

Le mag des sports nature...

Bimestriel

100%
GRATUIT

ENDORPHINMAG

.fr

N°37 Octobre - Novembre - Décembre 2016

- DOSSIER SPECIAL -

RAID NORCHA
RAID INTERNATIONAL DE GASPÉSIE
CORSICA RAID AVENTURE

CANICROSS

4C CHICOPEE Canicross CUP
Agenda

SANTE FORME

Baume des titans
Bio Food - On Energy
Pâtes et Gressins Bio & sans gluten
Produits Overstim.s
Boisson Hydrenergy4 exotique

TESTS

Sac étanche Tribord
Lampe Spanninga THOR

COURSES

SPAIN 24H SUP Race
Finale des championnats de France,
L'aventure Dauphinoise
Raid Les Elles de l'Aigle



NEWSFLASH
A LIRE... PAGES 6 à 11

EDITORIAL

n°37 - Octobre - Novembre - Décembre 2016

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 : NORCHA 2016 © Béatrice GLINCHE

Chers lecteurs,

Dans ce 37^e magazine, retrouvez 3 dossiers spéciaux très complets, des récits uniques de nos 3 derniers Lives : le Corsica Raid, Le Raid International de Gaspésie et le NORCHA... des courses où nos reporters ont aussi fait « le raid dans le raid » comme on dit souvent... comme lors du Norcha où au total de tous nos déplacements à pied, nous avons parcouru 80km en 8 jours de Live au Portugal, à la quête de l'info et de la bonne photo !

Un webzine unique qui vous offrira 6 pages de News... une rubrique Courses qui revient le Championnat de France des Raids en juillet dernier, un récit de course de notre reporter Marion W. qui a aussi complété son sujet avec l'interview de l'équipe féminine vainqueur « **Issy Absolu les belettes** »... une rubrique Test matériel avec notamment un « test éclairant »... une rubrique Santé forme avec plusieurs tests produits orientés vers le Bio... et enfin, l'agenda incontournable du Canicross accompagné d'un zoom sur le 4C Chicopee Canicross Cup.



RELOOKING EN VUE

Après plusieurs mois de travail, notre site va changer de peau pour la 3^e fois en 6 ans...

Notre site www.endorphinmag.fr est un relais d'infos ouvert à tous les organisateurs, n'hésitez pas à envoyer vos communiqués (français, anglais et espagnol) à contact@endorphinmag.fr

Avec près de 4200 followers, une page Facebook est complémentaire à notre site ... Et vous ? Avez-vous liké ?

Et pour suivre l'actu internationale, direction Twitter et notre compte endorphinmag.



CHAMPIONNAT DE FRANCE 2017

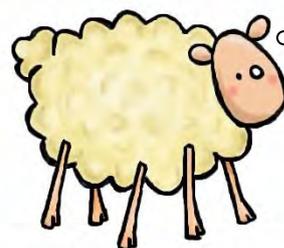
- [RAID NATURE 46](#) 15 et 16 OCTOBRE 2016
- [ORIENTOISE](#) 11 et 12 MARS 2017
- [FLYING ADVENTURE](#) 8 AVRIL 2017
- [LIGERAID](#) 30 AVRIL 2017
- [GEVAUDATHON](#) 25 au 27 MAI 2017
- [RAID DES CHEIRES](#) 11 JUIN 2017
- [VENDEE RAID O SCORE](#) 17 et 18 JUIN 2017
- [ADVENTURE ABSOLU](#) 24 et 25 JUIN 2017

FINALE [RAID LOZERE SPORT NATURE](#)
8 et 9 JUILLET 2017



SPAIN - Basque Expedition Race
(12-16 October)

Nos prochains Lives nous envoient sur 2 continents, l'XPD **Australie**, finale ARWC couverte par l'un des raiders français en poste actuellement sur ce continent à suivre dès le 8/11. Et comme il n'y a pas de hasard, on retourne sur les traces de l'ARWC 2014 à partir du 5/11, avec **La Saharienne**, 2^e édition de ce raid 100% féminin à suivre sur www.endorphinmag.fr !!



Comme vous allez le découvrir en page 40 et 78, 2 nouveaux reporters ont rejoint **l'aventure Endorphinmag.fr** alors pourquoi pas vous ? Si vous souhaitez partager vos récits ou même, si vous avez l'âme d'un reporter, n'hésitez pas à nous

contacter sur contact@endorphinmag.fr, et envoyez vos récits accompagnés de vos photos en format HD...

HOP HOP HOP ORGANISATEURS... dans la même veine que le partage de récit... rappelez-vous, notre page Facebook comme notre fil info est un support pour annoncer vos courses... Un moyen de mettre en avant vos projets... votre agenda, c'est le nôtre !!! ;-)

2017, c'est maintenant !

On vous le confirme, la finale de Championnats de France se profile déjà sur nos tablettes... et oui !!! Une réunion a eu lieu début octobre avec la fédé (Tri, Raid), l'orga lozérienne... et EndorphinMag.fr bien-sûr... On vous prépare un suivi aux « p'tits oignons » comme aime à dire notre webmaestro Denis... **Restez connectés !!! Stay tuned !!!**

Je renouvelle mes encouragements à tous les rédacteurs bénévoles, un Mag qui repose à 100% sur notre engagement de « volontaires passionnés » ! Merci à eux, merci pour cette belle énergie offerte à tous les accros du raid aventure et des sports outdoors...

Et vous, cher lecteur, régalez-vous avec un magazine 100% web et 100% gratuit ! Je le répète jamais assez : Un Mag fait par des raiders pour des raiders, pratiquants de tous niveaux... Parlez en autour de vous, le raid par tous et pour tous, c'est maintenant !!!

Bonne lecture et bel automne !

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

Siège Social : 9 Rue Leguen de la Croix
35720 St Pierre de Plesguen
Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

Journalistes : Jean-Philippe Deshayes, Thierry Fauvel, Béatrice Glinche, Patrick Lamarre, Pauline Meyer, Virginie Sénéjoux, Marion Wojtkowski.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Chiara Casari, Aurélie Darmaillacq, Sabrina Maurette, Patricia Le Briquer, Céline Friteau, Luc Glinche.

©photos : précisé sur les articles



COURSES

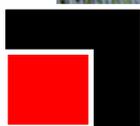
- 31 - 37 FINALE DES CHAMPIONNATS DE FRANCE L'AVENTURE DAUPHINOISE
- 55 - 63 RAID LES ELLES DE L'AIGLE
- 82 - 83 SPAIN 24H SUP RACE



TEST MATERIEL



- 84 SPANNINGA THOR
- 85 SAC ÉTANCHE TRIBORD



SANTÉ FORME



- 86 BAUME DES TITANS
- 87 PRODUITS OVERSTIM.S
- 88 PRODUITS BIO ON ENERGY
- 89 BOISSON HYDREENERGY4 EXOTIQUE
- 90 PÂTES ET GRESSINS BIO & SANS GLUTEN

- 92 - 93 4C CHICOPEE CANICROSS CUP
- 94 - 97 AGENDA



CANICROSS



RIEL

64 - 81 RAID NORCHA



RAID INTERNATIONAL DE GASPÉSIE 38 - 53

DOSSIER SPECIAL



12 - 29 CORSICA RAID AVENTURE

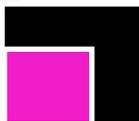


6 - 11

ULTRA BOLIVIA - TRAIL D'ANGKOR - LA SAHARIENNE
LA TRANSMAROCAINE - RAID DES ALIZÉS



NEWS



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



Marco Olmo (Italie) gagne l'Ultra BOLIVIA Race 2016 en 16h44'10.

Marco Olmo (Italie) remporte à 68 ans l'Ultra BOLIVIA Race 2016 !
Une première expérience pour Marco qui participait pour la première fois à une course en autosuffisance à plus de 3600 mètres d'altitude. Une première expérience qu'il maîtrisa à la perfection car outre sa victoire, **Marco Olmo établit un nouveau record de l'épreuve !** Le Tawanais, Tommy Chen avait en effet remporté l'épreuve en 2014 avec un temps de 18h25'03...

Christophe Martin, 1er français termine second derrière "la légende" Marco Olmo.

Isis Breiter (Mexique) remporte le classement féminin.

Isis Breiter (Mexique) habituée des courses de Canal Aventure, termine sixième au général et première féminine en 21h47'36 devant **Ita Marzotto (Italie)** 22h27'28.

La course en autosuffisance la plus haute du monde !

Si la distance totale (170 km) peut laisser penser que l'**Ultra BOLIVIA Race** est une « petite » course. Il ne faut pas oublier de prendre en considération le fait que cette compétition en autosuffisance se déroule plus de 3600 mètres d'altitude sur l'altiplano bolivien. **Un environnement hors du commun pour la course par étape et en autonomie alimentaire la plus haute du monde.** Dans ces conditions, porter un sac à dos, courir et enchaîner 6 étapes dont 3 sur le **Salar de Uyuni** (le plus grand désert de sel du monde) est une grande performance !



Partagez l'esprit Canal Aventure !

La volonté de Canal Aventure est d'organiser des événements qui permettent de découvrir la beauté des paysages et la richesse des cultures qui composent notre planète. Animé par des valeurs simples mais essentielles notre engagement est également de valoriser et de préserver l'authenticité des lieux et des peuples que nous rencontrons.

Position	Prénom	Nom	Pays	Temps
1	Marco	Olmo		16h44'10
2	Christophe	Martin		19h08'45
3	Paul	Chan		20h18'35
4	Eric	Chan		20h28'55
5	Matthieu	Hirard		21h19'33
6	Isis	Breiter		21h47'36
7	Aimé	Mouliom		21h53'13
8	Ita	Marzotto		22h27'28
9	Pedro Vera	Jimenez		22h51'34
10	Raul	Narvaez		25h43'38
11	Gérard	Berland		26h13'45
12	Sophie	Hermes		27h26'56
13	Fernando	Virreira		27h34'37
14	Bianca	Bohorquez		28h26'52
15	Tun	Mestre		Non Partant
16	Luisana	Gallardo		Non Partante

Classement Général, Ultra BOLIVIA Race 2016, Bolivie, Amérique du Sud.



Rendez-vous l'an prochain les 20 et 21 janvier 2017 !



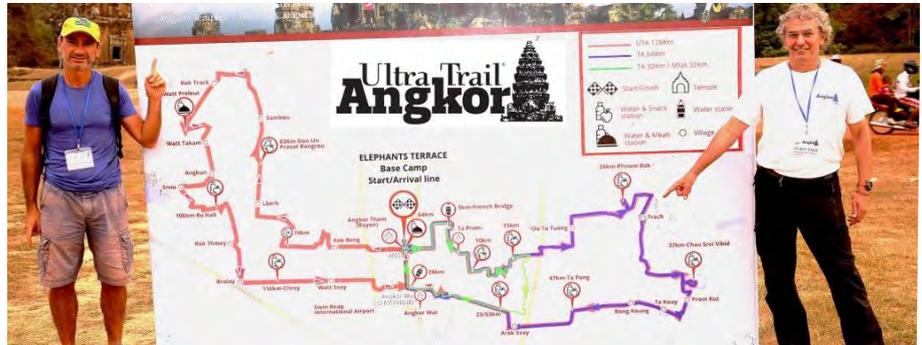
Pour la deuxième année consécutive, l'Ultra Trail d'Angkor reçoit le soutien important du **Comité National Olympique Cambodgien** et du **Ministère du Tourisme**. Cet événement hors norme est le premier événement « Trail » au monde organisé en plein cœur du site archéologique d'Angkor. L'histoire (même la petite) retiendra que le site archéologique d'ANGKOR a été le théâtre de la première édition d'un ULTRA TRAIL, en janvier 2016. Avec la participation **Christophe Le Saux** qui est aussi le Parrain de l'épreuve et **Antoine Guillon**, vainqueur de l'Ultra-Trail® World Tour et vainqueur du Grand Raid de la Réunion 2015, l'Ultra Trail d'Angkor est preuve que **l'élite mondiale du Trail est attirée par cet événement.**

Le décor féérique du site d'Angkor avec ses magnifiques temples, ses rizières, sa faune luxuriante, ses villages qui jalonnent les différents parcours ne pourra que vous séduire. L'ambiance toute conviviale avec une participation étrangère importante (25 pays engagés actuellement) vous séduira. L'arrivée se fera sur la terrasse des Éléphants, près du centre de la Cité d'Angkor Thom et devant les ruines du Palais Royal. Du haut de cette terrasse le roi Jayavarman VII regardait défilier son armée victorieuse de retour de la guerre contre les Chams. **En janvier 2017**, ce sont des centaines de traileurs et marcheurs qui **retrouvent victorieux de leur épreuve.**



Vous avez maintenant l'opportunité de participer à des épreuves sportives (**course de 16 km, 32 km, 64 km ou 128 km et une marche nordique de 16 km.**) dans une nature exceptionnelle, sur un lieu classé depuis 1992 au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Pour les accompagnateurs que nous n'oublions pas, une Grande Marche Humanitaire Mr Nez Rouge de 5 km environ, avec les enfants du Cambodge sera organisée.



COURIR, MARCHER, DÉCOUVRIR...

Prochaine édition le 20 et 21 janvier 2017, réservez votre dossard et profitez de ce déplacement pour visiter Angkor et ses environs. Pour cela SDPO vous propose à des tarifs attractifs des séjours d'une semaine et plus avec hébergement en demi-pension et visites encadrées par des guides professionnels. Avec possibilité d'extension au Vietnam, sur la magnifique Baie d'Halong.... Voir : <http://www.ultra-trail-angkor.com/votre-sejour/>
Tous ce que vous voulez savoir sur l'ULTRA TRAIL D'ANGKOR : www.ultra-trail-angkor.com

Le principe de solidarité a toujours été un axe privilégié de nos épreuves. A ce titre, nous n'oublions pas les enfants du Cambodge en 2017, dont nous soutiendrons l'éducation .campagne crowdfunding (**financement participatif**) dans la discipline « Course Solidaire et Responsable ».



Gagnez votre dossard avec run gratis



dès le 5 novembre !



Infos sur www.lasaharienne.fr Un clic ICI !

LOJA - ÉQUATEUR - Du 5 au 13 Novembre



Venez vivre une aventure authentique et solidaire

www.lasaharienne.fr

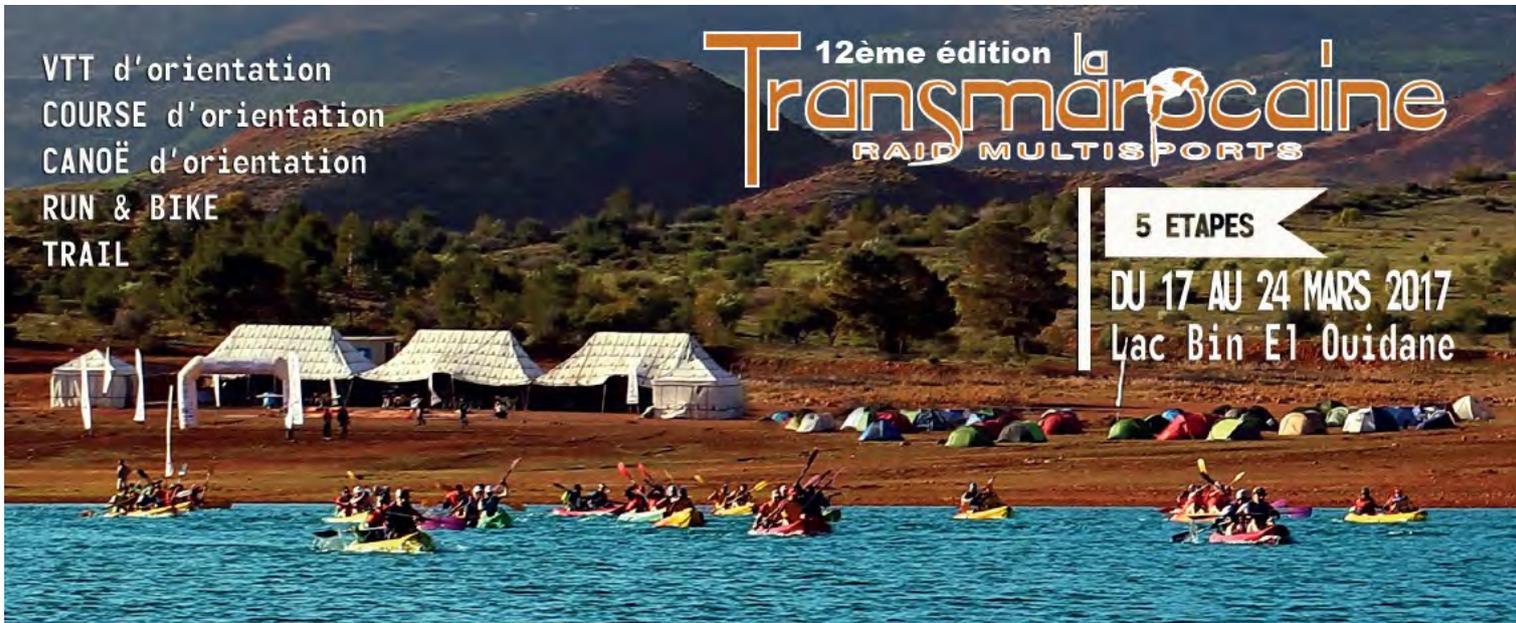
VTT d'orientation
 COURSE d'orientation
 CANOË d'orientation
 RUN & BIKE
 TRAIL

12ème édition la Transmarocaine

RAID MULTISPORTS

5 ETAPES

DU 17 AU 24 MARS 2017
 Lac Bin El Ouidane



MOROCCO
TIZI'N TRAIL
 LAC BIN EL OUIDANE

Course de montagne
 De 3 étapes
 Entre 23 à 29 km

5^{ème} édition 2017
 24 au 28 mars
www.go2events.fr



LE RAID LE PLUS HAUT DU MONDE

10^{ème} édition
EL SALAR 2017
BOLIVIANA
 24 OCTOBRE AU 5 NOVEMBRE 2017



INSCRIPTIONS
www.go2events.fr



Raid Alizés

des

Martinique 2016



DU 17 AU 21 NOVEMBRE 2016

Moins de 4 mois après l'ouverture des inscriptions, la 2^{ème} édition du Raid des Alizés – Martinique a vu ses 60 places disponibles déjà réservées.

Face aux nombreuses demandes d'inscription, les organisateurs ont décidé d'augmenter de 10 places le nombre d'équipes participantes à cette deuxième édition. Ce sera ainsi non pas 60 mais 70 équipes qui disputeront la deuxième édition fin novembre sur l'île aux Fleurs !



100 % AVENTURE

- Le long d'un parcours tenu secret, les équipes participent chaque jour à différentes épreuves classiques de l'univers des raids multisports (trail, VTT, canoë, course à pied, run&bike...) ainsi qu'à de nombreuses épreuves surprises. L'inattendu et le mystère rythment chacune des journées et des nuits passées sur l'île aux Fleurs et promettent une aventure unique où chaque participante est amenée à se dépasser et à repousser ses limites.



100 % NATURE

- Réunies dans des espaces préservés et sauvages de l'île, les participantes ont l'occasion de traverser les plus beaux sites naturels de la Martinique. Une immersion exclusive dans un environnement exceptionnel, fait d'eau, de montagnes, de jardins et de forêts.

LA MARTINIQUE

Découvrez l'île de la Martinique, nichée dans son écrin de verdure : elle recèle de véritables trésors ! De jolis chemins vous dévoilent, entre montées abruptes et descentes vertigineuses, à chaque détour, un paysage somptueux. Laissez-vous surprendre par l'exubérante forêt tropicale qui dévale les pentes à vos pieds, la majesté de la montagne Pelée qui veille sur la baie tranquille de Saint-Pierre ou encore le rocher du Diamant qui surgit soudain sans crier gare...



UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100 % FEMININE



100 % FEMININ

- Plus qu'une compétition sportive pure, le Raid des Alizés - Martinique est une aventure à vivre entre femmes.
- Les valeurs de partage, d'entraide et de solidarité sont omniprésentes au sein de chaque équipe et de la communauté des raideuses. De nombreuses activités collectives permettent ainsi aux 210 participantes de construire une véritable vie de groupe. Chaque concurrente s'envole en compagnie de deux partenaires, mais c'est bien avec une famille de 209 sportives qu'elle partage l'aventure.



100 % SOLIDAIRE

- Chaque équipe sélectionne une cause caritative ou sociale dont elle défend les couleurs. Le classement général déterminera les dotations qui sont directement reversées aux associations. Une raison de plus de se dépasser et donner le meilleur de soi lors des différentes épreuves.

PROGRAMME

JEUDI 17

Journée : Départ de Paris-Orly
Soirée : Accueil des concurrentes, dîner et nuit en bivouac

VENDREDI 18

Journée : Epreuves
Soirée : briefing, dîner et nuit en bivouac

SAMEDI 19

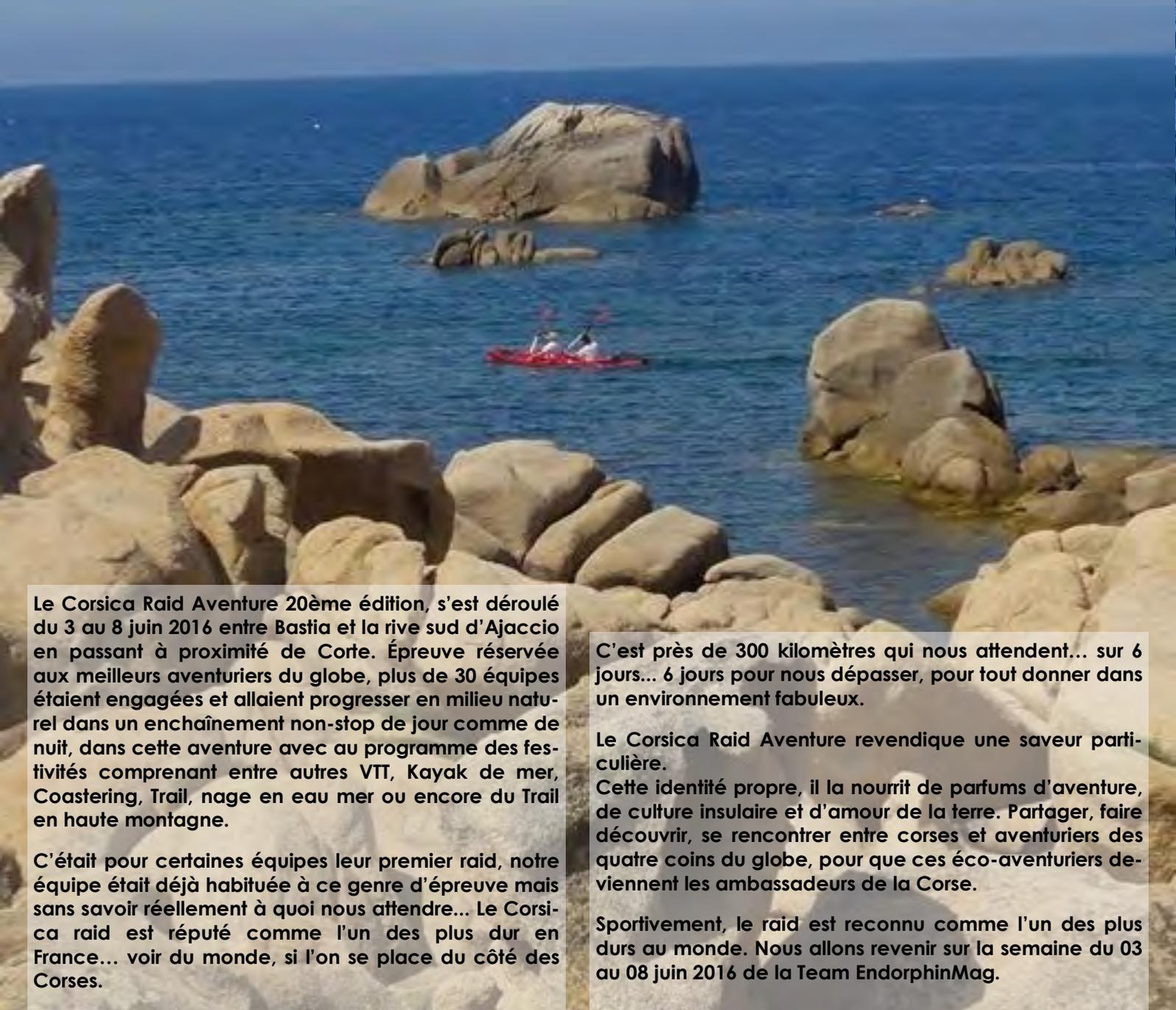
Journée : Epreuves
Soirée : briefing, dîner et nuit en bivouac

DIMANCHE 20

Journée : Epreuves finales
Soirée : Soirée blanche de remise des prix et nuit en hôtel

LUNDI 21

Journée : Détente à l'hôtel
Soirée : Retour vers Paris-Orly



Le Corsica Raid Aventure 20ème édition, s'est déroulé du 3 au 8 juin 2016 entre Bastia et la rive sud d'Ajaccio en passant à proximité de Corte. Épreuve réservée aux meilleurs aventuriers du globe, plus de 30 équipes étaient engagées et allaient progresser en milieu naturel dans un enchaînement non-stop de jour comme de nuit, dans cette aventure avec au programme des festivités comprenant entre autres VTT, Kayak de mer, Coastering, Trail, nage en eau mer ou encore du Trail en haute montagne.

C'était pour certaines équipes leur premier raid, notre équipe était déjà habituée à ce genre d'épreuve mais sans savoir réellement à quoi nous attendre... Le Corsica raid est réputé comme l'un des plus dur en France... voir du monde, si l'on se place du côté des Corses.

C'est près de 300 kilomètres qui nous attendent... sur 6 jours... 6 jours pour nous dépasser, pour tout donner dans un environnement fabuleux.

Le Corsica Raid Aventure revendique une saveur particulière.

