONES À LEVRES

AROMA-ZONE, Baume à lèvres karité-coco bio
Riche en bisabolol végétal en huile de coco, ce baume est très protecteur et nourrissant. Parfumé à l'extrait de Coco, son odeur et son goût gourmands sont un vrai régal.
Pot de 6,50 g : 4,50€

AC
ANNECY
cosmetics

Huile de massage à l'Arnica

ENDORPHINMAG.FR

by Stéphanie BUISSON

Annecy Cosmetics est une jeune marque née en 2009 au cœur de la Haute-Savoie, entre lac et montagnes. Fondée par François Salomon, la marque s'est inspirée de la nature environ-

nante pour développer des soins cosmétiques privilégiant les ingrédients de la montagne et le made-in-France.

Respect, Innovation et Performance sont les valeurs que la marque souhaite mettre en avant.



Laissez la nature prendre soin de votre corps



L'huile d'arnica est le dernier né de cette marque, elle se caractérise par une odeur mentholée et une texture très fluide et fine.

Très agréable à l'application, elle ne laisse pas cette sensation grasse que laissent généralement les huiles de massage.

Son odeur mentholée est originale et agréable, cela donne une sensation fraîche au moment de l'application et du massage.

L'huile de massage à l'arnica, permet **de soulager les douleurs musculaires et articulaires après le sport**. Elle contient de l'huile de sésame, du macérat d'arnica, des cristaux de menthols, de genévrier, du cèdre, de la gaulthérie, du Tanaisie.

Description botanique de l'arnica :

C'est une plante vivace, d'une hauteur de 20 à 30 cm. En France, elle pousse dans les pâturages des montagnes, sur des terres siliceuses. Elle supporte des feuilles duveteuses, ovoïdes et tannées. Leurs capitules, de 5 ou 6 cm de large, sont jaune orangé. La base de la fleur est une rosette. Son fruit, comme la graine, est surmonté d'un pappus, doté de soies brunes ou blanches. L'arnica dégage un léger parfum suave. La cueillette se fait au début de la floraison, soit de mai à juin. La dessiccation intervient rapidement.

Plus d'infos à [lire ici](#)

J'ai testé cette huile essentiellement en récupération, c'est-à-dire après un effort intense, après une grosse séance de renforcement musculaire quand les cuisses sont bien contractées, et que malgré les étirements on sent encore la fatigue musculaire. Après ces grosses séances, j'ai donc utilisé cette huile arnica pour détendre mes fibres musculaires en appliquant en massage, les premiers effets relaxant se font sentir assez rapidement après le massage et atténuent sensiblement les courbatures. Le lendemain je constate que mes courbatures ont disparues.

J'ai également testé après une sortie running où je sens que j'ai les jambes lourdes et les mollets durs, j'applique l'huile en massage sans forcément mettre une grande quantité d'huile, l'odeur peut être parfois un peu trop forte si on met trop d'huile mais la sensation est très agréable et le résultat est encore une fois probant et je sens que la fatigue musculaire est atténuée après le massage. C'est une réelle aide à la réduction des douleurs musculaires.

Caractéristiques :

100% d'ingrédients d'origine naturelle.

93.3% d'ingrédients issus de l'agriculture biologique.

Produit certifié produit cosmétique biologique par Bureau Veritas.

Les plus :

Odeur mentholée
Sensation huile sèche

Le moins :

Son prix 27€

Vous pouvez également retrouver toute la collection Annecy cosmetics notamment avec sa gamme produits solaires.

ENDORPHIN



Nouveauté Annecy Cosmetics

l'huile de massage à l'Arnica



Matériels et Aliments
Canin
Matériels de sport
06 61 72 65 48

www.lecanicrossueur.fr



Le canicrossueur
pour le sportif
son chien

Votre passion
c'est aussi la notre



Une large
gamme de
produits
sains et
énergétiques



Rubrique Canicross



Desiree Nickerson Photography

Jean Philippe Deshayes, notre rédacteur, vient d'être titré Champion du Monde Canicross Dryland catégorie Vétérans à Bristol au Canada. Un grand coup de chapeau à notre ami et sa partenaire Ina. A travers ces quelques questions, vous découvrirez un grand sportif, un homme humble qui soigne, aime et admire ses équipiers canins.