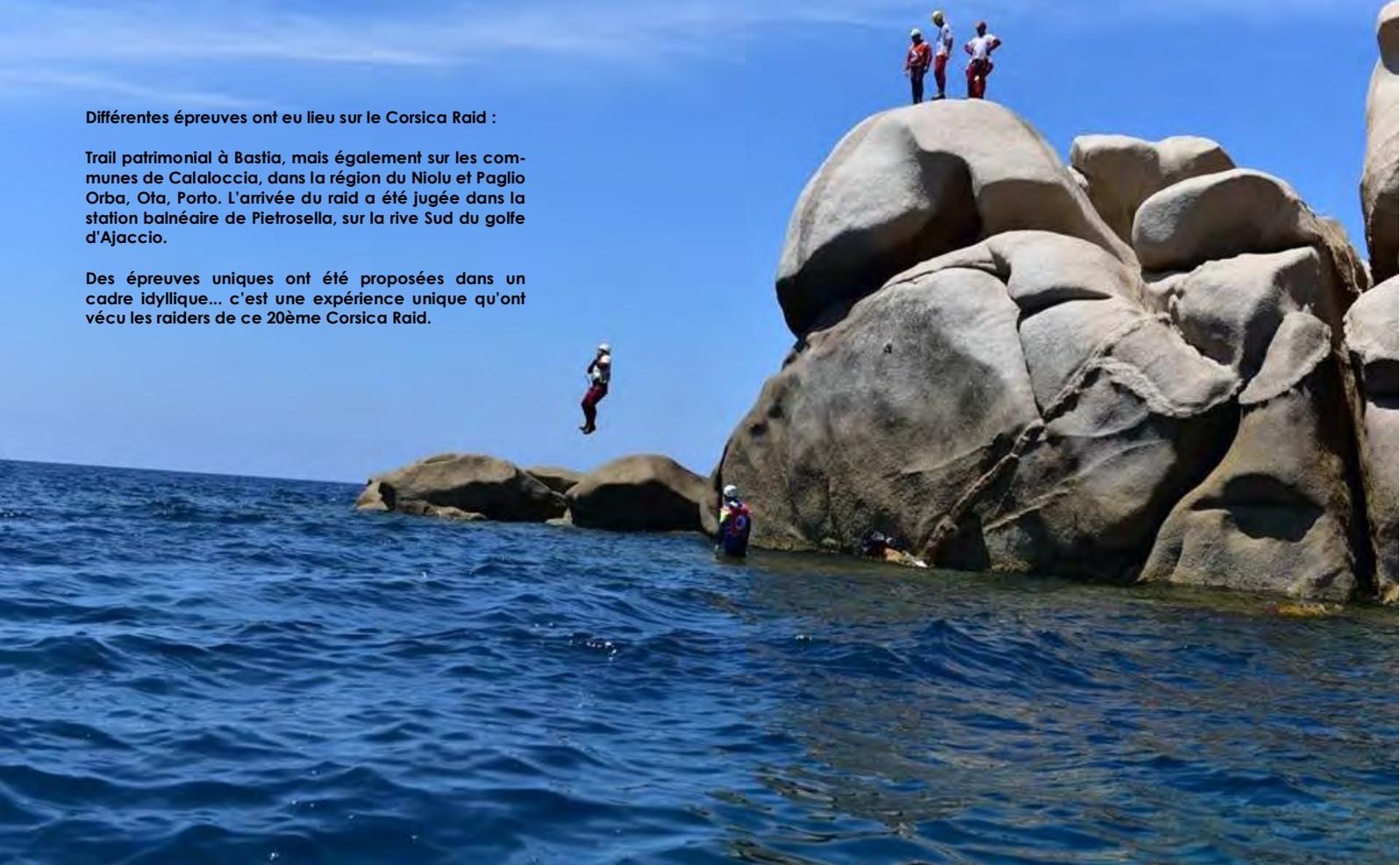
Cette identité propre, il la nourrit de parfums d'aventure, de culture insulaire et d'amour de la terre. Partager, faire découvrir, se rencontrer entre corses et aventuriers des quatre coins du globe, pour que ces éco-aventuriers deviennent les ambassadeurs de la Corse.

Sportivement, le raid est reconnu comme l'un des plus durs au monde. Nous allons revenir sur la semaine du 03 au 08 juin 2016 de la Team EndorphinMag.

Différentes épreuves ont eu lieu sur le Corsica Raid :

Trail patrimonial à Bastia, mais également sur les communes de Calaloccia, dans la région du Niolu et Paglio Orba, Ota, Porto. L'arrivée du raid a été jugée dans la station balnéaire de Pietrosella, sur la rive Sud du golfe d'Ajaccio.

Des épreuves uniques ont été proposées dans un cadre idyllique... c'est une expérience unique qu'ont vécu les raiders de ce 20ème Corsica Raid.



Jeudi 2 Juin 2016

Après avoir trouvé tout le matériel pour cette aventure, ce qui fut un premier défi, c'est le moment du départ du sud de l'île de France à10h.....grève, inondation... bref un départ houleux, mais la Corse se mérite... direction Toulon où le bateau nous attend pour un départ à 21h direction Bastia. C'est déjà la première épreuve que d'arriver jusqu'à Toulon !

Vendredi 3 juin 2016

Bastia nous voilà, la Team EndorphinMag, composée de SENEJOUX Virginie, la Capitaine, BALLOT Annick, BIDEAU-MILLION Véronique, les co-équipières et PORCIN-ADAM Isabelle, l'assistante, est au taquet pour profiter pleinement de ce Corsica raid, profiter de ces 6 jours en Corse, 6 jours pour découvrir, explorer et repousser nos limites, 6 jours pour vivre une aventure humaine exceptionnelle, 6 jours sur un raid "Beau, Extrême, Inoubliable".

Nous rejoignons le camping de San Damiano à Biguglia.

L'orga est en plein briefing « commissaires et sécu », l'équipe logistique au grand complet s'affaire dans leurs préparatifs, bref tout le monde se prépare pour le briefing officiel des équipes qui aura lieu dans l'après midi et qui annonce le grand départ du 20ème Corsica Raid sur le vieux Port de Bastia à 13h.

En milieu de journée, j'obtiens un petit briefing auprès d'Anaïs, co-organisatrice, pour tenter de concilier course et reportage et ainsi tenter d'avoir des infos sur le déroulement du raid et surtout de leur attente (je ne le savais pas à cette heure, mais ce sera compliqué d'obtenir du réseau afin d'effectuer quotidiennement mon résumé de journée à Denis notre webmaster).

Contrôles et vérifs administratives effectués, le road book en main ainsi que les nombreuses cartes (pour tout le raid), c'est l'heure du grand briefing des équipes. C'est alors THE présentation des 5 jours de course, par le big boss Michel Bacciocchi.

Chaque jour, une remise de maillots sera attribuée aux leaders de certaines catégories, aura lieu dans les villes étapes : Maillot FX Mora Oreza pour la meilleure équipe au classement général (maillot jaune), le maillot Vito pour la meilleure équipe Corse (maillot noir), le maillot de La Méridionale pour l'équipe la plus combative (maillot bleu) et la meilleure équipe féminine par un maillot Oreza (maillot Rose).



Crédit photos : Organisation et équipe EndorphinMag.fr



Durant le briefing, Michel Bacciochi explique le déroulé du raid mais malgré ses explications, des questions sont posées par les raiders mais toutes ses réponses sont presque les mêmes « Faites comme bon vous semble, c'est à vous d'être efficace dans le parcours que vous choisirez » et le plus souvent entendu (Et ce durant tout le raid) « Lisez votre roadbook, tout y est !!!! ». Puis à la lecture des cartes et du road book les équipes se posent (déjà) des questions notamment sur le matériel obligatoire, alors l'orga apporte quelques précisions mais l'aventure a déjà commencé ! Nous allons devoir traverser l'île en courant, en escaladant, en pédalant ou encore en se jetant à l'eau.

Un engagement ferme est prononcé... Ne rien laisser derrière nous, et en signant la charte de l'éco-aventurier, chacun se responsabilise pour ne pas jeter les papiers ou autres détritus sur les sentiers et tout ce qui peut et doit être recyclable doit l'être.

A la fin du briefing, une fois le secret du parcours levé, les différentes teams mesurent l'ampleur exacte de l'effort qui sera à produire.

Le contexte favorise la montée l'adrénaline, et pour la Team EndorphinMag... le stress est là... depuis quelques jours en réalité.

Secret et équité :

Tous les équipes seront logées à la même enseigne quelles soient corse, anglaise, bretonne, belge, allemande ou autres. Chaque raider et chaque équipe doit avoir son matériel obligatoire, entre autres boussole, sifflet, lampe frontale, couverture de survie, téléphone mobile, bonnet, nouritures et boissons ; Il faut également emporter dans son sac un réchaud, une tente ou un abri. Tous les participants se sont pliés aux contrôles en sirotant de l'eau d'Orezza ou autre boisson Hely, boisson locale.

Côté ambiance. *il règne une ambiance bon enfant, il fait bon, les chants Corse commencent à se faire entendre ... et la Pietra fraîche est présente !*

Mais au début de soirée c'est aussi l'heure des préparatifs pour la première étape qui commence demain, samedi... départ donné au Vieux Port à 13H, pour une 1ère section de kayak de mer... même étape de l'année dernière...







Samedi 4 juin 2016

Les choses sérieuses commencent... La Team EndorphinMag s'est levée à 7h tout comme la majorité des équipes avec une température plus qu'agréable et un soleil déjà présent. L'organisation doit effectuer la vérification des supports, contrôle de la numérotation surtout les produits emportés en course : gels, barres et autres produits doit mentionner le numéro de l'équipe et la photo officielle.

Une bonne nouvelle, la Team EndorphinMag est la Team Leader des équipes féminines... le maillot rose est pour nous !

C'est l'heure ! Direction le vieux Port de Bastia, pour un café offert par la ville et l'allocution du Maire. Après son allocution et avant le départ, c'est le moment de faire quelques emplettes pour la semaine... merci au marché local.

13h Départ officiel du XXème Corsica Raid Adventure lancé par une section kayak de mer sous un ciel bleu et un soleil de plomb, échelonné toutes les 2mn, les équipes s'élancent pour 11km avant de revenir au Vieux Port et enchaînent avec un trail urbain et de haute montagne de 16km avec 1000m de dénivelé positif, qui aura le mérite d'offrir une vue incroyable sur la baie, une fois arrivé sur les crêtes, puis à nouveau un trail urbain.

Notre équipe était confiante et souriante, même si pour moi c'était mon raid de reprise après mon opération du ligament croisé. C'est Véronique et moi qui commençons la section kayak et tout se passe parfaitement bien, sur une eau transparente, nous profitons du moment, nous discutons... Bin oui, nous sommes des filles ! Nous vaguerons entre Bastia et les rivages de l'Arinella et le grau de Biguglia.

Puis c'est au tour d'Annick de prendre place à mes côtés, pour la partie Trail. La partie Trail urbain est court mais intense avec une belle montée à la découverte du patrimoine, dans la citadelle. Les vieux quartiers de la ville par les anciens sentiers muletiers pour rejoindre la Serra di u Pignu est splendide.

La partie Trail montagne est magnifique. C'est une montée quasi vertigineuse, car nous avons dû gravir les 958m de dénivelé positif pour arriver à cette magnifique montagne. Le terrain est technique et la difficulté de l'ascension se révèle piégeuse pour les raiders et les organismes.

C'était un changement radical car il faisait que 12° en haut. Notre itinéraire n'a pas été le même que le reste des équipes... bonne stratégie ou pas... toujours est-il qu'une équipe « mixte », runningoutdoor.fr (14) nous a suivie de près et nous a même doublée... dans l'ascension du mur qui nous emmène sur les crêtes avec une vue à 360°, c'est superbe !

Ce chemin sera payant pour nous, car arrivées sur la crête en cherchant la balise, c'est une équipe 53 qui nous donne la bonne direction... Retourner sur la gauche et non comme l'équipe 14 partir à droite.

Nous voilà avec toutes les balises dans le brouillard pour reprendre la direction du Port à bonne allure.

Nous descendons par des merveilleux sentiers pour revenir sur le Trail urbain, les ultimes foulées par les escaliers qui n'en finissent pas en passant par rue Castagnu ou encore les strettes du Marché semblent interminables, mais l'arrivée sur le Vieux Port est l'ultime récompense. En fin d'après midi la cérémonie d'étape sera proclamée sur le Vieux Port de Bastia.





Phrase du jour : Equipe 60 : LES SKIEVEZAT : composé de Dimitri, Adrien, Claudio et Michel : « Ouvrir le Corsica Raid en n'ayant jamais fait de kayak de mer... une expérience unique !!! Confusion entre pédale de frein et embrayage ! »

Hydenergy4

PRÉPARATION SOLUBLE
HYDRATANTE / ÉNERGETIQUE / ANTIOXYDANTE



AVANT PENDANT APRÈS

- SELS MINÉRAUX**
100% ORGANIQUES
100% ASSIMILABLES
- 4 CARBOHYDRATES**
DEXTROSE, SACCHAROSE
FRUCTOSE, MALTODEXTRINE
- RICHE EN VITAMINE C**
30MG/SACHET
- 80 MINUTES**
D'ÉNERGIE PROGRESSIVE
POUR 1 SACHET

HYDRATANTE
 ÉNERGÉTIQUE
 ANTIOX
 MINÉRAUX
 OLIGO-ÉLÉMENTS



AFFYS SPORT

L'expertise nutritionnelle
au service du sport santé...

www.affysport.fr



Hydenergy4

PRÉPARATION SOLUBLE
HYDRATANTE / ÉNERGETIQUE / ANTIOXYDANTE

Temps d'assimilation des Glucides



Utilisation conseillée :

- Effort soutenu et continu de 2h00 à 4h30 = 4 sachets
- Effort très soutenu et très intense de 4h30 à 6h00 = 6 sachets
- Effort très soutenu et de très longue durée = 12 sachets

Mode de reconstitution :

+ = X1
500 ml eau

AFFYS SPORT

L'expertise nutritionnelle
au service du sport santé...

www.affysport.fr

33, rue de la Pierre - Z.A de Villejames
44350 GUERANDE - Tél. 33 (0)2 40 22 28 06



Patrimoine, Histoire, Aventure... un condensé de la Corse des montagnes. C'est une étape multisports avec six sections de courses différentes dans une étape aussi longue que belle et ludique. Levés très tôt

et une petite liaison routière est au programme pour aller de la mer à la montagne.

C'est donc à 4h30 que le réveil est donné par Isa, notre super assistante. Le rangement des tentes terminé, nous prenons la route pour rejoindre la microrégion montagneuse à Calacuccia où le départ sera donné.

La section Canyoning du jour était annulée pour cause d'orages, mais c'est sous un magnifique soleil et un ciel bleu que les concurrents se sont élancés sur le chemin de la transhumance, beaucoup plus roulant que les sentiers d'hier, sur un terrain de jeu idéal pour tous les raiders. Après le Trail d'environ 13km avec un D+ de 585m et un D- de 545m que les teams ont enchaîné trois sections de VTT ... pas moins de 70 km avec un D+ de 1655m et avec un D- de 1500m. Les sections pouvaient être faites par différents raiders car une assistance était prévue à chaque fin de section.

Dans les chemins nous sentions la bonne odeur du maquis alors que nous étions entre Calacuccia et Lozzi, je m'entends encore dire à Annick : « Sens un peu ça, c'est un truc de malade !!! ». C'était avant de croiser un porc qui m'a coupé la route !!

C'est vers le lac de la ville que nous effectuons une montée en passant devant le site archéologique du Castellu de Sarravalle qui n'était pas de tout repos. C'était la route qui menait Corte au Niolu. C'est avec une arrivée au cœur du village de Calacuccia devant le bar « les platanes » que nous sommes arrivées toutes souriantes suite à une folle descente dans les caillasses corse, que nous nous sommes installées pour déguster un bon coca frais.

Moment de pause avant la reprise de l'épreuve nocturne, sur la Paglia Orba aux alentours de 23h30. Car en ce dimanche c'est la mythique épreuve des 36h presque non stop que nous allons tenter de boucler. Nous achèverons notre périple dans le Niolu par Vergio avant d'amorcer la descente vers Porto.

Après une journée bien remplie... c'est au camping de la ville de Calacuccia qui offre une vue incroyable sur les montagnes que les participants se reposent avant l'épreuve nocturne... mythique étape de nuit, sans aucune lune...

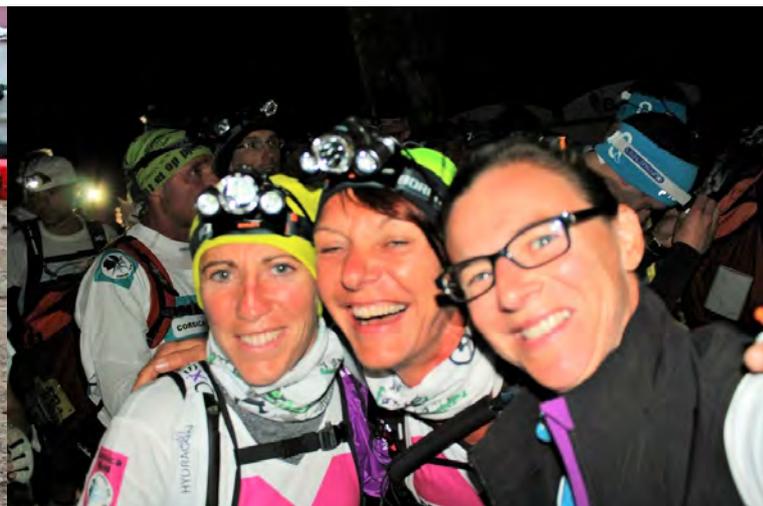
Cette étape nous emmènera aux pieds des hauts sommets Corses, en pleine nature.

22h - 22h30 briefing

22h30 - 23h25 Remise des maillots d'étape

23h30 Départ groupé au cœur du village

Sur le terrain, c'était un Trail de 15 km avec 790m D+ et 150m D- : Direction Col de Verghio pour un Trail nocturne, pour arriver aux Bergeries de Tula. Début sur un axe roulant puis ça s'est compliqué au fur et à mesure. Un point d'assistance était prévu à Popaghja.....





CLASSEMENTS CORSICA RAID AVENTURE



5 Juin 2016
Etape 2
Niolu



TROPHEE F-X MORA
CLASSEMENT GENERAL VERSION CRA 4+1
61-Raid 74




TROPHEE F-X MORA
CLASSEMENT GENERAL VERSION CRA 2+1
14-Runningoutdoor.fr




MAILLOT VITO
MEILLEURE EQUIPE CORSE
16-L'escapade Alti Monti




MAILLOT EUROPCAR-GROUPE COTAL
CLASSEMENT GENERAL DE L'ETAPE AU SCRATCH
61-Raid 74




MAILLOT LA MERIDIONALE
EQUIPE LA PLUS COMBATIVE
57-Raid O'Brothers




MAILLOT ROSE OREZZA
MEILLEURE EQUIPE FEMININE
27-Endorphin Mag




Suivez le Corsica Raid Aventure 2016 en LIVE :



Phrase du jour de l'équipe 20 « e muvre balanine » (les mouffons de Balagne) équipe Corse mixte, composée de Hervé, Eric et Laetitia :

« Trail super, défaillance d'Eric en VTT au 1er parcours, Hervé a pris le relais et gestion des 2 sections, la capitaine a « tiré » ses coéquipiers. Journée du dépassement de soi et que tous les jours soient comme aujourd'hui » .





Les 15 km ont été dur, très dur... l'orientation de nuit, c'est juste un enfer... entre les balises 7 / 8 heureusement que l'équipe runningoutdoor.fr était présente, elle a accepté que nous les suivions car là nous étions vraiment perdues... la température était descendue à 0° !!!! Le bonnet et le pantalon long étaient de sortie.

C'est à environ 2h du mat' que les premières équipes arrivaient au Col de Verghio tandis que d'autres étaient perdues dans la pampa et neutralisées. Certaines ont dû même déclencher leur téléphone scellé... elles étaient en perdition entre les fameuses balises 7 / 8.

Du Col de Verghio pour arriver à la Bergerie de Tula, il fallait encore gravir 5 kilomètres avec un D+ de 355m et 155m D-. Arrivés à la bergerie c'était une courte... très courte nuit qui attendait les raiders, puis le campement était au milieu de la nature, pas de point d'assistance, juste un bivouac.





Lundi 6 Juin 2016

Le lundi matin réveil à 6h pour un départ à 7h. Le temps pour les raiders de prendre une collation après cette courte et fraîche nuit passée à même le sol à la belle étoile et c'est reparti pour une belle et grande journée ... ensoleillée !

Au programme : Trail de 2 kilomètres avec un D+ de 380 m, courte distance mais avec un dénivelé à la verticale !!! Magnifique parcours... pour nous diriger vers le parcours de corde. Deux sont proposés aux raiders :

Un passage de corde d'environ un kilomètre suivi pour les équipes qui le souhaitent d'un second passage, plus long, de presque 3 kilomètres de haute montagne pour atteindre l'un des toits de la Corse... sensations et émotions garanties !

Le second passage de corde a été un peu plus compliqué pour les concurrents... limite à la portée des « aguerris » diront certains... pas facile loin de là.

Certaines équipes n'ont pas été sur ce parcours et ont pris directement à l'issue de la première section corde, la direction du Trail pour redescendre vers le Vertigo. Une descente de 7,5km avec un D+ de 115m et une D- de 745m !!! Une belle descente sur le célèbre GR 20.

La première équipe arrivera à 11h15 tandis que les seconds... pas avant 13h30 !!! Le reste des concurrents s'échelonnaient pour poursuivre la descente de 5 km et 350 D-.

A l'arrivée, changement de tenue pour enfourcher nos VTT pour une vingtaine de kilomètres. Nous loupons un petit chemin, si bien que nous descendons trop bas, mais pas de panique. Notre route retrouvée, en croisant d'autres raiders (en sens inverse), nous reprenons le parcours.

Malheureusement, ce n'était pas notre après midi, car Annick crève. Nous arrivons rapidement à changer la roue arrière (merci Jérôme pour tes précieux conseils), mais en retirant la pompe, la valve casse... Que faire ? Pas d'autre chambre à air pour ce format de roue. « Réflexion » Idée lumineuse qui me vient, je me transforme en Matt Gyver :

Prendre le scotch qui tient ma chambre à air sur mon cadre pour tenter de boucher la valve. Mission accomplie mais pas mal de temps de perdu.

Nous repartons en direction des dernières balises mais quelle est notre surprise de ne plus voir la balise 24, que nous avons vue en partant le matin en Trail... Nous la cherchons mais rien... nous repartons pour rejoindre l'arrivée. Nous terminons cette étape mais hors délai... **POUR UNE MINUTE !**

Nous décidons de déposer une réclamation pour notre recherche de la balise 24... Nous obtiendrons gain de cause !



Point de vue de l'assistante :

Isabelle ADAM - Assistante de l'équipe ENDORPHINMAG

« Ce raid aurait été plus difficile s'il n'y avait pas eu cette cohésion entre les équipes de raideur. La logistique, l'assistance, à son importance, rien ne peut être laissé au hasard si on veut que son équipe ne soit pas fatiguée ou désordonnée pendant les épreuves. Il faut beaucoup d'écoute et de patience, parfois. Ce fut un raid difficile tant sur le plan physique, technique mais aussi psychologique. La cohésion du groupe n'aurait pas pu fonctionner sans ces trois qualités, c'est-à-dire avoir un très bon physique, être bon techniquement sur les épreuves, et psychologique (gestion de la fatigue, cohésion et esprit d'équipe, ténacité). Mon but dans cette assistance fût, tout au long des épreuves, soutenir, maintenir et garder l'esprit sportif qui nous a uni pour éviter les blessures, la mauvaise fatigue et ne pas baisser les bras sur les épreuves plus techniques. »



Mardi 7 juin 2016

Evisa - Ota - Porto : départ à 7h...
Trail de 5km avec 630 D-, une belle descente au milieu de gorges granitiques.

C'est réellement dans le golfe de Porto - Ota que cette expression prend tout son sens. A 331m d'altitude le petit village d'Ota est entouré de deux chaînes montagneuses et ouvre accès aux gorges de la Spelunca jusqu'au hameau de Porto en bas de la vallée.

Nous avons traversé de magnifiques ponts génois de Zaglia et de Pianella (classés monuments historiques.) Dans cette petite ville un Trail patrimonial était organisé. Un premier Trail de 5km avec un D+ de 630m.

De la montagne à la mer



Puis les raiders ont repris le chemin vers Porto par un itinéraire aventure... parcours qui portait bien son nom.

Un parcours de 6 kilomètres avec (théoriquement) 385m de D+, car les plus malins gagneront du temps quand d'autres en perdront.

C'est un parcours sur la carte pas si compliqué puisqu'il suffit de suivre la rivière... mais pas évident de « marcher » dans l'eau avec ses gros « galets » !

C'est un vrai parcours aventure, nos jambes s'en souviennent encore... merci les ronces ! Nous retrouverons l'équipe 18 et déciderons de faire le parcours ensemble.

Il faudra tout de même nager entre certaines balises. Ce parcours s'achèvera dans la mer, pour effectuer la nage en mer.



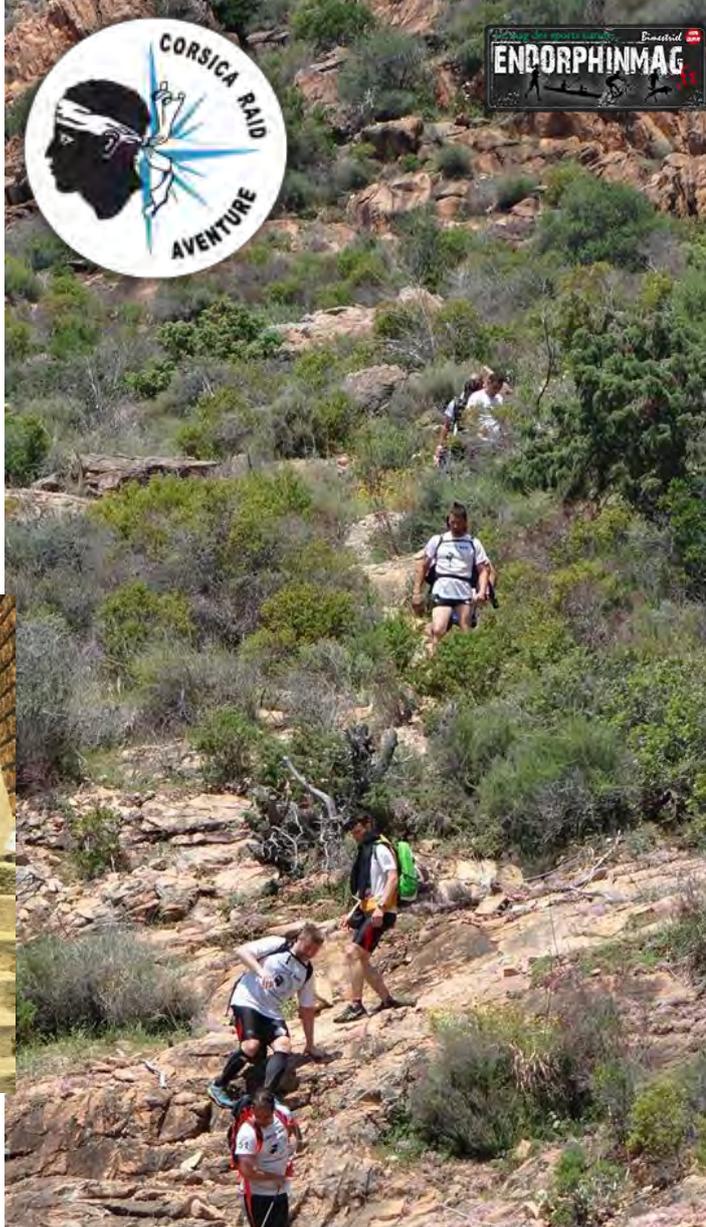
La nage en mer sur un trajet de 1,8 km fut une bonne occasion pour admirer les fonds marins et contempler les falaises tombant dans la mer. De Porto nous nous dirigeons vers la plage de Busaglia. Nous devons trainer nos sacs contenant nos affaires pour la suite des épreuves.

De là, nous repartons vers Porto par un Trail de 6km avec un D+ de 560m, court mais exigeant avec un panorama somptueux.

Tout cela avec sur le dos, le sac étanche contenant nos combis... mouillées, les palmes, masque et tuba ... nous étions au milieu du maquis sous 35 degrés en train de nous dire « nous ne sommes pas toc toc en plein cœur d'une montagne avec des palmes ! »... Avec la Team 18 nous rigolons de cette anecdote cocasse, pour les randonneurs qui nous croisaient.

Arrivée à nouveau à Porto c'est une nouvelle portion de Kayak de mer de 25km qui nous attendait. Véro et moi allions faire une belle balade en pleine mer... mais au CP 2 qui devenait un CPH nous étions priées de bien vouloir faire demi-tour... Véro se croyait dans une gondole à Venise... du coup étant presque seule à pagayer ce fut un peu dur... mais une telle rigolade ne pouvait pas se louper !

C'est une arrivée au cœur de la station balnéaire que la soirée d'étape s'effectuait.



« Nous ne sommes pas toc toc en plein cœur d'une montagne avec des palmes ! »



Phrase du jour de l'équipe 27 : Team Endorphinmag : « C'était la journée de l'eau et des zébrures ! Soleil et mer azur, le top ! »

CLASSEMENT GENERAL SCRATCH

6 Jun 2016
Etape 4
Paglia Orba

Position	Nom équipe	Nat.	Temps / écart
1	14-Runnineoutdoor.fr		
2	26-Sport Quest		à 00:22
3	15-French Rabbit		à 00:26
4	61-Raid 74		à 01:17
5	23-Universita di Corsica		à 01:39
6	21-Lepine Brothers		à 01:46
7	16-L'escapade Alti Monti		à 02:21
8	30-Les Gras Lactiques		à 03:35
9	57-Raid O'Brothers		à 03:45
10	55-Ponticelli		à 03:46
11	20-E Muvre Balinine		à 05:23
12	18-Les Tchém Be Raid		à 08:53
13	58-Ensemble vaincre la SEP		à 09:48
14	22-Belgium X Racers		à 10:42
15	27-Endorphin Mag		à 11:41
16	17-Amava		à 12:12
17	13-Kingshill Factory Racing		à 12:36
18	50-Les Mulards		à 14:04
19	32-Breizh Avantur		à 14:42
20	28-Hellopic		à 15:05
21	19-Les deux freres		à 15:58
22	24-Avventura Corsa		à 16:40
23	29-Pace for Africa-Fondation Derluyn		à 17:37
24	12-Raid'Occ		à 17:57
25	53-Venturelab - Ulie		à 20:10
26	60-Les Skievezat		à 23:37
27	52-Breizh Team		à 25:07
28	11-Melulu		à 27:44
29	59-Master Conseil 2		à 29:34
30	51-Master Conseil 1		à 29:50
31	10-L2 Raid		à 45:58
32	54-German Adventure		à 47:18
32	25-Vulcain 12		à 47:18
32	62-Italia Forza		à 47:18
35	31-Haasdonks Adventure		à 50:13

Suivez le Corsica Raid Adventure 2016 en LIVE :



Dernière étape...



Dernier tronçon du Corsica Raid. Du golf d' Ajaccio à Pietrosella ... commune d'arrivée de cette 20ème édition.

Au programme de cette dernière journée : Kayak, VTT, Coastering
Le départ était en premier lieu en kayak de mer du Ricantu à Ajaccio direction Agosta plage et Cala di Medea. Puis les raiders effectueront le parcours de Coastering / canyon marin / Coastering puis kayak et les différentes sections de VTT : 12km, 6km, et 5km avec des CPH au départ.



C'est à 9h que tous les concurrents s'élançaient sur la plage pour effectuer les deux premiers tronçons de kayak. Le départ se fait en groupé, nous prenons les pagaies et hop tous les raiders prennent possession de leur embarcation. Le seul « hic » c'est que nous les filles nous n'avons pas la même force que les hommes dans les bras !!

Les raiders iront ensuite sur le Coastering de 5km en boucle, une exclusivité « mondiale » mise en place par l'orga du CORSICA RAID. Ce Coastering mènera les raiders sur Canyoning marin où une belle tyrolienne les attendent. Puis retour en Coastering pour l'ultime épreuve de kayak de mer, direction la plage de Mare e Sole. C'est à partir de là que les participants effectueront une épreuve finale de VTT.



Epreuve de Coastering, Canyoning marin à E Sette Nave sur la commune de Pietrosella... et retour en Coastering pour reprendre le kayak de mer entre Cala Di Medea - Mare Sole :

Il fait encore beau et chaud et les passages dans l'eau se succèdent. La combinaison néoprène est obligatoire pour cette épreuve. Les raiders enchainent la tyrolienne avec des passages sur d'énormes blocs de granit et des sauts dans la mer, pour le plus haut de 9m, pour terminer par de la natation mais pas évident avec une combi néoprène, un baudrier et tous les accessoires. Retour vers les kayaks en Coastering et direction Mare e sole pour le parcours.

www.corsicaraid.com





Sections VTT (Mare e sole - Laticapso - Cortonu - Laticapso - Mare e sole sous un soleil de plomb mais parcours magnifique.

Le VTT... avec un CHP au départ. A la première section de 9km avec un D+ de 420, c'est une montée rouillante avec un panorama sur la mer à couper le souffle qui nous attendait, sous une chaleur accablante. C'est lors de la première section de cote que je suis aperçue que ma roue n'était pas serrée... puis vu que je n'avancerais... je me suis dit « mais que se passe-t-il ? » Ah ma roue est trop serrée ! Roue remise, les cotes sont devenues plus faciles à appréhender....

La seconde section de 8km et 235m de D+ et de D-. Une portion en boucle pour aller chercher un single que les spécialistes ont apprécié !

Le dernier parcours de 9km et 400 de D-, une magnifique descente à l'ombre des arbres, pour un final s'achevant sur la plage.... Une des plus belles de Corse. Ce fut une étape, notamment avec ses 26km et 1025D+ de VTT, qui s'est faite sous un soleil de plomb.



C'est avec un grand sourire que nous franchissons l'arche d'arrivée toutes les trois, ravies et fières. Ce raid est difficile et très exigeant, notamment pour cette 20ème édition mais nous avons donné le meilleur, grâce aussi à notre assistante Isabelle, qui a su avoir les mots et savoir tout ranger... surtout lorsqu'Annick passait dans le Van...

C'est dans une belle et bonne ambiance entre raiders que ce raid se termine et des expressions resteront : « Lis ton roadbook » « ...ton matériel obligatoire... » « mets ton tee-shirt ».

Merci aux bénévoles, toujours très souriants, disponibles et sympathiques... merci à l'orga pour son invitation.

Merci aux raiders, toujours disponibles pour nous aider, mais qui savaient aussi venir nous voir ou plutôt venir voir Isa pour qu'elle prenne soin de leur bobo, Isabelle qui a su être aussi un peu leur maman durant ces jours de raid.

Bien évidemment de belles rencontres qui restent.

Merci à Denis, webmaster d'EndorphinMag pour la diffusion des infos et MERCI à l'équipe du CORSICA RAID pour nous avoir accueillies.

Vainqueurs Filles l'équipe ENDORPHINMAG (12ème au scratch)

Le compte à rebours pour le Corsica Raid Aventure 2017 est déjà en route !!

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

ENDORPHIN

CLASSEMENTS CORSICA RAID AVENTURE

8 Juin 2016
Classement final
Pitrusedda



TROPHÉE F-X MORA
CLASSEMENT GENERAL VERSION CRA 4+1
61-Raid 74

TROPHÉE F-X MORA
CLASSEMENT GENERAL VERSION CRA 2+1
14-Runningoutdoor.fr

MAILLOT VITO
MEILLEURE EQUIPE CORSE
23-Universita di Corsica

MAILLOT EUROPCAR-GROUPE COTAL
CLASSEMENT GENERAL DE L'ETAPE AU SCRATCH
15-French Rabbit

MAILLOT LA MERIDIIONALE
EQUIPE LA PLUS COMBATIVE
50-Les Mulards

MAILLOT ROSE OREZZA
MEILLEURE EQUIPE FEMININE
27-Endorphin Mag

CLASSEMENTS GENERAUX PAR VERSIONS

8 Juin 2016
Classement final
Pitrusedda



CLASSEMENT GENERAL CRA 2 et CRA 2+1

1	14-Runningoutdoor.fr	
2	15-French Rabbit	à 00:35
3	26-Sport Quest	à 00:59
4	23-Universita di Corsica	à 01:26
5	21-Lepine Brothers	à 04:32
6	16-L'escapade Alti Monti	à 06:12
7	30-Les Gras Lactiques	à 06:36
8	20-E Muvre Balanine	à 13:56
9	18-Les Tchém Be Raid	à 14:39
10	22-Belgium X Racers	à 15:14
11	13-Kingshill Factory Racing	à 16:38
12	27-Endorphin Mag	à 19:53
13	17-Amaya	à 20:42
14	32-Breizh Avantur	à 21:53
15	19-Les deux freres	à 22:26
16	28-Heliopic	à 23:14
17	24-Aventura Corsa	à 23:20
18	29-Pace for Africa-Fondation Derluyn	à 24:39
19	12-Raid'Oc	à 26:13
20	10-L2 Raid	à 36:23
21	11-Melulu	à 38:09
22	31-Haasdonks Adventure	à 46:11
23	25-Vulcain 12	à 72:09

CLASSEMENT GENERAL CRA 4 + AST

1	61-Raid 74	
2	57-Raid O'Brothers	à 01:38
3	55-Ponticelli	à 01:59
4	58-Ensemble vaincre la SEP	à 14:03
5	50-Les Mulards	à 16:27
6	53-Venturelab - Ulg	à 28:33
7	60-Les Skievezat	à 31:54
8	52-Breizh Team	à 31:55
9	59-Master Conseil 2	à 34:36
10	51-Master Conseil 1	à 34:45
11	62-Italia Forza	à 67:56
12	54-German Adventure	à 67:57

Suivez le Corsica Raid Aventure 2016 en LIVE :

SPECIAL ORGANISATEUR



Casquette
100 % microfibre
respirante, ajustable
scratch réfléchissant



**Foulard multi-sports,
multi-usages,
toutes saisons**



**Sac grand format
(53 x 45cm)
avec pochette
porte-dossard**



**Manchettes running,
nouveaux coloris**



**Ceinture
porte-dossard
+ porte-gels**



**Bandeau
tour de tête
90% polyester,
10% spandex**

**Demande de devis : contact@toutrail.com
Découvrez notre catalogue sur www.TouTrail.com**



L'Aventure Dauphinoise 2016 : une finale corsée !

Support des « premiers » Championnats de France de raid FFTri/Fédération des raids multisports de nature 2016, le raid s'annonce comme l'évènement majeur de la discipline, qui clôture le Challenge national 2016.





Le moins qu'on puisse dire c'est que l'équipe organisatrice de renommée nationale, les Chauds Patates, ont maintenu le suspense jusqu'au bout !

© Marion Wojtkowski

Des questions de logistique et de matériel obligatoire pleuvent en amont de la course, mais les réponses ne seront données que lors du briefing...

La deuxième incertitude de cette finale, c'est la météo... en cette mi-juillet, les finalistes arrivés à Chamrousse ont tout intérêt à porter polaire, goretex et autre bonnet ou gants ! La montagne est capricieuse, on le sait, le froid, le vent et l'humidité seront de la partie...

La troisième difficulté de cette finale : le dénivelé ! Pour cette première finale en haute montagne, le programme s'annonce corsé, plus de 8000 mètres de dénivelé positif sont annoncés pour 200 km sur le prologue et les 2 jours de course.

Avant la course, les pronostics vont bon train, côté mixte l'équipe Team2raid et les 2 teams FMR sont au rendez-vous pour la victoire en l'absence de Cap Opale, les tenants du titre, qui ont dû déclarer forfait. Chez les filles les Petites Suisses Normandes sont bien présentes pour tenter de conserver leur titre mais Issy Aventure les Belettes ont gagné toutes leurs manches et s'annoncent comme des concurrentes à la hauteur. Chez les hommes Team2raid au rendez-vous pour conserver leur titre.

La bataille s'annonce âpre et rude certes, mais amicale, n'oublions pas que nous sommes en raid multisports !

Une finale est toujours un moment particulier pour les équipes y participant, les raiders sont heureux de se retrouver pour l'évènement qui clôture la saison, la bonne humeur règne à la remise des dossards et aux vérifications de matériel, malgré l'enjeu d'un titre de champion de France, et la météo maussade ! En ce 14 juillet, on a rangé les shorts et débardeurs, pour laisser la place à la doudoune et au bonnet. Au moins les équipes ne souffriront pas de la chaleur ! Au-delà du froid, la pluie s'invite pour le briefing, ainsi que le brouillard !



A voir les visages des concurrents, on peut aisément deviner ce qu'ils pensent à ce moment-là, un truc du genre : « Mais qu'est-ce que je fais là ? ».



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski

Vendredi 14 juillet : le prologue

Après la pluie c'est la grêle qui s'en mêle, les équipes s'élancent dans la pente et sous le brouillard, si bien qu'ils disparaissent rapidement dans les nuages. Dès 16h, les Open partent en premier, puis les équipes du Challenge national dans l'ordre inverse du classement. Les conditions sont apocalyptiques à Chamrousse Le Recoïn pour ce premier Trail 0,6 km pour 600 mètres de D+, d'entrée ça donne le ton ! La montée c'est une chose, la descente en est une autre ! Les pierres et le terrain glissant la rendent périlleuse mais cela n'empêche pas les équipes de tête de partir très vite !

© Marion Wojtkowski



Les équipes disparaissent dans les nuages... les vététistes traversent les nuages...

Au parc VTT du Recoïn, il est difficile de voir les écarts en raison des décalages des heures de départ, mais la différence d'allure dans la descente est impressionnante ! Transition expresse pour enfourcher les VTT, pour rejoindre le parc VTT de Seiglières après 2 petits tunnels successifs et 5 km. Là encore, ça roule fort devant, les vététistes traversent les nuages mais la pluie s'est calmée. La CO score qui suit fait la différence sur le classement du prologue, puisque les coureurs n'ont que 30 minutes pour prendre un maximum de balises sous peine de pénalités, en plus de 3' par balise non prise. La pénalité se jouera parfois qu'à quelques secondes, le temps de se rendre compte que la balise d'arrivée n'est pas la même que celle de départ... Spéciale dédicace au team Chti Aventure Générale d'Espargne ;-)

Le retour à Chamrousse en VITO, 8 km pour 500 D+ s'avèrera épique pour certaines équipes qui finiront à la nuit tombée, sans frontale (non-obligatoire dans le matériel à emporter). Un bon « échauffement » pour tous, qui après une très courte nuit rentreront dans le vif du sujet. A l'issue du prologue, c'est Team2raid bis (Vincent Faillard, Sylvain Montagny et Thomas Gaudion) qui prend la tête, 15' devant FMR (Monier Flechet Sandrine, Clément Valla et Baptiste Turrel) et 17' devant Arverne Outdoor (David Barranger, François Marleix et Olivier Trumeau). Les écarts sont très serrés derrière : Team2raid (Fanny Fréchin, Benoit Peyvel et Alex Dimitriou), Issy Absolu raid 1 et team FMR 2 (Lucie Croissant, Benjamin Coutant et Julien Moncomble) complètent les podiums provisoires chez les hommes et les mixtes.

Chez les filles, Issy Absolu les Belettes sont en tête au classement, 15' devant Raidlinks 100% filles et les Petites Suisses Normandes plus d'1h20 derrière.



© Marion Wojtkowski

Samedi 15 juillet : On rentre dans le dur !

Après une nuit très courte puisqu'à 3h30 les raideurs devaient être dans le bus, et un drôle de réveil pour les connectés qui découvrent avec stupeur l'attentat de Nice, on apprend l'abandon d'Happy Feet et de vols le soir du prologue sur un des parcs VTT, drôle d'ambiance...

Au programme de la première grosse journée, 81 km et 3573 mètres de D+ au départ de la plage du lac de St Eynard (Mayres-Savel). A leur descente du bus, les raideurs sont saisis par le froid, 10°C mais beaucoup moins dans le ressenti à cause du vent violent. Après un briefing bref, départ en mass start à 6h au lever du jour, 2 équipiers sur le canoë et le troisième à pied pour la plupart des équipes, puisque pour être validées les balises doivent être prises par au moins deux équipiers. Les stratégies diffèrent dans le choix ou non d'aller chercher les balises les plus éloignées, le bon choix sera fait par les Raideurs du Matin qui n'iront pas, économisant pas mal d'énergie et s'apercevant que la pénalité écopée équivalait au temps pour aller les chercher. Cette section très stratégique lance les hostilités, mais en tant que reporter je me dis qu'il sera difficile de donner un suivi du classement tout au long de la journée car les premières équipes à remonter sur le trekO ont fait le choix d'écourter le canoë, il me sera donc impossible de dire avec précision qui est devant et avec quelle avance sur le suivi live. Des équipes sur le lac de St Eynard dans un sens, dans l'autre (10,7 km en passant deux fois sous la passerelle de St Eynard), ou sur la passerelle, il y en a partout et je ne sais plus où donner de la tête !



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski

Le passage sur la passerelle est un beau moment sur cette finale, impressionnant même pour la vue splendide au-dessus du lac et pour les sensations car il faut aller chercher la balise en plein milieu, les équipes se croisent sur la passerelle qui bouge drôlement ! Lancées sur le trekO pour 14,5 km et 1410 D+, les équipes sont parties pour un long moment mais avec des paysages sublimes à couper le souffle. A la fin du trek, retour sur le VTT pour 5,3 km et 243 D+, arrêt du chrono avant le tir à l'arc qui redéclenche le chrono et duquel les équipes ne peuvent repartir que lorsque les 3 équipiers auront mis 3 flèches dans le bleu chacun. Autant dire que ça chambre chez FMR, Sandrine Monier annonce à son équipe qu'ils risquent de rester là un moment compte tenu de son adresse en tir. Mais finalement Clément Valla aura eu un peu plus de mal que sa coéquipière ! On reprend les VTT pour prendre la direction de la Pierre Percée qui vaudra un peu de portage en début de section (20 km pour 800 D+), et quelques abandons aussi, Arverme et XTTR 63 notamment sur casse ou blessure). Un petit répit au Pont de la Roizonne sur le trek de 8,5 km et 520 D+, avec une main courante et une jolie descente en rappel de 25 mètres environ, les organismes sont fatigués, mais la vue en vaut la peine... sauf pour ceux qui arriveront après 16h30 et qui ne pourront pas faire la section de cordes. Les équipes repartiront sur la fin du trek avant d'entamer la dernière section de VTTO de la journée (18,3 km pour 600 D+) sur une carte « couloir » où il sera impossible de shunter sous peine de sortie de carte, fera mal ! Elle clôtüre une grosse journée, démarrée très tôt, où le dénivelé a fait mal, notamment sur les équipes non habituées.

L'arrivée à la station de l'Alpe du Grand Serre à La Morte sera un grand soulagement pour tous, de gros écarts entre les équipes FMR et Team2raid avec à leur trousse Team2raid bis et FMR mixte. Les tentes se montent progressivement, un bon lyophilisé et une douche froide et hop au lit ! Mais avant ça, une « bonne » nouvelle est annoncée aux équipes encore en course, le trekO du jour 2 est annulé par l'équipe d'organisation, l'heure de départ est différée à 7h (Ouah la grasse mat' !!!) et directement sur le VTTO. A l'issue de cette longue journée, Team2raid bis toujours 15' devant FMR, mais la bonne opération du jour est pour les Raideurs du Matin, récompensés par leurs choix judicieux se classent 3^{ème} à 40' des premiers. Team2raid et FMR 2 complètent les podiums homme et mixte.

Chez les filles Issy Absolu les belettes toujours en tête confortablement (près de 5h d'avance avec le jeu des pénalités) devant Raidlinks 100% filles et les Petites Suisses Normandes.

Cette journée a fait pas mal de dégâts et d'abandons : EMD Draguignan, Outdoor, La Talentueuse, Team GR SLP, Gones Raideurs et Ligéraid en ont fait les frais.







© Marion Wojtkowski

JOUR 2 - Dimanche 16 juillet : la course au podium !

Il fait encore frais le matin du deuxième et dernier jour de course, mais cela n'empêchera pas les équipes de partir vite et surtout dans tous les sens ! A se demander si tous ont bien eu la même carte ! Un gros VITO, qui sera le dernier gros morceau de cette finale, 37,2 km pour 1700 D+ jusqu'à la Roche Béranger, une belle descente engagée après le passage du col de Luitel qui fera quelques frayeurs à certains/certaines. Les écarts pour le podium sont faibles et les équipes prétendantes sont parties à la chasse. Sur la première partie du VITO, Issy Absolu, Chti Aventure Générale d'Épargne et FMR2 font la course en tête, suivis par Ligéraid 007, FMR et les deux équipes Team2raid. En tête du classement, pas trop d'inquiétudes pour Team2raid bis et FMR, mais pour la 3^{ème} place rien n'est encore fait. On sent que la nuit de sommeil a fait du bien, les équipes restent concentrées sur leur parcours et leur objectif. Pour beaucoup, l'objectif est de finir cette finale dont la difficulté annoncée ne fut pas une légende.



© Marion Wojtkowski

Après une transition très rapide à Chamrousse, Une CO couloir pour monter jusqu'à la télécabine de Chamrousse que les équipes emprunteront pour aller sur la Via Ferrata, court répit avant la dernière CO de 6 km pour redescendre vers l'arrivée. Avant de passer enfin l'arche d'arrivée tout sourire, une CO mémo labyrinthe (surprise du chef !) donnera un dernier coup de stress aux raideurs désormais pressés d'en finir ! Les équipes en terminent les unes après les autres, sous le soleil et ravies d'avoir arpenté le parcours concocté par les Chauds Patates, la traditionnelle photo finish sous l'arche d'arrivée est source d'émotions fortes. Après vidage des doigts électroniques, quelle stupéfaction de constater que les écarts pour le podium et notamment la 3^{ème} place hommes, sont encore plus restreints que la veille ! En effet, Team2raid bis remporte cette journée seulement 5 secondes devant Issy Absolu qui fait l'opération du jour, et Chti Aventure Générale d'Épargne complète le podium chez les hommes, mais cela ne suffira pas pour la 3^{ème} place au général, puisqu'Issy Absolu monte sur la 3^{ème} marche pour 2 minutes ! Les Raiders du Matin réussissent à conserver leur avance et leur 2^{ème} place, ils sont donc vice-champions de France.

Chez les mixtes, pas de changement, FMR devient champion de France devant Team2raid et FMR2, carton plein pour les 2 équipes FMR et Team2raid qui font monter sur le podium leurs deux équipes, tout comme Issy Absolu. En effet, sans surprise chez les filles, l'avance prise par Issy Absolu les belettes a encore augmenté, Aurélie Darmailacq, Chiara Casari et Sabrina Maurette deviennent des championnes de France incontestées, devant Raidlinks 100% filles et les Petites Suisses Normandes, qui à défaut de conserver leur titre acquis dans le Nord-pas-de-Calais en 2015, réussissent à faire à nouveau un podium.



© Marion Wojtkowski

Résultats

Classement Homme :

- 1- Team2raid bis
- 2- Les raiders du matin
- 3- Issy Absolu

Classement mixte :

- 1- FMR
- 2- Team2raid
- 3- FMR2

Classement féminin

- 1- Issy Absolu les belettes
- 2- Raidlinks 100% filles
- 3- Les petites Suisses Normandes

Encore une belle finale, même si c'est la première de la nouvelle fédération Raid/Tri, n'oublions pas toutes celles qui ont été organisées, depuis le Raid des Dentelles. Un grand bravo à toutes les équipes organisatrices et spécialement aux Chauds patates cette année, en sachant le travail titanique que cela représente d'organiser une finale. Chaque finale a été différente, que ce soit dans son format, ses parcours, le dénivelé, la météo... Tous les titres de champions de France déjà attribués dans les années précédentes ont été mérités, quel que soit le raid sur lequel ils ont été gagnés... Nous avons une nouvelle fois de beaux champions de France, qui seront peut-être les mêmes ou d'autres en Lozère en 2017, qui sait ? Les paris sont ouverts !

ENDORPHIN

Plus d'infos sur <http://aventure-dauphinoise.raidsaventure.fr/>



Nous avons une nouvelle fois de beaux champions de France, qui seront peut-être les mêmes ou d'autres en Lozère en 2017, qui sait ? Les paris sont ouverts !

© Marion Wojtkowski



Issy Absolu les belettes

ENDORPHINMAG.FR
by Marion WOJTKOWSKI

A les suivre durant la finale 2016 et pour les avoir connu sur la finale européenne 2015 pour deux d'entre elles, on se dit que ce premier titre de championne de France est bien mérité ! Ces filles-là sont à l'unisson en course et pas que, en lisant les réponses qu'elles ont bien voulu nous donner pour débriefer la saison 2015-2016, on se dit qu'elles se sont bien trouvées. **Chiara Casari, Aurélie Darmaillacq et Sabrina Maurette** sont vraiment des drôles de dames, de vraies héroïnes des temps modernes ! Merci à elle d'avoir pris le temps de répondre à nos questions !