Quel est le chemin pour arriver aux Championnats du Monde ? Qualifications, titres ?

Je suis Champion d'Europe 2014, Champion de France Vétérans et Vice-Champion de France Elite 2014, pour pouvoir aller au Championnat du Monde nous devons faire au moins une course de sélection.

Se rendre au Canada est un investissement, comment s'est organisé le voyage ? As-tu des partenaires, des sponsors qui l'ont aidé financièrement ?

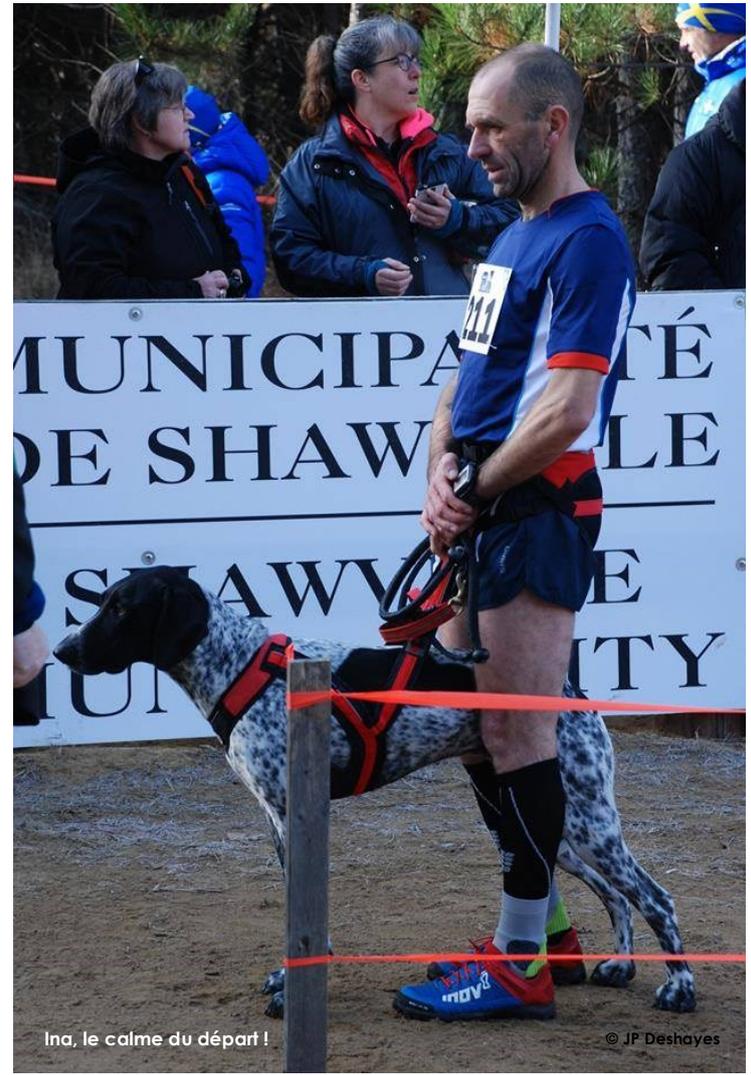
Oui, se rendre au Canada est un gros investissement, l'organisation du voyage s'est faite avec l'équipe belge avec qui j'ai une très grande affinité. En ce qui concerne les partenaires c'est très difficile, notre sport est encore très méconnu donc personne ne prend la peine de répondre aux demandes de sponsors. C'est très compliqué surtout dans notre département. J'ai néanmoins eu l'aide d'une de mes proches qui m'aide depuis mes débuts en 2000.