Endorphin (EM) : Le titre de championne de France était-il un objectif de début de saison ? Comment avez-vous préparé la finale ? Quelles manches qualificatives avez-vous faites, avec quels résultats ?

Chiara : Yes c'était un des objectifs et ça va être le même pour l'année prochaine ;) ensemble nous avons fait le raid des dentelles, accompagné de la malchance !

Aurélié : Oui, le titre de championne de France était le premier objectif de la saison. Nous avons fixé les dentelles comme manche de préparation, où notre entente et notre forme physique ont été validées nous propulsant à la première place, malgré un chat noir qui nous a suivi tout le weekend et qui nous a fait rajouter un atelier mécanique pour pimenter le raid.

Sabrina : Oui effectivement c'était le premier objectif de la saison avant les manches européennes et mondiales. On a fait les dentelles. C'était la reprise des raids pour ma part et je n'ai pas été déçue :) Deux jours à parcourir de très beaux parcours, à se remettre dans une carte et même à faire de la mécanique.

(EM) : Comment avez-vous vécu cette finale ? Quels ont été les moments forts de votre finale ?

Chiara : Je pense que notre point fort c'était la cohésion d'équipe, surtout au niveau de l'orientation des mes blondes :)

Aurélié : J'ai toujours une crainte au niveau de l'orientation car je pense que c'est un point principal dans le raid multisports si on veut jouer les premières places. Le point fort de notre équipe est que nous sommes deux orienteuses avec Sabrina et notre entente a fonctionné à merveille. J'ai donc vécu une super finale avec des filles qui ne lachent rien et c'est ça qui me plaît.

Sabrina : La finale c'était un sacré morceau :) Ça c'est plutôt bien passé. Personnellement j'aime beaucoup ce type de parcours très montagne avec de superbes vues c'est ce que j'aime dans notre sport. Les moments forts ? Peut-être la deuxième journée, le dernier Vtt qu'on a fini à 22h sans frontale pour ma part :) et sur tout la bonne entente de l'équipe !

(EM) : Qu'est-ce que ça change d'être championne de France ?

Aurélié : Euh, pas grand chose, mais en tout cas fière de mon équipe !

Sabrina : Pas grand chose pour l'instant, si ce n'est un peu de pression :)

(EM) : Comptez-vous défendre votre titre en Lozère en 2017 ? Si oui, l'équipe sera-t-elle la même ou remaniée, et quelles manches allez-vous faire ? Si non, quels autres objectifs ou projets personnels ?

Chiara : Ouiiii on va essayer de défendre le titre en sachant que la finale va être moins physique que l'année dernière mais plus technique au niveau de l'orientation ! Va falloir s'appliquer encore plus cette année ! On a loupé le raid ABS car occupées entre le RIF et le Norcha, donc on va essayer de faire le Nat46 et puis à voir le Gevau! Projets personnels ?! Déjà essayer de finir la saison 2016 :)

Aurélié : L'année 2016 n'est pas encore achevée qu'il faut déjà se projeter sur 2017, mais pour défendre le titre il n'a pas fallu me poser la question deux fois c'était un grand ouiiii!!!! Pour se remettre dans le bain, on va s'attaquer au Raid Nature 46 avec Chiara.

Sabrina : Oui on compte bien défendre notre titre l'an prochain en Lozère. Ce n'est pas loin on était obligées d'y aller :) L'équipe sera là même, Aurélié et Chiara feront le raid nature 46 et moi le Gevau avec une des deux en fonction de leur dispo. Après pour le reste je n'ai pas encore fini ma saison 2016 donc on verra plus tard pour la 2017 !



(EM) : Que peut-on vous souhaiter pour la saison à venir ?

Chiara : Le rêve : un ARWS en équipe filles !

Aurélié : Prendre beaucoup de plaisir et plein les yeux sur chacun de nos raids.

RAID GASPESIE



international

www.raidinternationalgaspesie.com



Etes-vous assez sauvages ?

© Thierry Fauvel

Plus que de l'expérience, le discours était unanime, « il faut avoir un grain de folie pour se lancer dans cette aventure », nous déclaraient les 3 protagonistes retenus par l'organisation lors de la conférence de presse (Lyne BESSETTE (Canada) / Raid Azimut / Espresso Sports – 4 Mixte (300 km) ; Ruben MANDURE (Uruguay) / Uruguay Natural Ultra Sports – Duo homme 300 km ; Mylaine ROBICHAUD (Canada) / Les RIGeuses – Duo femmes 150 km). Mais, c'est avant tout un « amour des grands espaces, une envie du dépassement de soi et une aventure humaine ».

© Thierry Fauvel



Un engouement régional et international sans cesse croissant.

Le 7 septembre dernier, la société de développement et de mise en valeur de Carleton-sur-Mer et la société Endurance Aventure ont levé le rideau sur la **3^{ème} édition du Raid International de Gaspésie**, dans la Baie des Chaleurs. Cette année, les organisateurs, à pied d'œuvre depuis le mois de mai, ont choisi de développer le tracé vers l'est de la région, du côté de Bonaventure et Saint-Alphonse, nous indique Daniel LABILLOIS, Porte-parole du Comité organisateur du RIG. Un défi sur 4 jours, avec toujours le même mot d'ordre « **Etes-vous assez sauvages ?** ».

Face à 12 médias internationaux, les co-organisateurs ont marqué leur enthousiasme et leur joie de voir cet évènement sportif grandir chaque année un peu plus.

Le point d'orgue est sans conteste un engouement croissant tant international que régional qui favorise une grande diversité dans la composition des équipes.

Pour preuve, ce ne sont pas moins de 164 athlètes (70 équipes en quatuor ou en duo, mixtes ou non, réparties sur les épreuves des 150 ou 300 km) venus de 13 pays du monde entier qui se sont engagés dans cette aventure.

Avec des nouveaux venus comme l'Espagne, l'Irlande, mais encore la Colombie, la Chine et l'Estonie. La grande satisfaction est aussi de voir la région de la Gaspésie représentée par 27 équipes, précise Jean-Thomas BOILY, coprésident d'Endurance Aventure, sans compter sur les 220 jeunes de la région, affrétés par des bus, qui seront présents pour participer au prologue de la jeunesse Desjardins. Les femmes sont également à l'honneur avec 11 équipes (contre 2 l'an dernier) qui prendront le départ.



© Thierry Fauvel



La promesse de beaux duels sportifs sur des épreuves méticuleusement préparées par les organisateurs.



© Thierry Fauvel

CARLETON-SUR-MER – Jeudi 8 Septembre 2016

Une pluie persistante s'est invitée au prologue. Quelques minutes avant le départ, elle contraint l'organisation à supprimer une section de trekking du parcours (1 transition et 4 points de contrôle), en raison d'un terrain devenu impraticable et pour des questions de sécurité.

Au départ, l'excitation est palpable. Peu de temps avant de s'élancer, Lyne BESSETTE / Raid Azimut / Espresso Sports me lançait : « Ça va toujours ».

Autrement dit peu importe la météo, on attend ça depuis longtemps, on est là et on est prêt ! Effectivement, à 13H00, rien ne pouvait empêcher les 70 équipes des 150 et 300 km de franchir la ligne du départ au pied du phare de la pointe Tracadigash, emplies de joie mais prêtes à en découdre. 220 jeunes n'ont pas tardé à leur emboîter le pas pour le prologue Jeunesse Desjardins.

Il va s'en dire que le prologue offre toujours des sections très rapides. Les premières centaines de mètres de course et la 1ère transition aux canoës ne l'ont pas démenti. Les équipes jouaient coude à coude, mais aussi pagaye contre pagaye, avant de voir le peloton s'étirer quelque peu.



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



Au point de contrôle 5, placé sur le wagon d'une voie ferrée, l'équipe Raid Azimut / Expresso Sports, Dynafit/SkiMoEast.com (vainqueur de l'épreuve l'an dernier en 4 hommes, mais qui se présente cette année en 4 Mixte avec l'intégration d'Evelyne Blouin) et Brou Aventuras, Estonian ACE Adventure et Uruguay Ultra Sports en duo homme pointaient déjà avec une belle avance. Les visages maculés de boue soulignent des conditions difficiles et un train rapide. Le matériel est fortement sollicité, et le français Christian Etard de Go G-S Mais Aventura connaîtra une petite avarie technique en fin de section, qui bien heureusement ne l'empêchera pas de poursuivre.

Une grande exigence technique

La course s'est lentement durcie, avec un terrain parfois très lourd. Il fallait avoir les chaussures bien lacées dans cette section pour ne pas déchausser. Trekking, bushwhacking et cordes s'enchaînent, non loin de la route de l'Eperlan et du Chemin à Bouchard, dans les hauteurs de Carleton-sur-Mer. Certaines n'hésitent pas à scander haut et fort le nom de leur équipe en dévalant les pentes, à l'image des RIGeuses. Une nécessité parfois pour se « rebooster » et « maintenir une bonne énergie » me confieront-elles plus tard.



© Thierry Fauvel

L'allure pourtant, elle, ne fond pas et les 1ères équipes s'engouffrent déjà dans une énorme canalisation drainant les pluies diluviennes et nécessitant une lampe frontale, avant de sortir et de se rapprocher du parc Germain-Deslauriers où ils verront se profiler la ligne d'arrivée.

Raid Azimut / Expresso Sports se présentera la première, juste le temps de savourer, puis de repartir suite à l'oubli d'un point de contrôle. Ceci leur fera perdre des minutes précieuses mais leur évitera la pénalité. Estonian ACE Adventure en profite pour s'engouffrer sous l'arche, suivi de Dynafit/SkiMoEast.com, Uruguay Ultra Sports et Subaru New Richmond/La vie dehors, reléguant Raid Azimut/Expresso Sports au 5ème rang au classement provisoire.

Les jeunes estoniens, sourire béant et yeux pétillants savourent cette 1ère victoire. Ils réaffirment la rapidité de la course et la difficulté du fait de la promiscuité des équipes jusqu'aux premiers coups de pagaye. Malgré leur belle performance, Dynafit/SkiMoEast.com avoue s'être égaré dans le Bouchard, et s'estiment très satisfaits « d'avoir sauvé les meubles ».

Sur la ligne de départ, le drapeau estonien flottait au vent. Fallait-il y voir un signe ?



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel

JOUR 1 – BONAVENTURE – Vendredi 9 septembre 2016

Bastien, directeur de course et expert en spéléologie, n'imaginait pas un parcours tracé cette année à l'Est de Carleton-sur-Mer sans un petit détour dans les profondeurs de la grotte de Saint-Elzéar, situé au nord de la ville de Bonaventure, bastion de la culture acadienne. Cette grotte âgée de 230 000 ans s'avère être la plus vieille grotte du Québec. Tour à tour, un membre de chaque équipe s'engage dans le puits pour effectuer un pointage à 13,42m de profondeur et à une température ambiante de 4°C ! Le temps pour les autres équipiers de cartographier les coordonnées du PC1 non communiquées en amont de l'épreuve. Une petite mise en bouche avant de voir les 70 équipes se présenter sur la ligne de départ et s'élancer pour la 1^{ère} journée du RIG sous un temps plus clément.

Une première section en VTT dynamique au détour d'un belvédère et d'un pont pour étirer le peloton et mener les teams au lac Robidoux. Une petite nage dans les eaux fraîches des hauteurs. A chacun son style pour rallier le pointage de la bouée. Juste le temps de saisir les corps et les esprits avant la séance de trekking !

A la TR3, Estonian ACE Adventure et Raid Azimut / Expresso Sports marquent déjà une dizaine de minutes d'avance sur Dynafit/SkiMoEast.com et Subaru New Richmond/La Vie dehors. Les poursuivants Brou Aventuras, et Uruguay Ultra Sports accuseront 10 bonnes minutes supplémentaires. Derrière, le PC8 crée quelques confusions et plusieurs équipes rencontrent déjà des problèmes d'orientation et « jardinent ». Le ton est donné, et l'équipe de Lyne BESSETTE semble bien vouloir effacer sa petite erreur de la veille.



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel





© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel

Un mental à toute épreuve

Les canoës pénètrent dans l'eau et disparaissent sur la rivière de Bonaventure avec des courants très forts de 10 km/h. « Les débarquements pour des sections de trekking permettent de se dégourdir les jambes et sont les bienvenus », me confiera Benoît SIMARD de Raid Azimut / Expresso Sports.

A la TR4, l'équipe américaine Rev 3 & Wondering Wanderer s'invitent dans la fête de la course, mais les estoniens et Raid Azimut mènent toujours les débats. Timmo Tammemäe prend même le temps de plaisanter « Nous ne connaissons pas les rivières à saumons, c'est chose faite ! ». **Dans la catégorie 150 km**, Benoît Poirier du 4 hommes de Paysage Navigue.com sera le premier à descendre la tyrolienne qui surplombe la rivière pour effectuer le dernier pointage, avant de franchir la ligne d'arrivée avec ses coéquipiers devant Intersport Carleton-sur-Mer. Les femmes sont à l'honneur puisque Métro Carleton et Les RIGeuses ne tardent pas à les rejoindre. Les équipes locales suscitent chez les spectateurs venus nombreux de chauds applaudissements du haut de la passerelle suspendue et des bords de la rive.

La team Estonian ACE Adventure, encore inconnue il y a 2 jours, maintiendra son avance pour le finish au camp de pêche Le Canadien, et confirme de belle manière sa prestation d'hier. Raid Azimut / Expresso Sports se présentent quelques minutes plus tard. Le débriefing de la veille à payer. « Nous avons pris des dispositions nécessaires pour impliquer davantage l'ensemble de l'équipe dans la navigation et nous n'avons commis que très peu de fautes aujourd'hui ». En revanche, malgré un beau parcours, l'équipe Dynafit/SkiMoEast.com me révélera « avoir pris des risques qui n'ont pas payés, notamment entre le PC 10 et 11, il faut parfois savoir être plus prudent ».



© Thierry Fauvel

A l'arrière, les écarts sur le 300 km notamment sont très importants et le CUT OFF initialement fixé à 17H00 est repoussé à 18H15. Mais cela ne suffira pas et la majorité des équipes termineront l'épreuve à la lampe frontale, pour une journée qualifiée incontestablement de « Grosse journée » par l'ensemble des raiders.



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel



JOUR 2 – SAINT-EDGAR - Samedi 10 septembre 2016

Réveil sur le bivouac obligatoire dressé la veille au Club de pêche au Saumon Le Canadien pour les teams et les assistances. Une singularité du RIG qui offre une réelle proximité avec les athlètes et que chacun apprécie. L'occasion également d'évoquer la volonté d'une démarche éco responsable plus dense cette année en termes de gestion des achats, des énergies, de l'eau, mais aussi des déchets notamment. Une réelle empreinte pour le respect de l'environnement et l'implication des producteurs locaux !

Des paysages bucoliques, mais une intensité redoutable dans les épreuves.

Malgré les stigmates de la fatigue laissés sur les visages par l'épreuve d'hier, trois bus attendaient les teams du 300 km pour les conduire au Lac de la Ferme. Les canoës se glissent dans une eau cristalline et un décor somptueux pour un départ en ligne. « Un petit coin de paradis » offert à cette flotte, nous dira Daniel LABILLOIS, Porte-parole du Comité organisateur du RIG, avec la plus grande joie des propriétaires, et pour le plus grand plaisir de nos yeux à l'occasion ! Les teams entament alors une longue descente de la Petite Cascapédia de près de 13 km (sans escale !), mais le soleil bat déjà son plein et les muscles ne souffriront pas du froid. Dès la sortie de l'eau en revanche, la tête de course se durcit.

Une heure plus tard, le départ du 150 km était donné au Pont couvert de St-Edgar. Deux tracés bien distincts aujourd'hui pour des équipes habituées à se côtoyer depuis le prologue. L'occasion pour EndorphinMag de donner une interview au pied levé à TVA, afin de traduire et de promouvoir le rayonnement international de ce Raid Adventure.

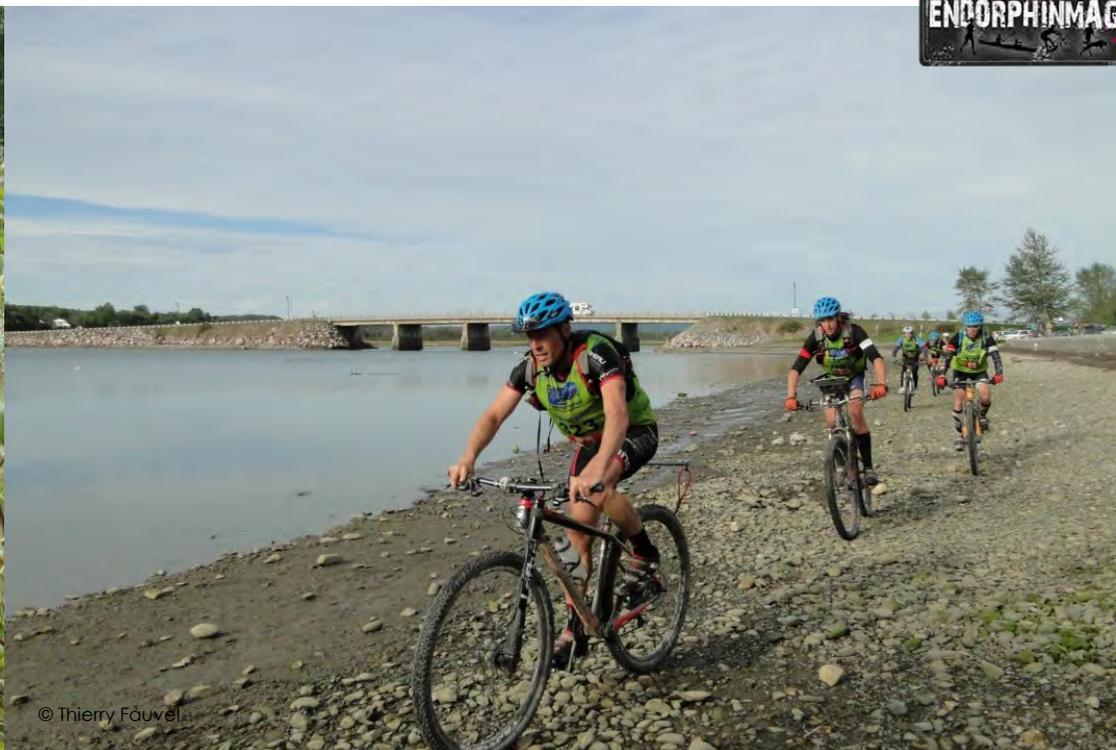


© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel

A la TR1 du 300 Km, nous retrouvons aux avants postes Uruguay Ultra Sport, Raid Azimut / Expresso Sports et Subaru New Richmond/La Vie dehors, notamment. Toutes les transitions s'opèrent désormais à un rythme effréné et l'on sent une grosse dynamique au sein des équipes. A l'arrivée de la section de trekking à la TR3, Estonian ACE Adventure, reprend le commandement avec 20' d'avance sur le temps de passage prévu, mais seulement 5' sur un groupe poursuivant (Raid Azimut / Expresso Sports, Subaru New Richmond/La Vie dehors, Frenette bicyclette Pizz Paquette et Brou Aventuras). Un parcours « sans grande difficulté technique, mais avec une énorme intensité ». « C'était toujours GO GO GO », me confirmera Benoît SIMARD (Raid Azimut / Expresso Sports).



© Thierry Fauvel

Une poignée de secondes...

Les sections s'enchaînent Vélo, Trekking et coasting, mais pas le temps de prendre un verre à la Marina qui surplombe le port de New Richmond au moment du pointage sur la terrasse. Ne faut-il pas y voir un brin de vice de la part des organisateurs ! Les 2 équipes en tête au général ne se quitteront plus et joueront au chat et à la souris jusqu'à l'arrivée. L'équipe emmenée par Lyle BESSETTE se présentera en tête au ponton de la Pointe de Taylor avant un dernier pointage à son extrémité. Mais le finish des estoniens aura raison de Raid Azimut. « Difficile d'imaginer qu'après 6 heures de course et de navigation, 2 équipes puissent se tenir ainsi, en une poignée de seconde (8'' exactement) », me dit Benoît SIMARD. Timmo et Joosep Tammemäe (ne voyez pas là un lien fraternel, il n'y en a pas, mais une constance et une profonde sérénité, c'est incontestable !) inscrivent ainsi leur 3^{ème} victoire consécutive. Pendant ce temps, Dynafit/SkiMoEast.com effectuera une belle remontée, et malgré un souci mécanique, prendra une belle 3^{ème} place.

Le groupe musical local « Les Saindoux de Patouk » animera un peu plus tard les bords de rive de La Pointe Taylor, pour un public venu encore en masse encourager les aventuriers. Pendant qu'explose dans ma bouche les saveurs d'un repas concocté par Jack Crusoé (un traiteur de Bonaventure, amoureux de nos papilles, sollicité pour l'occasion), l'harmonica raisonne jusque dans les allées du Bivouac.



© Thierry Fauvel



© Thierry Fauvel

Il fallait être matinal ce matin pour voir les équipes du 300 km, avancer leurs canoës sur la rive de la Pointe Taylor à New Richmond et fondre à 5h15 dans la nuit opaque. Sous un ciel nuageux, un seul mot d'ordre sur le Road book : « Visez la pointe », autrement dit une des lumières scintillantes de la côte opposée ! Les teams du 150 km obéiront à la même consigne une heure plus tard. Des viennoiseries leur seront offertes au 1^{er} pointage, situé dans la chaleur de la maison des organisateurs. Une délicate attention en guise de réconfort.

Le vent se lève et les vagues se forment peu de temps après, à l'approche de Maria. Il fallait redoubler d'effort dans les embarcations pour longer la côte et ne pas être repoussé vers le large. Sur la plage du Vieux quai, les spectateurs déjà nombreux attendent patiemment autour d'un « feu de grève ». Une pratique culturelle typique de la Gaspésie en signe de convivialité. Les teams accostent sous les applaudissements et repartent à vélo sous les fervents encouragements.

En attendant le passage des coureurs, une photo s'improvise avec les assistants. Nous venons d'immortaliser la scène de cette communauté solidaire fraîchement constituée, car comme le soulignent certains autochtones, « le présent ne se vit qu'une fois ! ». L'allure est vive pourtant du côté du 300 km lorsqu'une à une, Estonian ACE Adventure, Raid Azimut / Espresso et Dynafit/SkiMoEast.com se présentent à la TR3.

Un dernier coup de tonnerre tout azimut !

Une section de trekking et de bushwhacking et les équipes abordent l'ascension du Mont St-Joseph, situé à 555m d'altitude, offrant une vue unique sur le littoral gaspésien. Estonian ACE Adventure s'est égaré quelques minutes, et en retrouvant l'asphalte, Lyne BESSETTE, ancienne cycliste professionnelle, compte bien emmener son équipe à vive allure. La pluie redouble et l'orage gronde. L'épreuve de trekking/cordes au sommet est annulée pour la sécurité des athlètes, tout comme le saut de l'échelle d'un camion de pompier stationné sur le quai de Carleton-sur-Mer.

La section de vélo se poursuit, mais déjà Raid Azimut / Espresso a repris les commandes. Un éclair s'abat sur le sentier du Mont, avec un grondement quasi simultané. De quoi faire monter l'adrénaline nous confieront bon nombre de raiders. « C'est comme si les Estoniens étaient passés près de nous, venus de nulle part ! », diront en plaisantant les équipiers de Dynafit/SkiMoEast.com.

La descente vers la Baie des Chaleurs et le retour sur Carleton-sur-Mer sont amorcés et Raid Azimut / Espresso ne sera plus rejoint avant la ligne d'arrivée. Une incroyable pugnacité qui lui donne enfin sa revanche. L'équipe espère néanmoins secrètement que les estoniens n'arriveront pas avant les 16' qui les séparent au classement général. Ce ne sera pas le cas.

Au Scratch du 300 km, **Estonian ACE Adventure** (Timmo et Joosep TAMMEMÄE) remporte cette 3^{ème} édition du RIG 2016 en **22h32'**, devant **Raid Azimut / Espresso** (Lyne BESSETTE, Danny DERRY CHAMBERLAND, Benoît SIMARD et Martin HARDY) en **22h37'**, puis de **(Dynafit/SkiMoEast.com)** (Evelyne BLOUIN, George VISSER, Jeff Rivest, Patrick LUSSIER en **24h35'**.

Au scratch du 150 km, **Paysage Navigue.com** (Marc-André TOUPIN, Benoît POIRIER, Jean-Sébastien BABIN et Louis-Gabriel PINARD) en **16h53'**, suivi de **Intersport Carleton-sur-Mer** (Keith SEXTON et Joël POIRIER) en **19h04'**, et de **Rhéal Pître Sport/Clinique vétérinaire de la Baie** (Audrey BASTIEN et Marianne DESROSIERS) **19h46'**.



© Thierry Fauvel

© Thierry Fauvel

Une belle parenthèse se ferme dans la vie des raiders...

...à l'image des rencontres improbables mais magiques, de Christian Etard, le seul représentant français de cette édition, et Sébastien Germain-Careau, amenés tous les 2 à constituer un duo de dernière minute avec Ghilherme Provenzano, un athlète brésilien, et Haifen Zhang venu tout droit de Chine... de la passion naissante d'Arnaud (team Vélo-Café) pour les activités de pleine nature comme en témoigne son smile communicatif et son buff EndorphinMag à toute épreuve !

La nuit tombe sur la Baie des Chaleurs, et les sentiments se mêlent entre la fatigue des corps aujourd'hui et le Blues certainement demain ! Un dernier repas lors du banquet de clôture en compagnie de Félix, Jean-François et des assistantes de la team des « Hors pistes », qui me font revivre les temps forts de leur aventure. Dans ce climat très convivial plane une ferveur indélébile pour tous ceux qui ont participé à ces 4 jours intenses. Le fruit incontestable d'une organisation exemplaire et de l'ambiance extrêmement chaleureuse générée par l'engouement et la générosité de la population locale. L'occasion pour Daniel Poirier, coprésident d'Endurance Aventure, de souligner que la centaine de bénévoles, les médias et les partenaires sont partie intégrante de cette grande aventure, et en font aujourd'hui sa force.

Au terme de cette 3^{ème} édition, j'ajouterais qu'il fallait quand même être sacrément SAUVAGES, une fois encore, pour franchir la ligne d'arrivée !

ENDORPHIN



© Thierry Fauvel

Denls Gargaud sélectionné pour Rio 2016 en C1 (DG Mulebar)

Félicitations!

Champion Olympique

canoephotography.com / Balint Vekassy (ICF)

**MULEBAR FAIT PEAU NEUVE EN 2016
pour encore mieux vous accompagner dans vos aventures**



NOUVELLES BARRES 40G

Nouveau parfum: **Cacahuète** - **Framboise**

NOUVEAUX GELS

Refermables

GROUPE GNG - contact.france@mulebar.com

MULEBAR.

SHARE IT ! IT'S NATURAL.

www.mulebar.com

RAID LES ELLES DE L'AIGLE

Placé dans le cadre du mois du sport, RISL'ADVENTURE nous a concocté un raid varié avec 9 disciplines au programme (le tout en orientation sur cartes).

Le raid a été très rythmé, avec 13 sections pour un total de 25 km à réaliser en moins de 6H !



PARTENAIRES :

VILLE-LAIGLE.FR

Adventure Race
FRMN
Fédération des Raids Multipoints de Nature

ORGANISÉ PAR :

RISL'ADVENTURE
UNE RIVIÈRE D'ÉMOTION

RAID Les Elles de L'Aigle

ENDORPHINMAG.FR
By *béatrice GLINCHE*



Crédit photos Organisation et EndorphinMag

Le raid les Elles de l'Aigle 10 Septembre 2016

Une formule camping/raid féminin/concert qui aura rassemblé 21 équipes pour la première édition.

Comme l'explique les organisateurs de Risl'Adventure, « *il faut aussi des raids découverte, accessible à tous, sans trop d'entraînements ni de matériels trop spécifiques... l'idée est de permettre de s'initier au raid aventure* ».

Pari gagné !

Placé dans le cadre du mois du sport, Julien Marre et son équipe ont proposé un parcours varié avec 9 disciplines au programme (le tout en orientation sur cartes). Le raid a été très rythmé, jugez plutôt : 13 sections pour un total de 25km à réaliser en moins de 6H !

Faute de pouvoir m'entraîner régulièrement (job très prenant), j'opte de plus en plus pour des raids courts sur une journée avec pour objectif de faire découvrir le raid à des non initiés... et pour ce raid là, partager avec des collègues de travail, des moments forcément inoubliables de par les situations cocasses vécues au fil des épreuves.

Sur ce point, cette édition aura fourni des anecdotes dont on parlera encore pendant 1 an, à l'image du raid de nuit que l'on avait partagé l'an passé avec 2 des 3 collègues présentes (La ronde de nuit).

Céline et Patricia ont résigné pour leur 2^e raid, Pauline complète l'équipe, remplaçant au pied levé une autre collègue indisponible cette année, Véro qui nous envoie un petit sms très sympa juste avant le départ... nous aussi, on a pensé à toi !!

Je fais donc équipe avec Pauline (nous serons l'équipe N°16), novice dans ce milieu du raid aventure mais très motivée... Céline et Patricia restent en binôme comme en 2015, l'équipe N°17.



Parties tôt de notre chère Bretagne (4H30) direction la Normandie (Vile de l'Aigle dans l'Orne), nous arrivons au parc à vélo à 8h, qui sera aussi le lieu de départ du kayak. Il ne fait que 12 degrés mais il fait beau.

On se change, on remplit nos bidons, j'installe le porte carte sur mon VTT avec mes chaussures pendues aux cales et nos camels bags sur le dos, on file retirer nos dossards... bref, comme des pros, chacune rentre dans le costume de la « raideuse type »... on doit avouer que la sortie VTT en forêt la semaine précédente a permis de caler des détails qui nous ont fait gagner beaucoup de temps le jour J !

Parties en convoi à pieds vers le stade, l'échauffement dynamique avec une prof de fitness nous plonge dans l'ambiance des courses féminines... tout le monde se réchauffe, l'ambiance monte... il est 10H... et c'est parti pour un 1^{er} Trail à obstacles pour regagner le gymnase (départ/arrivée du raid) afin de récupérer la carte de CO urbaine.

Mais que se passe-t-il ? Parties en courant tranquillement, on passe tous les obstacles haut la main en souriant aux photographes (si, si) et on se dirige en maintenant une bonne allure... on s'est pris au jeu et tout le monde court !!

Certaines balises rapportent plus de points que d'autres, on essaie d'être stratégiques en laissant certaines balises éloignées faibles en points. On passera à 2 des 3 points originaux de cette CO (hormis la découverte d'anciens sites industriels remarquables) et notamment au filet à grimper passé sans souci par Céline et Pauline. Quand au pont de singe, il restera dans les annales !!! Pauline ira pointer la balise de l'autre côté de la rivière avec beaucoup d'agilité (reste d'un passé dans des cabanes ?!!) mais Patricia enverra Céline dans la rivière (vous suivez toujours ?!!). En résumé, les lunettes de soleil que Céline a prêté à Patricia ont atterri dans la rivière, ce qui a valu à Céline d'enfiler la tenue du pêcheur à la mouche (celui qui va au milieu de la rivière avec une combinaison munies de grosses bottes en caoutchouc) et de descendre dans la rivière pour récupérer les lunettes... le raid commence bien... on aura bien rigolé, le public présent aussi !



PROGRAMME

- Trail avec obstacles 1 km
- Course d'Orientation urbaine entre 2 et 10 km selon votre stratégie de course
- Kayak orientation 1 km + ravitaillement
- VTT 2 km
- Run and bike 3 km
- VTT 1 km
- Montée infernale à VTT 0.15 km
- VTT 4.4 km
- Tir à l'arc plus ravitaillement
- VTT 4 km
- VTT circuit à bosses 0.7 km chronométré
- VTT 0,750 km
- Escalade



Découvrir la Ville de l'Aigle au travers d'une **CO** est une bonne idée, un style normand agrémenté de canaux, un magnifique clocher sculpté... restera l'une des belles découvertes de ce raid !

Après une bonne heure de course à pied et de pointage, on arrive au kayak mais on va devoir patienter car un seul kayak disponible (et comme on veut reposer nos jambes, on préfère attendre 10mn et se ravitailler plutôt que d'enchaîner directement avec le run & bike).

Petit parcours **Kayak O** bien sympa hormis l'absence d'une balise que l'on aura cherché en vain. Sur un petit courant sur la rivière sans conséquence sur la navigation, un binôme qui fonctionne bien, Pauline en mode « moteur » à l'avant... on enchaîne les balises plutôt facilement, je commence à faire demi-tour croyant avoir pointé la dernière comme indiquée sur la carte mais Pauline (en charge du carton de pointage) m'annonce que 2 cases sont vides... il resterait donc 2 balises dont une que je pensais prendre au retour faute de l'avoir vue à l'aller... Aie... la carte n'est pas à l'échelle me dit Céline... Céline et Patricia n'ont pas non plus trouvé la fameuse balise... on pousse le parcours un peu plus loin en repassant sous un pont à 50cm au-dessus de nos têtes, les pagaies cognent un peu au plafond (passage préféré de Pauline, allez savoir pourquoi...) et miracle, on trouve une balise (hors limite d'après Céline... Sur le retour, après une petite écluse, Pauline me dit de regarder dans les branches et c'est là... que le kayak s'enfonce sous une énorme branche avec Pauline dessous bien-sûr... impossible de s'en dépitier sans reculer... marche arrière... le gouvernail aura eu un flop... le brushing de Pauline s'en souvient encore... on rentre avec seulement 5 balises trouvées (on apprendra alors que les 3 équipes précédentes ont signalé ce manque).

Run & bike mémo (formule bien sympa là aussi), le long d'une voie ferrée : on part à un bon rythme, Céline et moi en courant pour reposer le genou de Pauline qui « clignote bizarrement » et Patricia encore un peu dans le rouge de la CO. Je lance à Pauline : « arrête toi dans environ 100m »... 250m après je vois enfin le vélo, le 1^{er} relais aura été long... on se cale pour le suivant d'autant que je patine à l'orientation pour traverser la voie ferrée... et oui, les vélos pouvaient passer par le tunnel situé sous la voie... je m'embrouille encore un peu au passage de la route que je ne voyais pas si « départementale »... mais on repart plutôt bien... trotant à bonne allure, je loupe même la bifurque à droite (je cherchais une route et en fait, il fallait prendre une entrée de champ qui se transforme ensuite en chemin le long d'une haie)... bref, une bonne section Run & bike de 3km, bien rythmée surtout sur la fin quand Patricia et Pauline se sont mises à faire comme les pros, genre je roule, je te dépasse, je pose le vélo, je cours... un enchaînement qui aura effacé les dénivelés tant les 3km ont été vite avalés !

Retour sur la ville de l'Aigle et **VTT parcours photos** (là aussi, ça demande un peu de prépa mais c'est un régal que d'avoir des parcours orientation très ludique, bravo et merci à l'orga) pour atteindre la section « montée infernale » ou disons impossible pour d'autres... Céline sera allée au bout de ses forces et réussit à atteindre avec brio la balise 100 points... pas mal quand on connaît son VTT (pas des plus légers)... ce qui fait d'ailleurs que j'ai eu moins de mérite à atteindre les 110 points vu la qualité de mon spad ! On ne parlera pas des performances de Patricia et Pauline qui se sont fait surprendre par le dénivelé et le pédalage « dans le vide »... promis si on doit refaire un raid on ira s'entraîner dans MA côte infernale de MA forêt de Coetquen (22).

On repart en VTT, environ 4km à faire pour atteindre le **VTT**. Au pointage d'une des balises à prendre sur le parcours, Pauline signale une crevaison sur sa rue avant. On regonfle à fond espérant que ça tienne pour éviter de réparer... On gonflera de nouveau au **tir à l'arc** et plus loin mais ça tiendra, ouf !



Pensez à prévoir dans vos sacs :

- * Une boussole
- * Un kit de réparation VTT
- * Barres énergétiques
- * Un crayon
- * Quelques chose pour tenir la carte sur le vélo (porte carte)
- * Casque VTT
- * Un téléphone portable chargé dans une pochette étanche (type sac congélation)
- * Couverture de survie





Et comme un précédent raid (ronde de nuit réalisée en équipe mixte il y a quelques années), pas d'arc pour les « gauchers »... bref, 2 de mes flèches atterrirent hors cible... Pauline assure bien et place ses 3 flèches proches du centre (heureusement qu'elle avait annoncé être, je cite, « vraiment nulle au tir à l'arc »)... Céline et Patricia assurent aussi très bien... le ravito sera le bienvenu (il est 14h)... il fait chaud... même l'eau du robinet sera salutaire pour remplir à nouveau mon bidon avec un sachet d'**Hydrenergy4** (au passage, boisson isotonique adoptée par les 2 équipes à l'unanimité) !



On repart en **VTT O**, environ 4 km pour atteindre la section suivante où je ne vois pas l'accès au parcours de bosses... en même temps, la fin de carte indiquait l'arrivée (pour moi l'arrivée était au gymnase, petite confusion de langage, pas grave, arrivées au gymnase, on fera demi-tour pour se rendre au parcours de bosses).

Environ 300/400m de bosses, racines, bref, un parcours chronométré très sympa de cross sur lequel je vais m'éclater, mes coéquipières aussi ! Même Patricia a réussi à passer la plus grosse difficulté sans se faire aider par l'orga, une énorme bosse où il fallait prendre son élan pour passer de l'autre côté... hé, hé !!! On aura au moins eux le record du parcours (1'49 pour moi et 2'16 pour Pauline qui réalise aussi un très bon temps, ce qui nous donnera le meilleur 1^{er} temps ex aequo avec une autre équipe, 4'05 au cumul des 2 vélos) ! On repart tranquillement vers le gymnase, pour la dernière épreuve, **l'escalade...**

Pauline choisit la voie 2 (gain 8'), fatiguée j'opte pour la voie 1 (gain 5mn) tout comme Patricia qui réussira sa grimpe avec facilité malgré les 5H d'effort déjà cumulées... Céline choisit la voie 3 (gain 10mn), pas facile mais elle surmontera les difficultés et réussira au 3^e essai à atteindre le sommet, très encouragée par le public présent au pied du mur... chapeau bas car pas facile du tout !



atteindre le sommet, très encouragée par le public présent au pied du mur... chapeau bas car pas facile du tout !

Résultat original, non pas par la performance (on le savait)... mais sans trucage, l'équipe 17 (Céline et Patricia) termine 16^e et l'équipe 16 (moi et Pauline) termine 17^e... logique ! Un dessin, graph fait par des jeunes, nous est offert à chacune, le trône dorénavant sur l'un des murs de notre bureau, dédié par l'équipe biensûr, comme un point unique entre nous 4, signe d'une aventure commune atypique et loin de nos activités professionnelles habituelles...

Le résultat est anecdotique (4" derrière nos copines c'est

vraiment rien... bon ok, on oublie l'arc de gaucher), le plaisir de partager un moment de sport restera le leitmotiv pour toutes, objectif atteint ! Découvrez le raid aventure, enchaîner des épreuves très variées, pratiquer un sport de plein air, découvrir une région, se dépasser, s'entraider... bref, encore un bon moment de partage, merci les collègues !!!

Béatrice







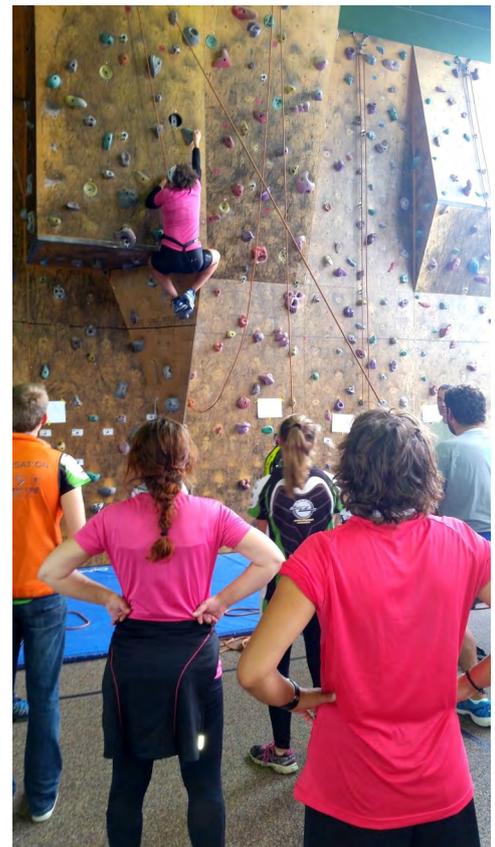


Céline...

- 1. Comment s'est passé ce raid, quelle était ta motivation avant le départ ?** C'était mon premier raid aventure... de jour ! J'avais hâte de découvrir cette nouvelle formule et de me retrouver avec ma coéquipière de mon premier raid (de nuit). Ce raid s'est passé dans la bonne humeur, le partage et l'entraide, avec l'envie d'aller au bout dans le temps imparti. Des sensations nouvelles.
- 3. Moments les plus sympas :** lorsque j'ai enfilé une combinaison de pêche pour récupérer la paire de lunettes de ma coéquipière tombée dans la rivière !!! (solidaire jusqu'au bout). Les claps des bénévoles sur le parcours à bosse chronométré. J'ai apprécié la montée, une montée infernale très technique où chacun donne tout pour aller le plus loin. La course d'orientation urbaine qui fait marcher la tête et les jambes, qui allie vitesse de lecture de carte + choix d'itinéraire.
- 4. Moments les plus difficiles :** Après 5H d'épreuves, l'escalade où je me suis laissée tenter par la voie grise avec un surplomb. Après 2 tentatives échouées, j'ai pensé ne pas y arriver. Mes coéquipières m'ont poussé à retenter une 3ème fois et se fut la bonne. Ma persévérance a été récompensée non sans mal. Merci les filles !
- 5. Si tu devais proposer ce raid à des amis, que leur dirais-tu ?** C'est vrai que lorsque l'on parle de raid aventure, on pense tout de suite qu'il faut être sportif aguerris. Les épreuves de ce genre de raid sont accessibles à tous sportifs ou non. Elles demandent un peu de technique et un peu de physique. Je recommande de se lancer dans l'aventure.
Merci EndorphinMag ! Merci Béa ! Merci les filles ! Rendez-vous l'année prochaine !

Pauline...

- 1. Comment s'est passé ce raid ?** Le raid s'est très bien passé ! C'était une première pour moi et j'ai été très contente d'y participer. L'alternance et la diversité des épreuves est très appréciable. L'équipe d'organisation dynamique et sympathique. Le niveau était très bien pour une débutante comme moi.
- 2. Quelle était ta motivation avant le départ ?** Essayer toutes les épreuves et terminer dans les temps !
- 3. Moments les plus sympas :** L'échauffement en musique était sympa. J'ai beaucoup aimé le parcours chronométré vtt en forêt avec les encouragements des bénévoles. L'ambiance était super et cela m'a aidé ! Et aussi, les petites épreuves (tyro, filet...). Le rythme change avec ces épreuves et c'est plaisant.
- 4. Moments les plus difficiles :** Les faux plats en vélo avec une roue crevée :-)
- 5. Si tu devais proposer ce raid à des amis, que leur dirais-tu ?** La seule chose à avoir pour participer à ce raid c'est l'envie ! Une fois sur place, tu peux aller à ton rythme et l'équipe est là pour t'aider. Une fois le raid terminé, on est super contentes de l'avoir fait !



PARTENAIRES :

ORGANISÉ PAR :

RISL'ADVENTURE
UNE RIVIÈRE D'ÉMOTION

Infos sur le site [ORGA un clic ici](http://ORGA.un clic ici)



Patricia...



- 1. Comment s'est passé ce raid, quelle était ta motivation avant le départ ?** Le raid « Les Elles » fut un beau moment de sport, d'entraide et de convivialité. Nous avons été très bien accueillies. Les organisateurs et les bénévoles ont été très sympathiques, et la commune de L'Aigle nous a offert un joli cadre, avec ses maisons en briques apparentes et les canaux verdoyants où coule la Risle. Que demander de plus ?
- 2. Quelle était ta motivation avant le départ ?** La Ronde de nuit 2015 à Rugles fut mon 1^{er} raid avec mes collègues. Quand elles m'ont proposé de faire celui-là, j'ai tout de suite dit oui car je voulais vivre cette expérience au féminin et de jour. En plus, j'étais avec mon équipière de l'année dernière qui gère trop bien ! N'étant pas sportive, j'y suis allée avec l'envie de donner le meilleur et de terminer le parcours quelque soit le résultat. Conclusion : Je suis ravie ! Les sensations que l'on a sur les épreuves sont très différentes en diurne. Elles m'ont parues moins longues, et mon état de fatigue était moindre par rapport à la fois précédente.
- 3. Moments les plus sympas :** J'ai beaucoup apprécié l'épreuve de Kayak qui permet de souffler un peu entre deux. Celle du tir à l'arc aussi, car c'était seulement la deuxième fois que j'en faisais. En ce qui concerne le parcours à bosses chronométré, ce fut aussi fun qu'intimidant (stupeur et tremblements en arrivant sur les creux qui étaient vraiment impressionnants). Il a fallu improviser et bien négocier les virages ! Enfin, je suis super contente d'avoir réussi à atteindre le haut du mur d'escalade !
- 4. Moments les plus difficiles :** Parmi les moments les plus difficiles, je compte la course d'orientation urbaine, le problème n'étant pas l'orientation en elle-même puisque ma co-équipière était excellente en la matière, mais mon faible niveau d'endurance. Courir sur du bitume sous le soleil m'a très vite épuisée, et j'ai eu des difficultés à suivre le rythme. En ce qui concerne l'épreuve de la montée infernale, une perte d'équilibre en tout début de parcours m'a de suite disqualifiée, ce qui m'a pas mal frustrée car je suis sûre que j'aurai pu aller un peu plus loin... à charge de revanche !
- 5. Si je devais proposer ce Raid à des amis, s'ils ne sont pas sportifs, je leur dirai quand même de s'entraîner un minimum avant, histoire d'être à l'aise une petite heure niveau endurance. A part cela c'est accessible même à ceux qui n'ont jamais fait d'escalade, de tir à l'arc ou de kayak. Aucun jugement de valeur n'est porté de la part des organisateurs ou des bénévoles qui sont toujours bienveillants et qui vous encouragent. Que l'on y aille dans un esprit de compétition ou pas, je leur dirai que c'est surtout une formidable occasion de se dépasser, de vaincre ses appréhensions et de gagner en confiance ! D'un point de vue personnel et humain, on a beaucoup à y gagner. C'est donc une super expérience que je recommande à tous ! Merci à Béa, Céline et Pauline pour cette belle aventure, et un grand merci à EndorphinMag biensûr !**

ENDORPHIN



Classement Raid Les ELLES de L'Aigle 2016

Classement	Equipe N°	Nom	Heure de départ	Heure d'arrivée	Scratch	bonus / malus	temps total
1	2	Les Run'On	10:00:00	13:55:00	3:55:00	3:47:16	0:07:44
2	18	Parisurelles	10:00:00	14:07:00	4:07:00	3:43:40	0:23:20
3	7	Les stars wars women	10:00:00	13:58:00	3:58:00	3:25:44	0:32:16
4	13	Les rugbywomen	10:00:00	14:23:00	4:23:00	3:49:52	0:33:08
5	3	On s'connait pas mais on y va	10:00:00	13:10:00	3:10:00	2:24:28	0:45:32
6	12	Les Ris!Adventureuses	10:00:00	14:27:00	4:27:00	3:36:44	0:50:16
7	4	Les hoody's girls	10:00:00	14:12:00	4:12:00	2:55:56	1:16:04
8	8	Looping de l'extrême	10:00:00	13:33:00	3:33:00	2:13:20	1:19:40
9	14	Les Raid-Ox 72 Girl	10:00:00	14:08:00	4:08:00	2:47:04	1:20:56
10	1	Les schtroumpfs	10:00:00	14:16:00	4:16:00	2:51:48	1:24:12
11	15	Les éclopées du CH	10:00:00	14:58:00	4:58:00	3:21:32	1:36:28
12	6	Les licornes	10:00:00	14:20:00	4:20:00	2:41:32	1:38:28
13	11	Les trotteuses aiglones	10:00:00	14:53:00	4:53:00	3:05:00	1:48:00
14	20	Ha non pas elles	10:00:00	14:47:00	4:47:00	2:56:28	1:50:32
15	17	Endorphinmag - Saint Malo Sport Loisirs	10:00:00	15:10:00	5:10:00	2:56:44	2:13:16
16	16	Endorphinmag - Elle & Vire	10:00:00	15:02:00	5:02:00	2:48:40	2:13:20
17	21	Les lutteuses	10:00:00	15:16:00	5:16:00	2:22:36	2:53:24
18	9	Les pingouins du désert	10:00:00	15:29:00	5:29:00	2:11:56	3:17:04
19	5	Les Pierre Richard	10:00:00	15:36:00	5:36:00	2:11:48	3:24:12
20	10	Les gazelles dela banquise	10:00:00	15:32:00	5:32:00	2:06:20	3:25:40
21	19	Les Blondasse	10:00:00	15:23:00	5:23:00	1:40:04	3:42:56



Raid Norc

Manche du championn

*Une belle 2ème
derrière les*



L'organisation nous a permis de venir à 2 reporters et c'est donc accompagnée de Paul et de Pedro, nous allons couvrir cette 1^{ère} édition du Norcha, dans la région Nord du Portugal. Cette course sera couverte par Pedro et José, 2 figures bien connues du monde du raid...

Les vérifications sont rapides, peu de matériel obligatoire demandé...

Une cérémonie d'ouverture avec des chanteurs en Live, nous met rapidement dans le contexte. Nous sommes au Portugal et les portugais sont chaleureux !

cha,

mat européen de raid aventure...

***place de nos frenchies Issy Absolu Raid
espagnols de Raid Gallaecia Fridama.***



**uline que nous
est organisée**

l'ambiance...

Direction le Nord du Portugal, une région montagneuse pleine de contrastes...

© B. GLINCHE



Parties de Paris pour Porto, nous arrivons après une bonne heure de route au « camp de base » du raid, à savoir Vila Pouca de Aguiar. Une route sinueuse et parsemée de nombreuses crêtes complètement brûlées (les récents feux de forêt offrent un paysage lunaire, désertique...) où l'on imagine facilement les dénivelés à venir !

L'organisation nous a permis de venir à 2 reporters. Comme avec Marion W. au 20^è Corsica Raid et Jérôme C. à la 10^è Transmarocaine, c'est donc accompagnée de Pauline que je pars couvrir cette 1^{ère} édition du Norcha, dans la région Nord du Portugal. Cette course est organisée par Pedro et José, 2 figures bien connues du monde du raid... à vrai dire, j'entends parler de cette course depuis au moins 3 ans, je suis donc ravie d'être là pour cette première !! Les vérifications sont rapides, peu de matériel obligatoire demandé... Une cérémonie d'ouverture avec des chanteurs en Live, nous met rapidement dans l'ambiance... nous sommes au Portugal et les portugais sont chaleureux !

Jour 1

Vila pouca de Aguiar et sa fête de l'oignon, théâtre du prologue, une CO urbaine de 9 postes à pointer avant de pouvoir récupérer la carte du Trek... Arrivés depuis 2 jours, nous allons (enfin) connaître le parcours et les différentes sections... Un briefing média de quelques minutes a lieu juste avant celui des athlètes mais peu d'informations nous sont données, pas de cartes, juste le nom des équipes. Nous sommes 6 reporters (2 EM, 1 Sleepmonster, 1 Outside Sweden, 1 raider Aera (espagnol), 1 américain), ensemble dans un bus média toute la course.

Rdv donné à 15H30, il est 17H quand le briefing des athlètes débute... Une 1^{ère} intervention explique que les raiders partiront à pied pour environ 9H de trek alors certains sortent vite de la salle pour aller acheter de la nourriture (personne n'avait prévu que la 1^{ère} section serait aussi longue), d'autres filent se changer (cuissard pas nécessaire avant le milieu de la nuit en fait...). Rapidement mené par José (Pires), la présentation expose la quinzaine de sections... le raid va être rythmé, de nombreux changements permettront de retrouver les (déjà) fameuses caisses bleues (2 par équipes), autant dire, peu de nourriture, ni matériel à emporter... José répond patiemment à toutes les questions en fin de réunion... le raid est (presque) lancé !