Comment l'es-tu préparé, comment vous êtes-vous préparés devrions-nous dire ?

La préparation commençait très mal, je n'arrivais pas à m'entraîner à cause de mon activité professionnelle, et par conséquent nous avons commencé avec trois semaines de retard. Mais avec une très grande volonté, de très grosses séances de piste pour moi et de très grosses séances de vélo pour Ina. C'était même quelquefois deux séances dans une journée, je savais qu'il fallait pouvoir aller très vite pour prétendre au titre. Je nous avais prévu deux courses test pour valider nos entraînements. Les courses de St-Front où nous avons couru les 4.9 km en 21.3 km/h de moyenne, et une semaine après la course de Bischheim où nous parcourons les 2.7 km à 23.3 km/h de moyenne. J'étais rassuré et savais que le titre était accessible.

Toute une délégation française s'est rendue là-bas, peux-tu nous parler un peu d'eux ? Et leurs résultats ?

Oui nous étions 10 français, principalement en monochien, car la logistique pour les attelages est énorme. Il y avait Antony Le Moigne Champion du Monde en titre qui conserve son titre en canicross Elite avec brio, Victorien Duval qui finit Vice-Champion du Monde Elite en canicross, Stéphanie Vandrille qui fait 23ème en Bike-joring et 10ème en canicross Elite, Anne Vanhove qui devient Championne du Monde canicross en Vétérans femmes, Didier Ozel Vice-champion du Monde en attelage 4 chiens Nordiques, Laurent Gonsolin Champion du Monde en attelage 8 chiens Open, Antony Gonsolin 4ème en attelage 6 chiens Open, Stéphane Ettwiller médaille de Bronze en Bike-joring Vétérans et Frédéric Simon 4ème en Bike-joring Vétérans.



Ina, le calme du départ !

© JP Deshayes



© Photo : Stijn Gyselincx

Aviez-vous amené tout votre matériel ?

Oui nous avons amené notre matériel, en canicross c'est simple (baudrier, longe, harnais et tenue de sport), mais pour les autres disciplines ça se complique, (vélo, trottinette, kart) cela engage des frais supplémentaires.

Avec les animaux où étiez-vous logés ?

Au niveau logement chacun se débrouillait, moi j'étais avec les Belges, nous avons loué un chalet au bord d'un lac à une vingtaine de minute du lieu de la course, ce qui était très bien. Nous avons aussi loué des véhicules pour pouvoir nous déplacer tranquillement.

Comment s'est déroulée la compétition ? les épreuves, les contraintes, l'organisation ?

La compétition s'est très bien passée. Nous sommes arrivés au Canada le Vendredi 23 Octobre, la compétition commençait le Mercredi 28 par les contrôles vétérinaires. Nous avons pu reconnaître le parcours dès le Lundi, ce qui était très bien. J'ai personnellement fait trois fois le tour, une fois en marchant, ensuite en courant et pour terminer une fois en trottinette avec Ina. Les courses avaient lieu dès le Jeudi et Vendredi pour les catégories 4 chiens Nordiques, trottinette 2 chiens et Bike-joring. Les Samedi et Dimanche c'était le tour des trottinettes 1 chien, canicross, et les attelages 4, 6 et 8 chiens, ainsi que le relais. Le Jeudi et Vendredi j'étais naturellement présent sur place pour encourager les amis. Le Samedi c'était à nous. Surprise au réveil il faisait -7°, il a fallu faire un très gros échauffement. Le tirage au sort m'avait attribué le dossard numéro 1, premier à partir, aucun repère pour Ina, mais ce qui m'arrangeait aussi, personne à dépasser. Il fallait partir à bloc et finir à bloc, ne pas réfléchir. Résultat 9'20" sur 3.7 km, premier temps dans ma catégorie et 2ème temps scratch derrière Antony Le Moigne. Tout cela me donnait 12" d'avance sur Philippe Wehry mon plus grand concurrent mais néanmoins ami. Le deuxième jour fut identique, je ne fait que 7" de plus que le premier jour et Philippe 10" derrière moi. Nous sommes Champions du Monde, c'est énorme.