Il est 18H quand les 20 équipes (11 nations) s'élancent pour 9H de marche, une boucle en montagne dont une bonne partie de nuit. Devant un public nombreux (nous sommes au milieu du village), les cartes posées sur le sol avec un oignon posé dessus afin de retenir les cartes au sol, les raiders partent rapidement à travers la ville pour revenir moins d'une heure plus tard... Ils récupèrent alors les premières cartes et établissent leur parcours. Revenu dans les premiers de la CO, le team Issy Absolu repart rapidement sur le Trek (en seconde position), direction les sommets voisins... d'autres sont moins rapides à ce jeu et prennent même le temps d'ouvrir leurs caisses bleues pour se changer par exemple...

Nous les retrouvons sur les sommets, il est presque 21H quand on croise les belges de Black Adventure perdus au bord d'une route... ils ont le sourire même si cette aventure ne commence pas forcément au mieux... un énorme crapaud saute sur le côté de la route... un présage ?... 10mn plus tard, un flot de teams apparait, trottant dans les chemins caillouteux à la recherche de la caverne (Roman cave) et donc du CP2 ! Il fait bon aux dires des français de Baragnas, en effet 14 degrés avant que la pluie... et bientôt des averses de plus en plus fortes ne viennent perturber l'ambiance plutôt agréable de cette 1^{ère} soirée (en même temps il n'a pas plu depuis pas mal de temps ici...).

Sabrina du team Issy Absolu n'est pas très contente d'elle, ayant loupée la balise... Les Baragnas, eux sont plutôt ravis de leur parcours du moment « il fait doux », la balade nocturne est effectivement agréable... « Il y a des équipes devant et d'autres derrière, ça nous va bien pour le moment » précisent-ils !

Changement de décor et direction les CP3/4 pour une activité spéciale ! La pluie s'intensifie... un arrêt de 50mn nous fera louper les 1^{ères} équipes et d'après le traking, le team Issy Absolu est aux avant-postes... Une panne d'essence nous stoppe à quelques kilomètres du lac, 50mn pendant lesquelles je commencerai à écrire mon CR journalier, il est 23H... On file sur un barrage où les lampes des raiders dansent sur l'eau... il est minuit et la bruine s'installe sur les berges, les raiders sortent de l'eau atfalés sur des bouées d'un autre âge... activité originale ! L'eau est presque chaude, les raiders ont le sourire bien qu'ils soient trempés, la traversée d'environ 300m restera dans les mémoires comme un moment insolite du raid... les corps fument, il est 1H... on quitte le lac et on croise le team Belgium, toujours le sourire nos amis les belges !

Côté médias, on décroche pour la nuit... on sera hébergé dans un gîte au milieu d'un village sorti de nulle part... typique... le temps d'écrire ce CR et de trier les dernières photos et vidéos... déjà une courte nuit hier... entre temps, les équipes seront retournées sur l'aire de départ à Vila pouca de Aguiar, récupérer leur VTT au milieu de la nuit pour les premiers, bien plus tard pour certains, la course est lancée !

Jour 2

Partis pour 9h de trek, les premiers arrivent après 13H de course ! Marie du team suédois, Sportson Skode Adventure explique : « les balises n'étaient pas toujours comme indiquées sur la carte, pas facile de les trouver mais bon, c'était pour tout le monde pareil... la pluie n'a pas été gênante car il a fait chaud hier, c'était bien de se rafraîchir... ».

A la transition Trek VTT, seules 6 équipes étaient reparties de la zone à 10H. Pour la p'tite histoire, les Malaisiens ont fait 43km entre le CP1 et le CP2 « on a souffert du froid et de la pluie » expliquera Stéphanie, la féminine du team KE7B-SNR, ils abandonneront quelques heures après, les pieds d'un des raiders ne permettant pas de continuer le raid... Les Baragnas arrivés à 10H55 affichaient un large sourire, en fait, ravis d'en avoir terminé... rapide ouverture des caisses bleues dans le but de ne pas trainer à cette transition...

Auparavant, Issy Absolu arrivé à 7H21 était vite reparti avec les équipes de tête, objectif de tenir le rythme le plus longtemps possible... En fin d'après-midi, on les a retrouvés au CP14 en compagnie des Espagnols de Gallaecia, après une CO de 20 balises autour d'un lac en partie asséché. On était aux premières loges et spectateurs de leur quête. Les quelques promeneurs du dimanche venus se reposer au bord de l'eau, se prenaient eux aussi au jeu et regardaient avec curiosité, le spectacle sportif.

« On a tout pris me souffle Jérôme, ça tire un peu pour moi mais je m'accroche... » Sabrina suit tout sourire, tandis que Ludo et Dgé réfléchissent de concert sur la carte, Pierre en profite pour manger un peu... Ils repartent rapidement avec les espagnols. Ils sont seuls en tête et comptent bien le rester, reprennent leurs VTT, et partent illico en direction du Canyon ! Dans le même temps, les belges du team Far arrivés une heure avant sur cette CO, terminent juste après ayant pris leur temps pour pointer toutes ces balises...

Petit flash back en milieu de journée où nous avons fait une halte au sommet « Posto de vigia do Minheu » à 1200m d'altitude, une zone de 7 éoliennes et 7 antennes réseaux... soit une montée infernale à faire en vélo et à ce jeu là, ce sont les belges du Team Far qui après les équipes de tête, ont pris l'option de grimper sous un soleil de plomb, une option que peu d'équipes devraient prendre tellement l'effort est intense... en tout cas, une vue à 360° nous attendait, des montagnes à perte de vue, un paysage à couper le souffle (à vélo comme en voiture) ! Côté média, un manque cruel d'informations sur l'avancée de la course a fait que nous sommes restés 3H sur ce sommet !! on grignote 2 barres de céréales et on patiente en scrutant l'horizon... Au moment de repartir (en croyant que certains avaient fait l'impasse), on a croisé en extrémis le team raid Gallaecia Frimada en plein effort... on apprendra plus tard que les français d'Issy Absolu étaient juste 5mn derrière... grrrrrr... on aura attendu longtemps... et on aura loupé une équipe française pour 5mn... Cela illustre bien la difficulté d'être dans un bus média avec un bénévole pas prévu pour être notre guide... un poste qu'il ne faut pas négliger comme on le verra à plusieurs reprises dans ce raid... Il est 16H quand on débarque au bord d'un lac presque asséché... lieu de la CO aux 20 balises... On mange un petit sandwich histoire de tenir jusqu'au soir...

On attendra encore un peu pour enfin croiser la tête de course (pas vue depuis la veille) avec Issy Absolu devant Raid Gallaecia qui ont terminé une CO compliquée aux dires des raiders avec 20 postes à prendre sans trainer... En tout cas, ils affichent un beau sourire, se ravitaillent rapidement, se mettent dans les cartes et repartent très rapidement avec les Espagnols...

1ère suppression d'une section...

En raison de l'horaire tardif et de la montée des eaux (fortes pluies dans la nuit de samedi à dimanche) l'accès au canyon n'est pas autorisé. Au final, l'orga a décidé de faire l'impasse sur cette section. Résultat, c'est de nuit que les premières équipes franchiront la vallée de Ribeiro de Pena en tyrolienne géante, la « fantastible » qui traverse la vallée de par en par sur une distance de 1538m de long pour une hauteur maxi de 150m !! Rien que de faire cette description, on a déjà envie d'y être !!!

A noter que l'équipe suédoise, IKSU Multisports est hors course, la féminine a dû abandonner, ses équipiers continuent seuls l'aventure, des shunts ont déjà commencé pour être sur d'arriver avant 17H30 mardi.

Côté média, on stoppe pour dormir un peu après avoir traité toutes nos images et envoyé notre résumé du jour à Denis. Et ce sera la nuit (6h) la plus chaude de la semaine, un hôtel partenaire du raid nous ouvrira ses portes pour un confort improbable dans ce genre de Live... Situé à proximité du parc d'aventure « Pena Aventura », nos rêves sont déjà tournés vers la tyrolienne géante... (avouons que c'est un rêve qui se réalisera)... Merci merci !!



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE

COURSE
NORCHA





Jour 3

Après une nuit fatigante et pluvieuse, c'est avec une tyrolienne de 1538 mètres d'altitude que les raideurs commencent leur 3^{ème} jour de course. Hier soir, c'est vers 23H que le team Issy Absolu Aventure, leader de la course, a ouvert le bal de la tyrolienne !

La fatigue commence à se ressentir mais tous les raideurs font la descente avec une sourire énorme ! Certains en profitent pour se lâcher, crier et rire à

pleine voix. Comme l'indique son nom, la tyrolienne est « FANTASTICABLE » ! <http://park.penaaventura.com.pt/index.php/pt/atividades/gr/fantasticable>

Nous sommes présents pour l'arrivée de trois équipes. La #1 Sportson Skovde Adventure (Suède) et la #11 FAR (Belges) et #19 The impossible Team (Corée du Sud). Ils se posent des questions sur le classement... Un petit café offert par le moniteur de la tyro (bien apprécié) et ça repart !

On reprend la voiture direction l'épreuve de canoë. En route, on s'arrête pour aller à la recherche d'infos. On voit Pedro qui nous annonce que la course a été raccourcie. L'objectif étant que toutes les équipes arrivent à 17h30 demain, il fallait couper. Les raideurs ont déjà fait beaucoup de trek, ils en ont donc annulé deux. Regard rapide sur le ranking et nous reprenons le Van pour aller au canoë. On apprendra par la suite que l'équipe Française des Baragnas a dû se séparer. Francis a cassé son dérailleur et ne peut le réparer. « Pas de vélo à l'horizon », c'est à contrecœur qu'il rejoindra l'hôtel plus tôt que prévu. Les trois autres sont décidés de continuer le raid !

Arrivés à la TA7/TA8, nous croisons le chemin de l'équipe Polonaise #9 On Sight. Ils viennent d'arriver. Après quelques minutes en bord de lac, nous apercevons du mouvement sur l'eau... C'est une équipe reconstituée qui arrive vers nous. Effectivement, la Team FAR ayant abandonnée, c'est un des garçons qui s'est greffé à une équipe Suède pour pouvoir continuer le raid. C'est sur un décor de fond inexplicable que nous prenons quelques photos avant de regagner la base.

Après de nombreuses conversations, interrogations et négociations... nous parlons avec José Pires et notre conductrice du jour Anna, pour foncer à la rencontre de notre équipe en tête : Issy Absolu Raid. José doit poser le CP25, ils nous proposent de le suivre, on ne se fait pas prier une fois. Enfin !! On veut les trouver en pleine action. C'est chose faite ! Au milieu de champs en pied de montagne (encore et encore), non loin de la frontière espagnole, José pose sa balise sous un arbre comme indiqué dans le road book et sur la carte.

On attend quelques minutes avant de les voir au bout d'un champ. Ils sont contents de nous voir et nous aussi. Cela faisait quelques heures qu'ils avançaient seuls. C'est en discutant avec eux qu'on apprendra qu'ils ont dormi que deux heures la nuit dernière et qu'ils comptent ne dormir qu'une heure cette nuit. Mais rien est moins sûr... Ils sentent qu'il y a du monde derrière ! Ils pensent aux Espagnols de la Gallæcia et ils ne veulent pas perdre leur place. C'est à ce même CP25 que la tête de course se montre serrée. Les Français repartent à 17h41. Les Polonais à 17h48 et les Espagnols à 17h54... Il y a du monde derrière, il ne faut rien lâcher !

Nous reprenons la route cette fois pour la belle ville de Chaves. Nous avons 2h devant nous avant l'arrivée des premières équipes au château, lieu de la prochaine épreuve (descente en rappel), soit juste le temps d'envoyer nos vidéos et photos à notre webmaestro resté en France, Denis (que l'on remercie au passage). Pour le diner, on verra plus tard... pour nous aussi, c'est la course dans la course :-)

21H direction le sommet de la tour et ses 5 étages pour ne pas manquer les équipes. L'orga termine l'installation du matériel et propose de tester la descente. J'accepte de suite, Pauline plus loin au téléphone n'aura pas cette chance car les équipes arriveront quelques minutes plus tard juste le temps pour moi de remonter en courant toutes les marches. Testeuse de matériel en attendant les équipes est un job plutôt sympa. Il est rare de pouvoir faire un bout de section sur les raids, avec la tyrolienne géante, ce raid nous aura offert de bons moments de sport ! Merci !!

C'est à 21h15 que la première équipe arrive au sommet du château médiéval du XIV. Lampes frontales allumées, les Polonais de On-Sight enfilent leurs baudriers et se préparent à descendre « La tour de l'hommage » en rappel sur 28 mètres de hauteur. Quelques supporters curieux sont installés sur l'herbe pour les regarder et les encourager. Les polonais sont déçus, surtout amères... ils se sont fait arrêter par l'orga en plein milieu d'une Nationale (route de couleur rouge sur la carte) et viennent de comprendre leur méfait. Eux qui avaient repris 2H aux français et qui venaient de passer en tête... Tous leurs espoirs de figurer sur le podium se sont envolés !

Quelques minutes plus tard, c'est au tour d'Issy Absolu Raid d'arriver sur place pour l'épreuve de corde. On entendra un « Vas-y mon pote » lancé avec un fort accent Portugais !

En haut, ça discute pas mal sur le fait (ou pas) d'avoir emprunté les routes rouges (nationales) très nombreuses et il faut dire qu'une fois dessus, ce ne sont pas de larges routes, on se fait avoir avant de comprendre que l'on est sur une Nationale paraît-il !

Une fois en bas, ils regardent les cartes, mangent rapidement et repartent très vite. Les Espagnols ne sont pas loin et ils le savent. C'est sur la place centre-ville que l'aire de transition est installée. On a pu assister à trois transitions. Toujours à la frontale mais avec l'aide de quelques réverbères orange de la ville, les raideurs démontent les roues et rangent leurs vélos dans les cartons qui les attendaient. Ils enfilent leurs gilets de sauvetage, traversent la ville sur une centaine de mètres et direction le Rio Tâmega pour une nouvelle épreuve de Canoë !

Il est environ 23H quand on trouve un bar de nuit pour manger un peu... et environ 4H de sommeil !



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE







Jour 4

Match France Espagne... « C'est au petit matin que tout s'est joué explique Pierre du Team Issy Absolu Adventure, on a fait trop de petites pauses et tout cumulé, ils ont mieux assuré sur la fin... on aura tout donné ajoute Jérôme » !

Dernière journée du Raid Norcha

8h14, c'est l'équipe #10 qui arrive à la AT11/AT12. Ils découvrent comme nous le changement de programme pour les équipes obligées de shunter une nouvelle fois pour rejoindre la ligne d'arrivée dans les temps... Sur le muret une feuille blanche avec écrit « Norcha notification ». La section kayak est fermée pour les équipes qui arriveront à partir de maintenant (porte horaire). Après une courte pause, ils reprennent leurs vélos pour rejoindre la AT13. Sur le traking, 6 équipes sont passées sur la grande et magnifique place de Chavez, Largo do Arrabale.

C'est sous un soleil chaleureux que commence cette 4^{ème} et dernière journée de course. Les raiders, bien que fatigués et quelques fois déçus des changements de programme, gardent le sourire ! Il est 8h57 quand le bus média décide de reprendre la route pour la prochaine transition au camping Baracal. Les Baragnas sont à quelques kms d'ici... Nous décidons de séparer l'équipe d'EndorphinMag. Béa continue la route pour rejoindre la tête de course directement à la section Paddle(AT15) et Pauline reste à Chaves pour attendre les Baragnas. C'est seulement 10 minutes après que l'équipe Française arrivera sur la place. Ça sera malgré tout une bonne façon de découvrir le parcours de deux autres équipes, #1 Sportson Skovde Adventure Team et #18 PT Raid Adventure Team.

On coupe l'équipe EM en 2, Pauline restera à l'AT11/AT12...

9h12, arrivée des 3 équipiers du team Baragnas. Ils sont fatigués mais bien motivés à aller jusqu'au bout de leur aventure Portugaise. Ils expliqueront que c'est dimanche soir vers 23h que le dérailleur de Francis s'est tordu. José Pires, Co-organisateur, est donc venu les chercher pour déposer Francis et son VTT à l'hôtel et amener les 3 autres à la AT12. Ils sont tous les 4 fatigués à ce moment là et ne comprennent pas tout ce qui est en train de se passer. Après une courte hésitation, ils décident de continuer à 3.

A leur arrivée à l'AT11/AT12, ils montrent leur déception de n'avoir ni section corde ni section kayak (porte horaire). Ils viennent de vivre des sections inintéressantes car trop de vélo sur route et de grandes lignes droites (shunts obligatoires). Gaétan explique « on dort dès qu'on en ressent le besoin, dès qu'on peut »... et Jérôme ajoute « Des passages de rivières... Je m'en souviendrai toute ma vie ! La rivière portugaise est très accueillante ! »

Une première édition dont ils se souviendront... Ils ont encore 50 km de vélo à faire pour arriver à Baracal (AT15). Ils ont 7h pour rejoindre la ligne d'arrivée mais veulent prendre le temps de se poser un peu. Beaucoup de route à venir et cela ne les enchante pas ! Des viennoiseries fraîches seront les bienvenues. Petit moment aussi pour mettre un peu de crème solaire... Les marques de shorts et de tee-shirt sont là !

Tout comme les belges du team Black Adventure, on peut voir sur leurs jambes, la signature des nombreuses ronces croisées en chemin. Ils pensaient pouvoir se « laver » avec le kayak... Ils sont contents de voir du monde et se posent pas mal de question sur le classement. Toutes les équipes semblent un peu perdues, elles ne savent pas leur classement.

C'est à 9h28 que l'équipe #8 arrive à son tour. Une signature sur le ranking et ils repartent de suite ! Il est 10h00 quand les Français remontent sur leurs vélos en offrant un dernier sourire.

Deux équipes arriveront quelques instants plus tard. Le team Sportson Skode Adventure à 10h35 et le team # 18 PT Raid Adventure Team à 10h37. Les Portugais du team #18 sont plus habitués aux Trails. Le Portugal offre de belles possibilités pour ce sport mais pour le raid, ils doivent acquérir plus d'expérience.

(Béa) Pendant ce temps-là à l'AT15 section Paddle...

Il est 10H20 quand le team polonais On-Sight arrive. Le Paddle vite accompli, ils sont stoppés dans leur élan, l'orga intervenant pour expliquer « compte tenu des routes nationales empruntées à nouveau ce matin, la pénalité vous oblige à attendre ici. Vous repartirez après la 1ère équipe virtuellement en tête ». Ils acceptent sans trop discuter ce Stop et ne repartiront qu'après le départ du team Raid Gallaecia Fridama, à savoir 13H58.

Pas de réseau... je décide de laisser le team média au camping (avec les polonais) et je remonte à pied vers le col situé 1km plus haut. Assise sur un parapet en bord de route (du vide derrière moi mais une belle vue, je discute (enfin façon de parler) avec des paysans qui collectent du bois (brûlé) sur un flanc de montagne... José Pires, lui aussi en recherche de réseau me rejoindra quelques minutes avant de partir à la rencontre des équipes. Sous un soleil de plomb (28°), je ne repartirais de ce site que 2H après, restée en contact quasi permanent avec notre webmaster qui me tient informé de l'arrivée des équipes (merci Denis).

Je croise les équipes qui ont shunté une partie du parcours, comme les belges de Black Adventure (11H57), les colombiens de Seti Traxion Colombia et de Nomada Adventure team (12H57), les danois du Team GIV.DK (13H14), à fond dans la descente vers le camping Baracal.

Les français du team Issy Absolu Raid aux avants postes jusqu'au petit matin, sont dorénavant à la poursuite des espagnols. Ils arrivent au camping 35mn après le départ du team Raid Gallaecia Fridama (14H33). Sabrina et Pierre vont sur l'épreuve Paddle tandis que Ludo et Jérôme sont aux cartes... « N'oubliez pas de remplir les camels » lance Sabrina en train de payer... en forme, notre française, rien ne lui échappe ! Ludo a eu un coup de chaud (à vrai dire il fait chaud et le ciel est d'un bleu azur à fondre sur place) mais rien de grave et ils repartiront quelques minutes plus tard pour terminer en courant le dernier trek (ville de Valpacos).



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE

Pierre expliquera à l'arrivée « on a fait trop de petites pauses », Jérôme ajoutant « qu'ils ont tout donné, aucun regret ». Je les encourage, expliquant que le suivi Live est incroyable, qu'ils ont de nombreux messages d'encouragement, ça les booste (et oui, je confirme que les messages sont importants pour les raiders, le 5^e homme si on peut dire !!).



© B. GLINCHE

Les espagnols de Raid Gallaecia Fridama terminent cette 1^{ère} édition du Norcha à 15H31 soit 69H30 de course, tout sourire et sous les applaudissements du public. Mariana la féminine précisera à l'arrivée : « Une course très très difficile mais des moments magiques avec l'équipe, très difficiles car les routes sur la carte sont très différentes de mon pays, le Brésil ! Place au débrief entre équipes réunies autour de la fontaine (et aussi dedans), les souvenirs s'entremêlent déjà...



© B. GLINCHE

Un groupe folklorique aura animé la soirée avec des chants traditionnels comme le Fado...

Place à la cérémonie de clôture avant de se séparer sur une belle 2^e place de nos frenchies Issy Absolu Raid derrière le team Raid Gallaecia Fridama. A la 3^e place, nous supposons que les Polonais du team ON-SIGHT viennent compléter le podium car le soir des résultats, seuls les 2 premières équipes ont été officiellement récompensées. En même temps, une ou plusieurs pénalités de 5H ont été infligées aux polonais, en raison de l'emprunt (prolongé) de routes interdites. Pas facile de lire les cartes portugaises... les récits des raideurs seront certainement nourris d'exemples dans ce sens !

Récits des Baragnas à lire sur [CE LIEN](#) (par Jerem) et Issy Absolu Raid sur [CE LIEN](#) (par Pierre O.)



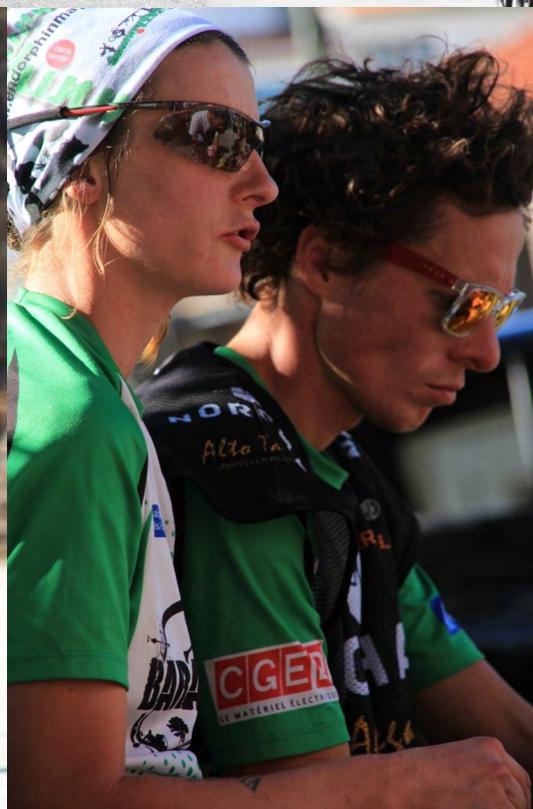
© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE

Merci à Pedro pour son accueil chaleureux, Merci à José pour son aide précieuse à certains moments de la course, Merci aux bénévoles... tous toujours aussi dévoués et souriants, Mention spéciale à Margarida, Duarte, Marco...
 Merci aux raideurs... vous nous avez faits (encore et encore) vibrer !! Français comme belges, nos échanges en course comme hors course resteront des moments riches ;-)
 Merci à Denis notre webmaestro toujours disponible et à ma collègue Pauline qui a assuré comme une grande pour son 1er Live ! Et enfin, merci à tous ceux qui ont suivi le Live, vos messages, vos commentaires sont aussi mon carburant :-)) **ENDORPHIN**



COURSE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© B. GLINCHE



© P. MEYER



© P. MEYER



Pauline, Mon 1er LIVE !



EndorphinMag est toujours à la recherche de reporters, motivés et volontaires... le profil de Pauline pouvait coller au reportage en Live tel qu'attendu sur ce genre de course en pleine nature... Alors quand j'ai proposé à Pauline de partir sur le terrain et que l'orga a accepté notre proposition de binôme, une nouvelle aventure a commencé, « un Live dans le Live »... dont Pauline nous livre ici ses impressions !! @bg



Un LIVE, c'est aussi 80 km de marche en 8 jours, 4h45 de sommeil pendant 4 nuits !

Norcha 2016 : Premier RAID, Premiers articles...

C'est en juillet que l'on m'a proposé de partir en reportage média au Portugal pour une durée de 8 jours. Ce reportage serait pour moi une formation terrain ; une découverte du monde du raid ainsi que du journalisme sportif. Oui, je fais du sport ; oui, je fais quelques photos... Mais suivre une course de 72 heures non-stop à l'étranger pour capter des instants insolites, je ne l'avais jamais fait. Je ne l'avais même jamais imaginé ! C'est chouette de faire de la photo ! De s'installer sur un banc pour faire ses réglages, d'avoir le temps de choisir le meilleur angle. C'est une toute autre histoire d'être dans la nuit totale en pleine montagne et de prendre une photo des raiders qui sont en mode « lampe frontale » et qui passent devant nous en courant. Comment réussir sa photo ? Voilà une des choses que j'aurai apprises durant mon aventure : Il faut toujours être prêt à déclencher ! Je me posais beaucoup de questions avant de partir et j'en posais aussi beaucoup aux habitués des raids. Ma question récurrente : « c'est quoi une journée « type » en raid » ? Cet exercice semblait compliquer pour eux... Que devais-je en penser ? Je voulais me préparer au mieux à mon premier raid, je voulais imaginer ce qui m'attendait. Mais ce n'était pas possible et il fallait que je l'accepte. Chaque raid est différent. C'est le premier jour, sur la ligne de départ, que je me suis rendu compte que c'est un rythme complètement fou qui m'attendait et qu'il n'y aurait pas deux journées semblables. Et, que la journée « type » que je cherchais à connaître, n'existe pas. La seule chose que l'on peut préparer avant de partir c'est l'équipement. Notre compagnon de course : notre sac à dos. On m'a donné une liste de choses importantes à emporter. Cette liste m'a beaucoup aidée. Liste que j'ai suivie à la lettre. Lampe frontale, sac de couchage, crème solaire, chargeur... Pas si simple de faire un sac à dos pour 10 jours en sachant que l'on risque de l'avoir sur le dos pendant plusieurs heures. Il fallait le rendre le plus léger possible. On m'avait prévenu que ce n'était pas rare de devoir aller d'un endroit à un autre avec toutes nos affaires sur le dos ! Il était également conseillé de prendre avec soi des barres de céréales pour les journées où les repas seraient décalés voire oubliés...

C'est donc avec 24 barres de céréales que j'ai refermé mon sac.

Dernières vérifications : passeport, billets... Direction le Portugal ! C'est avec sérieux que je voulais me préparer à l'aventure. Je suis allée sur le site d'EndorphinMag pour lire les Live des précédents raids, les posts Facebook et les tweets journaliers... Pour essayer de m'imprégner de l'ambiance. Même si cela me donnait une idée de ce que j'allais découvrir, de ce que l'on attendait de moi, il me tardait d'être sur place.

Jeudi 22 septembre, 6h00 du matin à Orly, le départ est imminent ! L'arrivée à l'aéroport de Porto m'installe crescendo dans l'ambiance. On peut reconnaître les sportifs qui arrivent de plus en plus pour assister à cette première édition de Norcha. Baskets à crampons, sac à dos fluos et des malles gigantesques sur les chariots. Je me rends compte alors que l'équipement d'un raid est d'un tout autre niveau que celui du journaliste. Les raiders qui viennent du monde entier emportent avec eux leurs rames, leurs baudriers et leurs vélos... C'est évident une fois sur place mais je n'y avais même pas réfléchi. Sur les malles on peut connaître l'expérience de chacun. Des autocollants de multiples pays visités, d'anciens raids ou encore de marques de sponsors. L'heure des premières présentations a sonné. Les sportifs se reconnaissent, ils parlent de leur dernière course, de leurs objectifs et, déjà, de leur prochaine course ! Je me présente dès que je le peux et déjà le Français fait son apparition. Petite séance photo de chaque équipe et c'est parti. Tout le monde dans le car, nous prenons la route pour Villa Pouca, notre ville hôte.

Chaque journée a été unique pour moi. Une découverte à chaque instant. La journée de préparation des équipements... Et quels équipements ?! Des vélos avec des accessoires de toute sorte. C'est au Portugal que j'ai appris le mot « tire-minettes ». C'est une barre qui est fixée sur le vélo pour aider son porteur dans les montées. J'assiste à l'accueil des équipes et à la vérification officielle de leur matériel. Une conférence a aussi été organisée dans le lycée de Villa Pouca pour faire découvrir la course aux jeunes de la ville. Conférence très bénéfique pour moi, la novice du groupe ! Je suis au même niveau que les lycéens mais avec une petite chance en plus... Je serai aux premières loges de la course.

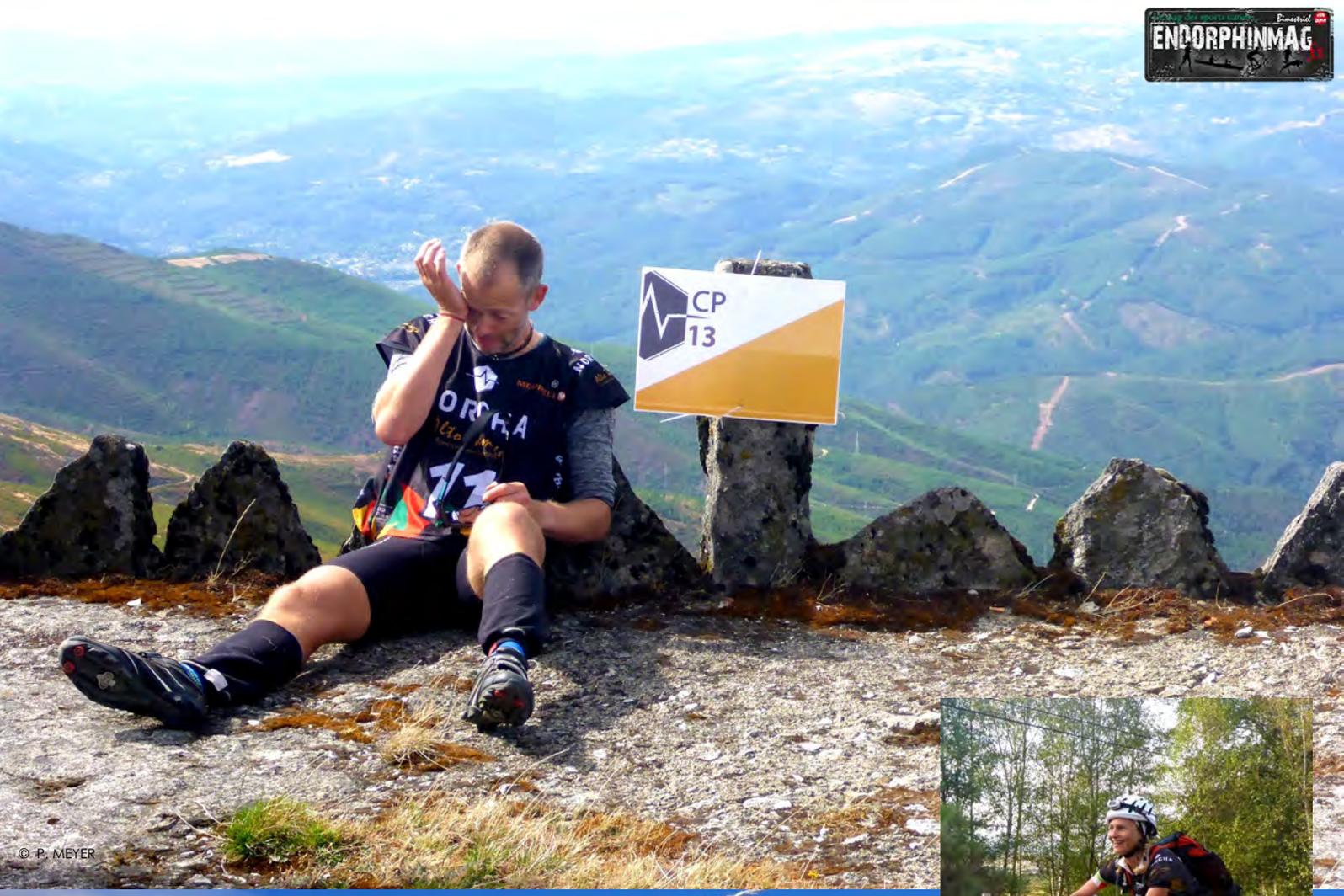
On me l'avait déjà dit : c'est difficile de raconter un raid, il faut le vivre !

Et bien je le dis également aujourd'hui. Je ne peux raconter toutes les journées que j'ai vécues mais cette expérience « Norcha » m'a donné envie de repartir très vite ! Et ça, je crois que c'est plutôt bon signe ! Cette aventure aura été pour moi la source de nombreux plaisirs. De rencontrer des raiders du monde entier : des coréens, des malaysiens ou encore des suédois et deux équipes françaises. De parler anglais, espagnol et même de m'essayer au portugais ! De faire une tyrolienne de 1538 mètres à plus de 100 km/h à 8h00 du matin... D'être au pied de 7 éoliennes à 1200 mètres d'altitude et de voir passer un troupeau de chèvres. De rencontrer des bénévoles supers et des portugais très accueillants ! C'était la première fois que je me trouvais au plus près du sport. De l'effort, du courage et de l'entraide. Une réelle aventure humaine que je ne suis pas prête d'oublier !!

Pauline Meyer pour EndorphinMag.fr
ENDORPHIN



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



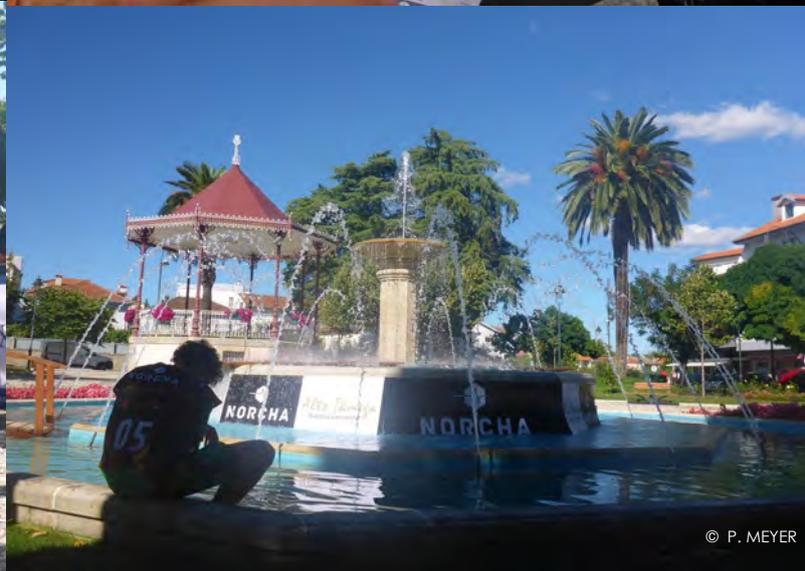
© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© P. MEYER



© photo: Orga



Pour la quatrième année consécutive, l'épreuve d'endurance de stand up paddle prend ses quartiers à Pedrena, petite ville balnéaire qui fleurit bon les vacances, peuplée de surfers qui viennent profiter des belles conditions de la côte Cantabrique.

La course se joue sur la Ria de Cubas qui descend des contreforts montagneux et de la baie de Santander, qui fait partie du club très fermé des plus belles baies du monde. Le circuit matérialisé par des bouées, compte à peu près 7 km. Si il est précisé « à peu près », c'est que le circuit diffère en fonction des marées et des bancs de sable qui surgissent sur les trajectoires à marée basse.

C'est avec joie que je retrouve l'équipe organisatrice la veille de la course, après avoir flâné sur les plages et dégusté une bière locale au café des surfers. La météo s'annonce favorable et le week-end promet d'être sympathique. A titre personnel, il en sera un peu différent...

L'ambiance d'avant course, le samedi matin est toujours la même, très décontractée, sur le parking du célèbre et très titré club de rame en équipage, la Sociedad Deportiva de Remo Pedrena (traînière ou aviron traditionnel), les préparations techniques sont ponctuées de nombreuses fois par les arrivées des coureurs, au compte-goutte, qui font le tour des stands pour saluer les participants. Les souvenirs de l'édition précédente sont évoqués, ainsi que l'actualité des coureurs, puisque les réseaux sociaux nous permettent de se suivre sur la saison.

Un peu avant midi, les rameurs du 24H, mais aussi des 6 heures et des courses par équipe se mettent à l'eau puis le départ est donné. Départ toujours trop rapide pour une épreuve qui va durer 24 heures mais tout le monde se calme très vite, surtout que le vent se lève pour devenir très pénalisant sur le circuit. L'activité nautique est aussi croissante en début d'après midi sur la baie de Santander. Les bacs font d'incessants allers retours et les juilletistes filent à toute allure sur leurs embarcations, ne faisant aucun cas des SUP, et rester sur les planches avec un fort vent et des vagues de bolidés arrivant plein travers est parfois difficile. Je vois des rameurs et rameuses s'agenouiller pour ne pas se faire renverser et pour avoir, de plus, une prise au vent réduite pour les remontées face au vent.

A marée basse, je prends l'option de marcher sur les bancs de sable avec ma board, cela étant moins pénible que de remonter sur l'eau face au vent. Mes pieds sont lacérés par les coquillages jusqu'à l'accident, où je me fais découper le talon dans une eau peu profonde. Je ne me rends pas compte immédiatement de ma blessure, et ce n'est que 10 heures plus tard, avec une douleur croissante que je me rends compte de l'état de mon pied. Je consulte auprès de l'équipage de la Croix Rouge présent sur place qui m'envoie aux urgences à Santander à 2 heures du mat' pour suturer mon talon.

J'en profite pour remercier Damian, mon assistant, qui parfaitement bilingue, me sera là encore d'une aide précieuse dans cet environnement hors course. Deux autres paddlers seront blessés sur la course mais moins profondément et pourront poursuivre la compétition.

La course continue, les rythmes baissent durant la nuit, heureusement le vent était tombé en soirée. Le circuit nocturne, réduit à 2 kilomètres, tourne sur la Ria de Cubas. L'ambiance a aussi baissé d'un ton avec certains relais d'équipages ou solo qui ont pris le parti de dormir un peu. Toute la nuit, on peut voir les stand up, tels des lucioles, tourner en ronds de bouées en bouées, dans l'estuaire, à l'Est de la baie.

La bagarre fait rage devant, et Miguel Martorelli, souvent dauphin du leader habituel, semble ne pas se satisfaire de ce statut et fait le forcing en tête. Chez les filles, plus nombreuses encore cette année, c'est Carolina Seb Smith qui mène la ronde et l'emportera au final.

La course se terminera comme d'habitude, dans une très belle ambiance. La réputation de cet événement verra sans doute, dès l'année prochaine, l'arrivée de coureurs et coureuses français puisque cette course fera désormais partie du beau Challenge de la Triple Couronne, inspiré par Luis Garcia, réunissant les épreuves de la Dordogne Intégrale (mai 2017), le SPAIN 24 (juillet 2017) et la SUP 11 City Tour aux Pays Bas (septembre 2017). Cette alliance de 3 épreuves internationales permettra de fournir un beau calendrier d'Ultra SUP qui j'espère, fera découvrir au plus grand nombre, ce type de discipline dans sa version grande endurance.

ENDORPHIN





Crédit photos : SPAIN 24

Spanninga THOR

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE

THOR

by Spanninga



Spanninga, marque hollandaise et spécialiste de l'éclairage pour cycliste, propose une lampe puissante à un prix contenu. Si cette lampe cible d'abord les cyclistes, elle s'adresse également à tous les sportifs outdoor (montagne, spéléo, trail, ski touring, via ferrata, canyoning, kayak, etc...). avec ses supports variés compris dans le coffret.

Livrée dans une sacoche de transport rigide de bonne facture, le transport de la lampe et des accessoires s'en trouve facilité. THOR est une lampe multisport bien adaptée à la pratique du raid, avec une LED CREE® XM-L2® qui procure un éclairage puissant de 1100 lumens et une très bonne autonomie (supérieure à 10h00 en mode ECO) qui permet de vous éclairer une nuit entière.

Complètement déchargée, la batterie peut être rechargée en 6h, ou 3h seulement si elle est mise en charge à l'allumage de l'indicateur (voyant rouge). Sa puissance peut être contrôlée par de petites pressions sur le bouton, du mode BOOST au mode ECO (baisse de puissance de 30%). Pour allumer ou éteindre la lampe, un appui de 2 secondes est nécessaire, et permet d'éviter un allumage accidentel dans la box ou lors du transport. Différentes couleurs de LED sur le bouton de mise en marche, indiquent l'état de la charge batterie.

De construction robuste (résistance à un impact de type chute de 2 m) et surtout waterproof, et c'est là qu'est la bonne surprise puisque la lampe affiche un **IPX-8**, indice équivalent à une submersion continue sous 2 m d'eau. Cet indice IPX8 représente un sacré atout pour les raiders qui pourront bénéficier d'un éclairage suffisant lors des sessions de canyon nocturne ou bien lors des passages spéléo ou rivières souterraines, sans parler des épreuves kayak ou une immersion reste souvent possible, ou tout simplement, pouvoir traverser à la nage une rivière ou « coupure humide » sans risque.

On remarquera sur la lampe un petit capot, englobant le bouton on/off ; son rôle est de faciliter le refroidissement de la lampe par dissipation et également d'éviter de se brûler lors des actions sur le bouton. Ce dernier est facilement manipulable et de dimension suffisante, permettant de l'actionner à tâtons, lorsqu'il est sur le casque par exemple.

Une lampe qui a très bien évolué, nous la suivions depuis quelques temps et elle est désormais "apte" au raid en proposant enfin plusieurs supports.

Cette lampe est une vraie baroudeuse avec un IPX-8 et a été testée durant 1 an sans qu'aucun souci ne soit apparu, soit un atout en raid aventure. Ajoutez à cela une puissance suffisante pour toutes les pratiques et tous les terrains, un poids et volume contenus, un prix très raisonnable, nous avons là un très bon produit pour le raid.

ENDORPHIN

Sac étanche - TRIBORD

ENDORPHINMAG.FR
by Virginie SÉNÉJOUX



© V. Sénéjoux



Idéal pour la balade en stand up Paddle ou tout simplement pour éviter de mouiller ses affaires lors d'épreuve en kayak, le sac à dos étanche 16 ou 28 litres de chez Décathlon a été testé par EndorphinMag.

Je l'ai testé lors du Corsica Raid en juin 2016. Il s'agit d'un vrais sac à dos en polyuréthane, conçu pour la pratique des sports nautiques comme le Paddle, canoë, kayak afin de porter ses affaires à l'abri des projections d'eau. Ce sac est relativement bien conçu avec 1 poche extérieure et 1 grand intérieur, des bretelles de portage « sac à dos » et un système de fermeture étanche par roulement se fermant avec des attaches.



Le dos est protégé avec une mousse de protection, ce qui le rend confortable même lors de l'épreuve de Trail que nous avons eu à faire après la partie nage en eau libre.

Néanmoins, lors de la partie nage en eau libre au Corsica raid, j'ai tiré le sac mais je l'ai également utilisé comme « bouée » en faisant des battements et à l'arrivée des 2km, les affaires à l'intérieur n'étaient que légèrement humides.



IMPORTANT : Il ne faut pas mettre le sac en immersion prolongée. **J'attire votre attention, il est étanche pour protéger de l'eau mais il n'est pas immerisible, cela mérite d'être précisé.**

ENDORPHIN

Points positifs

- Bon maintien même en courant
- Léger
- Liberté de mouvement
- Côté prix, disponible en 16 et 28 litres, il vous en coûtera 34,95 euros et 44,95 euros

Points négatifs

- Pas étanche en totale immersion
- Manque peut-être une sangle abdominale





Baume des Titans rouge

ENDORPHINMAG.FR
by **Béatrice GLINCHE**

Véritable recette du baume chinois rouge élaboré et adapté à la législation de la cosmétique française. Cet onguent de médecine chinoise chauffant accompagne la fatigue et la préparation musculaire.

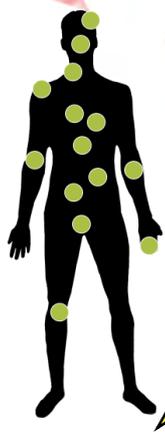
Principes en médecine chinoise

- **Actions :** Ce baume réchauffe l'énergie yang du rein, fiédt les muscles internes et fait circuler l'énergie des muscles. Pénètre le méridien du foie.
- **Indications :** Prépare le muscle à l'effort, limite les risques de crampes, contractures au cours de l'effort et les courbatures. Faiblesse des lombaires.
- **Conseil d'utilisation :** Application en friction sur les zones concernées 3 à 4 fois par jour.

Composition / Ingrédients : Paraffine vaseline, Menthol, Camphor, Eucalyptus globulus leaf oil, Mentha piperita oil, Eugenia caryophyllus bud oil, White camphor oil, Cinnamomum camphora oil, Cinnamomum zeylanicum bark oil, Limonene, Cinnamal, Eugenol, Daemonorops draco extract, Linalol, Coumarine, Geraniol, Benzyl alcohol. Stick de 20g. Fabrication française.

Précaution d'emploi :

- Ne pas approcher des yeux et muqueuses. Bien se laver les mains après emploi.
- Pas en dessous de 7 ans, femme enceinte ou allaitante.
- Contre-indiqué chez les personnes asthmatiques, épileptiques.
- Ne pas utiliser en cas d'allergie à un composant : faire un test au pli du coude, aucune irritation ne doit apparaître dans les 48 h qui suivent.
- Ne pas dépasser la dose quotidienne recommandée.
- Tenir hors de portée des enfants.
- A conserver à l'écart de la chaleur et de la lumière.



Véritable recette du baume chinois en stick

Accompagnement du sportif et pratique du sport intensif.

Conseils : Cliquez sur la zone du corps que vous souhaitez traiter, nous vous indiquerons les traitements associés.

LE TEST

Toujours sensible aux tendinites du tendon d'Achille, j'ai pu ainsi tester le stick sur mes tendons après chaque sortie estivale.

L'emballage cartonné indique toutes les infos nécessaires avant l'achat du produit.

De suite, un effet calmant est ressenti d'une part, par la réaction « effet froid » ressentie presque immédiatement et d'autre part par l'application elle-même du produit sur la peau.

L'autre atout de ce produit, est qu'il est issu de la pharmacologie chinoise dont les avantages ne sont plus à démontrer (voir encart ci-dessous). Au-delà du sport, ce stick est facile à emporté dans vos bagages, non négligeable quand on voyage un peu, que l'on soit sportif ou non !

Ce baume à base d'arnica et d'huiles essentielles, est polyvalent, bio et fabriqué par un Laboratoire français.

Le bémol vient de l'obligation d'étaler le produit sur l'ensemble de la zone. Et c'est là que j'ai de suite imaginé le produit sous la forme d'un Roll on, bien pratique car nul besoin de compléter par une action plus ou moins massante de la zone visée (et donc pas besoin de se laver les mains après).

ENDORPHIN



Prix de vente : 10€ le stick (20gr)

Plus d'infos sur le site des Laboratoires Bimont



POINTS FORTS :

- Format poche pratique à transporter
- Produit issu de la médecine chinoise
- Bon rapport qualité prix

POINT FAIBLE :

- Etalement du produit par massage, le stick ne suffit pas (à quand un Roll on ? Pour éviter d'avoir à étaler le produit...)



Vieille de quelques milliers d'années, la **Médecine traditionnelle chinoise (MTC)** est un « système », c'est-à-dire un ensemble de théories (explications) et de pratiques (techniques) concernant l'humain et sa santé. Pour assurer le bien-être chez les humains, la Médecine traditionnelle chinoise a recours à 5 pratiques principales : L'acupuncture, la pharmacopée chinoise (herbes médicinales), la diététique chinoise, le massage Tui Na et les exercices énergétiques : Le Qi Gong et le tai-chi. Si la Médecine traditionnelle chinoise a comme premier objectif d'**entretenir la santé** et de **prévenir les maladies**, elle permet aussi de **soigner** la plupart des problèmes de santé (ponctuels ou chroniques), dont les troubles cutanés, musculosquelettiques, neurologiques, digestifs, respiratoires, génitaux, hormonaux, de même que certaines infections et certains problèmes émotifs. **Infos extraites du site PASSEPORTSANTÉ.NET**

OVERSTIM.S

ENDORPHINMAG.FR
By Virginie SÉNÉJOUX

Nouveautés 2016... un délice !

© V. Sénéjoux

Créée en 1982, **OVERSTIM.s**, marque **100% française**, fête plus de 30 années d'échanges avec les sportifs à la recherche d'une énergie saine et parfaitement adaptée à leur pratique sportive, pour plus d'efficacité et plus de plaisir !

Tout est parti d'un simple besoin : trouver une vraie solution au véritable casse-tête du repas matinal avant un effort sportif, repas demandant un maximum d'énergie mais sans la lourdeur d'un petit déjeuner trop copieux.

Source : Overstim's

L'HISTOIRE...

Le créateur de la marque installa sa petite entreprise... dans son garage... qui devint très vite le lieu de rendez-vous de nombreux sportifs de la région.

En 1984, **OVERSTIM.s** déménagea à Vincennes à deux pas de la « Cipale » et du polygone bien connu des cyclistes.

En 1991 l'installation en Bretagne, près de Vannes, marque une évolution importante d'**OVERSTIM.s** avec le développement d'un réseau de magasins distributeurs (plus de 1500 points de vente aujourd'hui) ainsi que le début d'une étroite collaboration avec des grandes épreuves sportives et des sportifs de renom. Fin 2006, le siège social et les entités Recherche et Développement et Production se regroupent.

C'est désormais dans de nouveaux locaux ultra modernes que notre service Recherche et Développement poursuit ses avancées pour une nutrition sportive de haut niveau au service de tous et dans le parfait respect de la santé et de l'éthique sportive.

LE TEST

LA BOISSON DE RÉCUPÉRATION ÉLITE :

La réhydratation est une étape importante qui doit être effectuée sans délai après l'effort (pas plus de 30'). Elle augmente l'élimination des déchets en réactivant les fonctions rénales et combat l'acidité liée à l'effort. Par son association de glucides (60%) et de protéines (25%), la boisson de récupération OVERSTIM.s® recharge les réserves énergétiques et contribue à maintenir la masse musculaire. Sa richesse en minéraux permet de compenser les pertes dues à l'effort.

Il suffit de remplir la gourde d'eau, la poudre est déjà à l'intérieur. L'aspect de la poudre activée par l'eau devient blanche et le mélange se fait parfaitement.

Après ma sortie longue, j'ai bu ce mélange tout de suite après mon entraînement. Le goût (citron) est franchement pas super bon, mais ça passe, disons c'est buvable. Pour autant, je n'en prendrais pas tous les jours mais après mes gros entraînements, volontiers.

Résultats : Aucune courbature le lundi ou mardi, alors que d'habitude, malgré une bonne hydratation avant-pendant-après et des étirements, j'en avais quand même.

J'ai d'habitude quelques sensations de jambes lourdes et un peu de courbature le lendemain de ma sortie longue et là, après avoir absorbé cette boisson juste après, nickel. Je ne parle pas de produit miracle mais j'ai vraiment l'impression que ça aide à réparer les lésions causées aux muscles par ces efforts prolongés.

Utilisation : La boisson de récupération OVERSTIM.s se dilue dans de l'eau et se prend le plus tôt possible après la fin de l'effort. Boire lentement 50 cl de boisson de récupération OVERSTIM.s.

La boisson de récupération ne contenant pas de conservateurs, la boisson préparée doit être bue le jour même de sa préparation.



SALTY MIX : Il s'agit d'une gourde de collation salée énergétique et digeste, permettant de casser la saturation du sucré lors des épreuves de longue durée. Pratique à utiliser, elle se referme et s'ouvre facilement, elle peut se prendre en plusieurs fois. Cette purée Overstims Salty Mix au goût «pâte bolognaise» est particulièrement adaptée dans le cadre des efforts prolongés. Elle constitue une source d'énergie durable !

La collation salée Overstims Salty Mix contient pas moins de 141 Kcal qui pourront être ingérées au cours de l'épreuve. Elle constitue également une source importante de magnésium qui contribuera à réduire la fatigue, mais aussi de zinc pour protéger les muscles contre le stress oxydatif.