Était-ce la première fois que tu te rendais au Canada? Comment as-tu trouvé le pays, ses gens ?

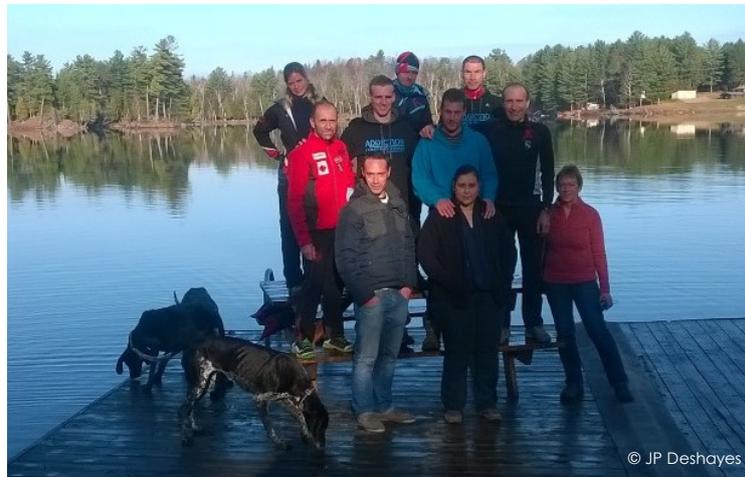
C'était la première fois que je venais au Canada, c'est un superbe pays, immense où les gens sont très accueillants et sympathiques.

Le canicross est-ce un sport développé au Canada ? Quelles sont les disciplines les plus populaires ?

Le canicross est en plein développement au Canada, qui est à la base la patrie du Mushing.

Dans cette belle aventure quel est ton meilleur souvenir ? Et si cela est le cas ta plus grande galère ?

Mes meilleurs souvenirs sont naturellement la joie de Ina à l'arrivée des deux courses, elle sait quand une course s'est bien passée et elle me le montre.



© JP Deshayes

Ensuite le relais auquel je participe en trottinette 1 chien, discipline où Ina et moi n'avons fait qu'une seule tentative (la reco du Lundi) et où Antony participe en Bike et Victorien en canicross. Relais improbable pour lequel 20 minutes avant le départ je n'avais toujours pas de trottinette, où Antony roule avec un VTT prêté, dont les pédales ne correspondent pas aux cales des chaussures... Mais l'envie, la force de nos compagnons nous font prendre la 2ème place et devenir Vice-Champions du Monde.

Comment s'est passé ton retour sur le vieux continent ? Accueil de tes supporters, la reprise ?

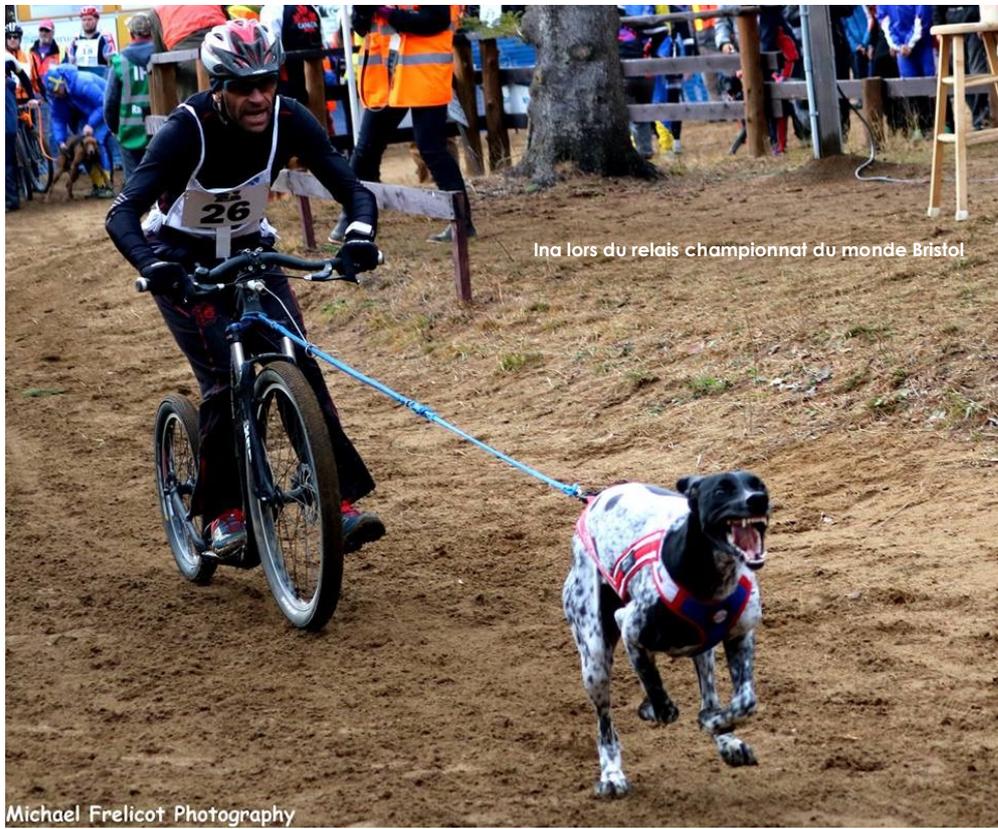
Le retour s'est très bien passé, heureux de voir l'engouement que cela a amené, de voir toutes les personnes qui ont suivi notre aventure. La reprise fût quasi immédiate puisque les Championnats de France de canicross avaient lieu quinze jours après notre arrivée sur le sol français. Je décroche le titre de Champion de France Vétérans et Vice-Champion de France Elite.

Quels sont tes prochains objectifs, que sera ton planning pour les prochains mois ?

Le prochain objectif est le Championnat de France de Bike-joring à Scaer en Bretagne les 28 et 29 Novembre où j'aimerais rentrer dans le top 10, le vélo n'étant pas ma discipline de prédilection.

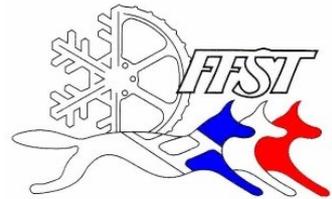
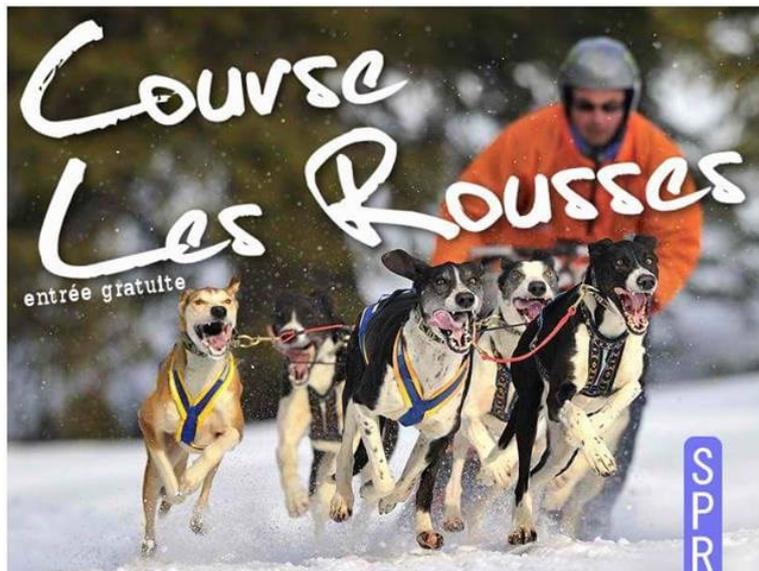
Merci de partager ta passion et donner envie de vivre le sport avec son chien. Félicitations !...

Propos recueillis par N. Berthiaux



Ina lors du relais championnat du monde Bristol

Michael Frelicot Photography



DOMAINE NORDIQUE SUR-LYAND/GRAND COLOMBIER

CHAMPIONNAT DE FRANCE
SKI-JOERING ET TRAINEAUX A CHIENS

Les 27 et 28 Février 2016

Samedi : à partir de 10h
Dimanche : à partir de 8h
Plus de 900 chiens, du spectacle au rendez-vous ...
Navettes gratuites depuis Seyssel Ain et Corbonod
Restauration-repas montagnard et buvette sur place

Renseignements
Office de Tourisme du Pays de Seyssel
04 50 59 26 56

entrée gratuite





© Photo : JP Deshayes



© Photo : JP Deshayes



© Photo : JP Deshayes

Les championnats de France Dryland de Canicross et Scooter 2 chiens et 1 chien Juniors avaient lieu à Pressins les 14 et 15 Novembre derniers.

A peine quinze jours après le Championnat du Monde nos athlètes s'affrontaient sur un parcours hyper technique et varié qu'avait tracé le CRAC, club organisateur de cet évènement. Parcours rendu relativement glissant à cause des feuilles et de la brume matinale du dimanche.



Une montée digne d'une ascension venait agrémente ce parcours ainsi que deux traversées de rivières.

En canicross un parcours court le samedi et plus long le dimanche étaient proposés.

En scooter les Juniors s'affrontaient sur deux parcours courts tandis que les Séniors se départageaient sur deux parcours longs.

En canicross c'est sans surprise que nous voyons nos meilleurs français déjà présents à Bristol au Canada truster les podiums avec la victoire de Antony Le Moigne devant Jean-Philippe Deshayes et Victorien Duval chez les hommes. Chez les femmes c'est Anne-Sophie Vittet qui s'impose devant Anne Vanhove et Stéphanie Vandrille.

En Scooter 2 chiens Open c'est Philippe Sangla qui remporte l'épreuve devant son ami Loïs Verney et Benjamin Mathon.

En Nordique belle victoire de Philippe Hoffer devant Anthony Chevalley et Pierre Chappe.

Chez les Juniors en Scooter 1 chien Tom Lemoine s'impose devant Elyna Glock et Enzo Jolibois.

Une épreuve de Bike-joëring hors Championnat était également proposé. Victoire de Anne Fulleringer devant Emmanuel Henry et Isabelle Lemoine.

SCAËR 28 - 29 novembre 2015

CHAMPIONNAT DE FRANCE HORS NEIGE DES SPORTS DE TRAINEAU À CHIEN

ENTRÉE GRATUITE RESTAURATION SUR PLACE

SAMEDI 13h30 - 17h00

DIMANCHE 8h30 - 12h00

Bike-joëring

Attelages 4-6-8 chiens

Les Championnats de France de Bike-joëring et d'attelages 4, 6 et 8 chiens auront lieu à Scaër en Bretagne les 28 et 29 Novembre prochain.

C'est par cette ultime épreuve que la saison Dryland sera clôturée et fera place à la saison neige.

ENDORPHIN



ENTREPRISE JEAN-MARC ZANCHI

Divers travaux : Assainissement, fosses toutes eaux, Travaux de mini-pièce

7, rue Georges Aulnat - 29070 Cathala-Plouguer
 Tél. : 02 98 93 73 76
 Portable : 06 97 78 51 96
 e.majl : jean.marc.zanchi@wanadoo.fr

Volailles Du Poher

02 98 93 44 93
 WWW.ALIMENT-CHIEN-CHAT.FR

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

*Prépa en cours
de la saison 2016...
et vous ?*



Prochain mag en janvier !