Très digeste, cette purée est aussi très facile à ingérer grâce à sa texture onctueuse.

J'ai adoré le goût lors de ma saturation en sucre. Cette gourde permet vraiment de se requinquer. Elle permet de se ravitailler à l'heure du déjeuner ou du dîner alors que nous sommes en course.

Utilisation : La gourde SALTY MIX se consomme pendant l'effort en complément des gels et des boissons.

MIX FRUITS : La gourde MIX FRUITS sans gluten, est un délicieux mélange de fruits (80%) et de Maltodextrine réunissant richesse nutritionnelle, vitamines, minéraux et antioxydants. Véritable atout pour le sportif, c'est une énergie progressive (+100 Kcal / gourde), grâce à son complexe glucidique spécifique, 80% de fruits, vitamine B6 contribuant à réduire la fatigue, du magnésium et du calcium, des antioxydants.

Très pratique à utiliser, comme la gourde SALTY MIX, la gourde **MIX FRUITS** deviendra rapidement votre meilleure alliée lors de vos activités sportives, pour se régénérer en fruits. C'est un goût très prononcé en fruits, il s'agit d'un mélange de fruits : Purée de banane, jus de citron, purée de pomme. Ce produit est excellent, c'est comme si l'on croquait dans de véritables fruits !

Utilisation : La gourde MIX FRUITS complète l'action des boissons et gels énergétiques OVERSTIM.s et se consomme pendant l'effort à intervalles réguliers.



COUP DE FOUET LIQUIDE - Fruit de la passion :

Le célèbre gel Coup de Fouet fête ses 30 ans et à l'occasion des Jeux Olympiques de Rio de cet été, un nouveau goût Passion Brazil à base de fruits de la passion est proposé par la marque Française. Le principe reste le même pour ce gel idéal en prévision de passages difficiles, notamment en fin de course. C'est un véritable concentré d'énergie instantanée.

Le goût est **topissime** et ce gel liquide est toujours facile à ingérer.

En conclusion, les gourdes SALTY MIX et MIX FRUITS sont le duo magique pour les entraînements en sortie longue et les ultras, le gel au goût inédit est parfait pour les moments « dans le dur ». Et pour la récupération, buvez la boisson de récup ! Vous avez là les produits adéquats pour réussir vos ultras.

ENDORPHIN



Tout comme dans l'alimentation générale, les produits bio sont de plus en plus demandés et les compléments sportifs proposent désormais plusieurs solutions pour les sportifs souhaitant ce type d'alimentation. Pour les produits énergétiques comme pour les repas déshydratés ou lyophilisés, l'offre s'étend d'année en année. Nous avons testé récemment les produits **On Energy**, des produits de l'effort innovante délivrant les nutriments nécessaires à la pratique sportive.



On Energy propose une large gamme, comprenant des barres énergétiques, des gels, des poudres de préparation de boissons, des compléments pour la récupération ou la réparation musculaire. Les barres (40 g) offrent 3 parfums, au Goji, Cranberries et protéines de riz -noisettes pour la barre de récupération.

Les **barres énergétiques Goji et Cranberries** (canneberge ou airelle rouge) sont prévues pour l'effort, avec des ingrédients aux vertus anti-oxydantes et issus de l'agriculture biologique. Leur goût est légèrement acidulé, la mastication est facile et leur texture agréable. Une feuille de type ostie, à base de féculés de pomme de terre bio, permet une préhension facile, sans coller aux doigts, quelque soit la température ambiante. Les emballages permettent une ouverture facile. Les barres Goji contiennent 22 % de Goji et affichent 132 Kcal et 35 % de cranberry et 144 Kcal pour la seconde. La délicieuse barre noisette, à consommer en récupération ou en collation propose 21 % de protéines de riz et des BCAA, comptant 173 Kcal.

Les 3 barres, comme tous les produits On Energy, sont sans agents chimiques, sans additifs, sans colorants ni arômes artificiels, ni gluten et malgré cela, je vous l'assure, le goût est bien présent !



Le **gel**, d'un volume de 50 ml au parfum pamplemousse et citron vert est assez épais, livré dans un emballage souple, facile à loger dans un petit compartiment de sac ou de vêtement. On y trouve un ingrédient atypique qu'est le **sel rose de l'Himalaya**, sel riche en oligo-éléments mais non iodé. Il présente les avantages des gels classiques avec un apport en sucres rapides pour combler un manque d'énergie ou pallier au manque de sucre qui fait pointer une "hypo" lors d'un effort long.



Pour les préparations de **boissons isotoniques**, la bonne surprise est arrivée récemment puisque les 2 parfums sont désormais proposés en pot de 250 g en plus des sachets mono doses (30 g pour 500 ml).

Là encore, le goût est agréable, le dosage respecté, la boisson n'est pas très sucrée et facilement assimilable sans saturation (testée lors des fortes chaleurs estivales). La solution des monodies est appréciable lorsqu'il est prévu de recharger gourde ou poche à eau lors des longues sorties.



Mon coup de cœur va à la boisson de préparation à l'effort et de récupération **RESTART PLUS** au goût cacao. La saveur chocolat est un vrai régal, je suis retombé en enfance en retrouvant le goût du lait chocolaté du quatre heure (lol).

Mélangée ou « shakée » avec du lait écrémé et bio (autant faire ce peu), cette boisson est un vrai délice, une gourmandise qui contient les nutriments nécessaires au soutien de votre métabolisme, convenant aux végétariens et végétaliens.

Dans la gamme On Energy, nous retrouvons également de la spiruline bio (125 g soit 250 comprimés) ou encore des maltodextrines (glucides à assimilation lente pour un apport énergétique à long terme), Bio Maltodex en pot de 500 g et enfin, le **BIO FORCE**, un apport en protéines bio en pot de 500 g également. Le Bio Force se mélange à du lait écrémé, fabriqué à base de protéines de soja et de riz, il a un goût assez neutre, **donc si j'avais une requête à faire à Mr Dimitri Miolano, ce serait de produire un Bio Force au goût chocolat, pour le déguster avec autant de plaisir que la boisson Restart.**

Enfin, nous l'apprenons en écrivant ces lignes, une nouvelle barre va faire son apparition, il s'agit d'une barre de récupération, identique à la précédente mais avec de la pâte d'amande en lieu et place de la noisette, l'ajout de riz soufflé pour le croquant et surtout une pincée (soit 0,4 g) de spiruline par barre (1%).

On Energy propose donc une **gamme bio complète**, encore appelée à évoluer, qui propose de bonnes solutions aux végétariens et végétaliens avec des produits énergétiques de qualité. Quant aux autres, votre éthique peut aussi vous emmener à consommer des produits bio, cela encourageant, de manière générale, la production d'aliments sains.

Peut-être que pour tendre vers des produits encore plus propres, la marque devra ensuite se pencher vers la production d'emballages écologiques. Encore un peu compliqué à trouver en magasin, il est possible de commander ces produits sur la boutique en ligne de la marque et bientôt sur withspirit.fr.



Boisson isotonique H4



© photo B. Glinche

COMPOSITION

Fructose ; saccharose ; maltodextrine ; dextrose ; phosphate monobasique de sodium ; acidifiant: acide citrique ; gluconate de potassium ; gluconate de magnésium ; arômes ; chlorure de sodium ; colorants : huile végétale de carthame, extrait de carotte, vitamine C (acide L-ascorbique). Antiagglomérant: dioxyde de silicium.

Plus d'infos sur le site AFFYSport : <http://www.affysport.com/boisson-isotonique/2.html>

Analyse moyenne Pour 500 ml de produit	reconstitué	VNR*
Valeur énergétique	82 kcal / 345,5 kJ	
Glucides dont sucres	19 g 16.5 g	
Protéines	0 g	
total matière grasses dont acides gras saturés	0 g 0 g	
Sels		
Sodium	0,7 g 292 mg	
Chlore	155 mg	7,3%
Potassium	146 mg	6,7%
Magnésium	25 mg	37,5%
Vitamine C	30 mg	%

* Valeur Nutritionnelle de Référence

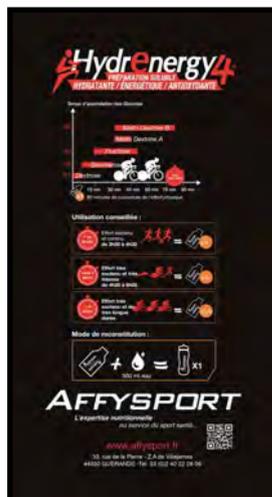
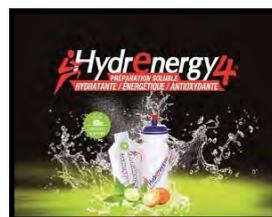
Mode d'emploi : Vider le contenu d'un sachet dans un bidon avec 500ml d'eau et bien agiter).

Prix de vente : 14 € les 10 sachets

Points positifs :

- Ni acide, ni sucré
- Pas de sensation de soif
- Facilement transportable
- Efficacité du produit

Produit testé : Boisson Hydrenergy4 saveur Tropical



Plusieurs échanges avec le Laboratoire Affysport, nous permettent de préciser que « les caractéristiques techniques du nouveau parfum TROPICAL sont identiques à celles d'H4 classique Menthe-Agrumes. Les sachets et la qualité protectrice de ces derniers (infracturables et non vecteurs de prolifération microbienne), permet de ne pas perdre de produit... et de le transporter plus facilement sur des Trails par exemple... »

Les sels utilisés dans la formulation d'H4 sont 100% organiques donc 100% assimilables, ce qui permet à H4 de préserver une haute digestibilité, tout en stimulant l'absorption rapide de fluide, en accélérant la réhydratation et en rechargeant les pertes salines.

Les quatre Carbohydrates (Dextrose, Saccharose, Fructose et Maltodextrine A et B) sont à vitesse d'absorption étalée, chaque Carbohydrate prenant le relais de l'autre au niveau de l'effort ; l'apport glucidique n'est donc pas brutal et permet de ne pas engorger le foie des Athlètes sans être surdosé, tout en fournissant des glucides comme substrat énergétique de façon régulière sur l'effort.

H4 dilué dans l'eau offre une boisson isotonique, limite hypotonique avec un taux d'osmolarité exceptionnel. La vitamine C en poudre passe directement dans l'organisme et joue son rôle d'antioxydant de façon immédiate. H4 permet également de diminuer le stress physiologique de l'exercice, en apportant un équilibre électrolytique grâce au sodium et au potassium. Enfin et autre avantage d'H4, l'accélération de la récupération après l'exercice, ce qui permet une réhydratation et une reconstitution des stocks de glycogène ». Propos de Christian Bourneix, recueillis par Béatrice Glinche en juin 2016.

J'ai testé le H4 goût Tropical tout l'été à l'entraînement et lors du Raid « Les Elles de l'Aigle » - septembre 2016. Il a aussi été testé par mes partenaires d'entraînement ou de raid, j'ai ainsi pu recueillir différents témoignages que je vous livre en fin de test.

Pour ma part, habituée au goût menthe-agrumes depuis plusieurs années, il m'a fallu plusieurs séances avant de m'habituer à ce goût totalement différent mais tout aussi efficace. Sensible à l'acidité des aliments, ce goût tropical n'a pas « découpé » ma langue comme certains produits qu'il m'est impossible d'avaler aujourd'hui. Toutes les qualités de cette boisson isotonique sont expliquées ci-dessus, j'ajouterai que cet antioxydant me permet dorénavant d'alterner entre les 2 saveurs et sur un raid long ou à étapes, c'est non négligeable pour éviter la saturation. L'apport de vitamine C me convient bien, tant dans l'effort que pour accélérer la phase de récupération. Veiller à bien respecter le dosage, un trop grand nombre de sachet par jour vous empêcherait peut-être de dormir tant l'apport de vitamine C est important (un sachet = 1/3 des besoins journaliers).

Témoignages :

Luc, VTT : habitué au parfum agrumes, je trouve que ce nouveau parfum exotique offre un goût plus prononcé, je dirai même qu'il a une saveur plus fruitée !

Céline, raid : ayant testé les 2 parfums, ma préférence va pour le goût tropical, sucré modérément sans être saturé... préparation rapide, se dissout rapidement... efficace en apport énergétique pour un effort de 5H, 2 sachets pour 1 L. Pas testé pour la récup...

CONCLUSION

Produit que je recommande car il n'entraîne pas de sensation de soif, se transporte facilement, n'est pas acide et est peu sucré... bref, après de nombreux essais de différentes boissons isotoniques, Hydrenergy4 menthe/agrumes comme tropical est la seule boisson qui ne me brûle pas la langue, et ça c'est plus qu'un confort, une nécessité !



www.aglina.fr

Prix de vente :
Gressins barquette de 100 g : 2,80€
Pâtes sachet de 250 g : 2,79€



Les pâtes, tout le monde aime ça ! Et plus encore quand on passe au sans gluten car on n'a pas envie de s'en priver.
Au programme : des farines de riz, maïs et sarrasin.

Pâtes maïs - sarrasin et riz

3 céréales sélectionnées pour leurs excellentes qualités nutritives : sarrasin, riz, maïs. Pour fabriquer ces pâtes, Paradigma utilise une méthode particulière : le triépage au broeur. Ce procédé artisanal donne aux pâtes un toucher légèrement rugueux, permettant d'accrocher les jus et les ingrédients les plus fins de la préparation. Disponibles sous 3 formes de pâtes : penne, fusilli, rotelle.

Farine de maïs 62,5 %, Farine de sarrasin 25 %, Farine de riz 12,5 %
Sachet de 250 g : 2,79€



Pas question de déroger à la règle du sans gluten parce que c'est l'apéritif. Aglina* a imaginé 4 références originales et gourmandes à partager à deux, avec sa tribu ou sa bande d'amis.

Gressins Sarrasin & Maïs

Farine de sarrasin* 53 %, Farine de maïs* 49 %, Sel
*Origine agriculture biologique
Pour connaître les traces de lait et d'œufs
Barquette de 100 g : 2,80€

Gressins Tomate & Origan

Farine de maïs* 72 %, Farine de riz* 25 %, Tomate*, Origan*, Sel
*Origine agriculture biologique
Pour connaître les traces de lait et d'œufs
Barquette de 100 g : 2,80€

AVEC PLUS DE 50 % DE SARRASIN, CES GRESSINS SONT RICHES EN PROTÉINES ET SOURCES DE PROTÉINES - À TENER EN COMPTE POUR LES PERSONNES SENSIBLES AU GLUTEN - EN SHAKI LÉGER ET INÉVITABLEMENT CUISSON À MOINS DE 10 MIN. AFIN D'ÉVITER L'EFFET MAILLARD

Le gluten, c'est quoi au juste ?

Le gluten est une association de protéines et d'amidon que l'on trouve dans certaines céréales : blé, seigle, orge, épeautre et kamut. Au contact de l'eau, il forme une substance visqueuse, c'est pourquoi il est utilisé en boulangerie et pâtisserie pour favoriser la levée des pâtes, la cohésion et l'élasticité des préparations salées comme sucrées. Le sarrasin, le souchet, le quinoa, le riz, le millet, le maïs, la châtaigne, les pois chiches, les lentilles, les pommes de terre sont naturellement sans gluten. Dans ses recettes, AGLINA® met ainsi à l'honneur le sarrasin, le souchet, le riz et le maïs.

Que lui reproche-t-on en fait ?

Il est à l'origine d'intolérances à des degrés plus ou moins sévères :

- **L'allergie** : comme toute allergie, elle se manifeste par une réaction du système immunitaire qui, en réponse à l'ingestion d'un aliment allergisant, fabrique une grande quantité d'anticorps. Des rougeurs, des démangeaisons et un œdème peuvent alors être observés. Cette allergie au gluten est assez rare.
- **L'intolérance** : c'est une réaction en chaîne provoquée par la consommation de certains aliments. Elle n'est pas immédiate et ses manifestations ne sont pas toujours visibles ce qui peut la rendre difficile à déceler.

La maladie coeliaque est l'intolérance permanente à une ou plusieurs fractions protéiques du gluten : les prolamines, constituant la partie toxique chez les intolérants, et, surtout, l'alpha gliadine du blé (ou froment) et les gluténines. La sécaline du seigle, l'hordeïne de l'orge et l'avoïne de l'avoine peuvent aussi provoquer des troubles. Elle entraîne une destruction des villosités intestinales, responsable d'une mauvaise absorption d'éléments essentiels comme le fer, le calcium, la vitamine B9 et de troubles digestifs comme des ballonnements, des diarrhées, des maux de ventre, des vomissements, mais aussi d'une perte d'appétit, d'une fatigue chronique... Chez les enfants, cette intolérance génère des retards de croissance chez l'enfant, un manque d'énergie et chez l'adulte, un amaigrissement, de l'anémie, une ostéoporose, des troubles du cycle menstruel, des crampes...

- **L'hypersensibilité** : ses manifestations peuvent être les mêmes que celles de l'intolérance suite à l'ingestion de gluten, mais elle n'entraîne pas de maladie auto-immune.

Passer au sans gluten est bénéfique à plus d'un titre car ce nouveau mode de consommation peut générer :



- ⇒ Une diminution des douleurs digestives et articulaires
- ⇒ Le retour d'une peau plus nette et saine
- ⇒ L'amélioration de l'équilibre émotionnel chez les personnes sujettes à la dépression
- ⇒ Moins d'hyperactivité chez les enfants
- ⇒ Eventuellement une perte de poids, à condition toutefois de respecter les règles de base de l'équilibre alimentaire.

LE TEST

Plus qu'un test, à travers cet article, je souhaitais attirer votre attention sur les produits sans gluten qui contribuent très nettement (dans mon cas) à l'amélioration de la digestion !

A l'été 2015, j'ai réalisé une étude avec une Naturopathe (**Ma Coach Nature**, une naturopathe qui travaille à distance sans problème). Le « bilan lomet » a indiqué que je ne suis pas allergique mais intolérante au Gluten... j'ai depuis orienté mon alimentation vers le sans gluten pour le pain, les pâtes et volontairement réduit les produits laitiers... Avant de réorienter définitivement votre consommation alimentaire, le mieux est de rencontrer un spécialiste. En attendant, rien ne vous empêche de goûter les pâtes ou les gressins Aglina. Je conseille de laisser cuire les pâtes plutôt 14mn que 11mn comme conseillé sur le paquet. Les gressins sont originaux avec un côté « Curly » étonnant aux dires de mes invités (et oui, tout le monde y a goûté cet été). Vous trouverez ces produits dans les magasins Bio ou sur internet.

Et pourquoi pas en parler à votre boulanger, le mien a changé son jour de fabrication du pain sans gluten (sur commande) à ma demande !!



Matériels et Aliments
Canin
Matériels de sport
06 61 72 60 48

www.lecanicrossreur.fr



Le canicrossreur
pour le sportif
son chien

Votre passion
c'est aussi la notre



Une large
gamme de
produits
sains et
énergétiques



Jean-Phi et Ina

Du 18 août au 21 août 2016
Pendant que certains s'offraient une trêve estivale, certains canicrosseurs du Franche Comté Canicross, décidèrent de faire le déplacement jusqu'en République Tchèque afin de participer à la 4ème édition de la Chicopee Cup. Cette course réservée exclusivement aux canicrosseurs se déroule sur 4 jours mais avec 6 étapes, toutes différentes.

Après un voyage de presque mille kilomètres voilà donc nos Franc-Comtois en République Tchèque. L'installation se fait dès le mardi soir aux abords de l'hôtel Hornik qui accueille cette manifestation de Canicross. Cela laisse un peu plus d'un jour de répit à nos sportifs afin de prendre leurs marques et de faire quelques repérages des sentiers forestiers qui serviront pour la course. L'accueil est irréprochable avec un accès au lac afin de baigner nos compagnons à quatre pattes, mais qui servira également de baignade de récupération pour nos sportifs.



Mercredi nos membres du FCC s'adonnèrent à un petit **footing** de décrassage (il faut bien ça après la longue route). Nous découvrièmes de nombreux chemins forestier les uns plus beaux que les autres. Des chemins pas trop étroits ce qui permettra des dépassements sans danger et de mettre en confiance nos coureurs.

La **compétition** démarre le **Jeudi à 19h** avec une étape très courte afin de déterminer l'ordre de départ du lendemain. Il est temps de passer aux choses sérieuses. Après le retrait des dossards, place à l'échauffement. Nos coureurs sont sereins, mais quand même anxieux. C'est vrai que pour certains c'est leur première course sur les terres tchèques. Les classements ne se font pas comme en France par catégorie d'âge, mais par catégorie de poids de chiens, une nouveauté pour nos athlètes. L'accueil et le professionnalisme de l'organisateur met tout même en confiance. La liste des départs ainsi que le tracé des parcours est affiché largement à l'avance, permettant ainsi à chaque fois d'aller faire le repérage avant le départ.



Jeudi 19 h le premier départ est donné et nos compatriotes n'ont plus le choix que de s'élancer. Jean-Philippe et Ina (Champion du monde et d'Europe) s'élancent à un rythme d'enfer et prennent la tête du classement. Pierre et Jet se calent juste derrière. Les deux courant dans la catégorie des chiens de plus de 25 kg. Gaëlle et Idé-Tal débutent cette course en prenant une 4ème place chez les femmes avec des chiens de 15 à 25 kg. Philippe et Loomis chez les hommes avec des chiens de 15 à 25 kg étaient plus venus pour faire un test, Loomis faisait sa première course.

Après cette première étape, voilà nos "Frenchis" dans le bain. Chaque jour une étape d'environ 4 km sera courue le matin vers 8 heures et une autre étape courte d'environ 2 km le soir vers 19 heures. Ceci afin d'avoir des températures correctes pour respecter au mieux le chien. Toutes les étapes se déroulent aux alentours de l'hôtel Hornik dans cette magnifique forêt en gardant toujours la même arrivée ce qui booste les chiens sur les derniers centaines de mètres à parcourir.

Au cours des quatre jours de course, le samedi après-midi, une course pour les enfants fut proposée à tous. Louna courut avec Charlie et prit la 2ème place chez les filles.

Nos coureurs avec leurs compagnons à quatre pattes, étape après étape, confirmèrent leur bonne forme physique mais aussi leur bon état d'esprit. Au final un beau doublé de Jean-Phi et Ina, suivis de Pierre et Jet qui ont su garder leur place tout au long de cette épreuve. Philippe et Loomis qui venaient "pour voir" ont terminé cette course à la 7ème place dans leur catégorie. Gaëlle un peu moins chanceuse, Idé-Tal ayant fait un blocage lors d'une étape a dû abandonner. Lors de la remise des prix tous les coureurs furent récompensés. Une belle remise des prix dans l'hôtel Hornik avec des cadeaux pour tout le monde.

Après avoir enchaîné les 6 étapes de ces 4 jours de courses, après quelques muscles qui se durcissent, après quelques pleurs, mais surtout beaucoup de rires, des souvenirs pleins la tête, des moments d'émotions immenses nos Franc-comtois prirent la route du retour en se faisant une promesse :

l'année prochaine, on y retourne !

ENDORPHIN

Crédit photos : Jean Philippe Deshayes



Philippe et Loomis



Louna et Charlie



Gaëlle et Idé-Tal



Pierre et Jet



« Nos frenchis »

CHAMPIONNAT DE FRANCE DRYLAND 2016



CANICROSS DU GRÉSIVAUDAN

CANICROSS
ROLLER 2 chiens
VTT (hors champ.)
ENFANT
SPORT ADAPTÉ



Anthony LE MOIGNE, multiple champion du monde de Canicross, sera le parrain de l'épreuve !

Animations variées tout le week-end, démonstrations canines, baptêmes chiens de traîneau, exposants...

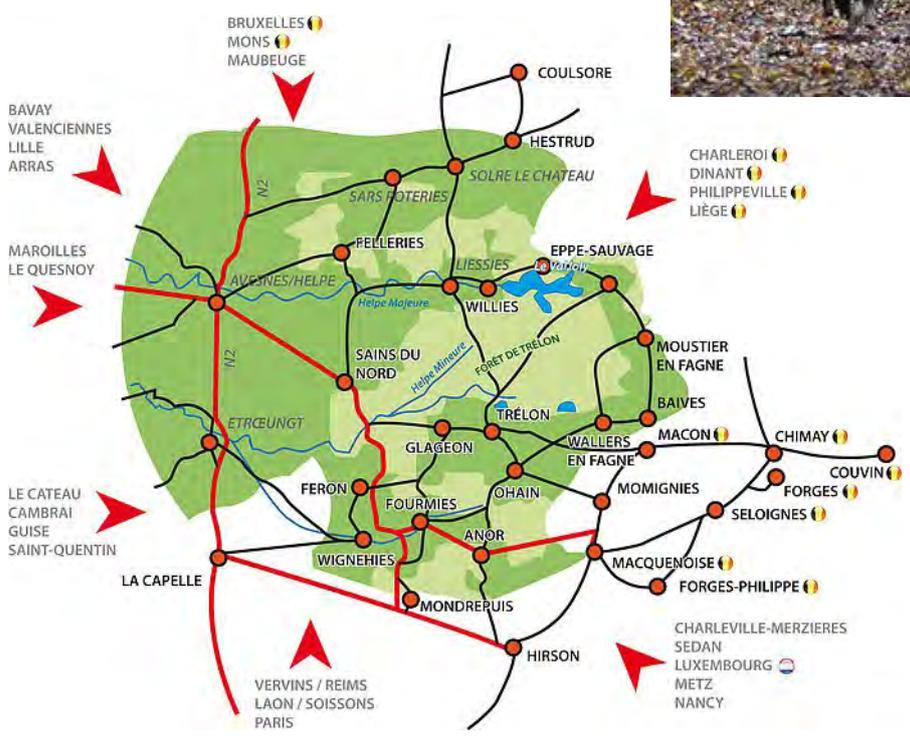


**ROYAL CANIN** **BOIS FRANÇAIS (LE VERSOUD 38)**
5 & 6 NOVEMBRE 2016

Samedi 5 et dimanche 6 novembre 2016



Rendez-vous au Val Joly pour une compétition de Canicross et autres épreuves canines



L'association Team Running Dogs organise sa première compétition cette année.

Située dans l'Avesnois, la station touristique du Val Joly propose un cadre magnifique et des infrastructures qui permettront à chacun de profiter au maximum de ce week-end sportif !

Retrouvez [ici](#) toutes les infos dont vous aurez besoin, tant sur l'organisation générale que sur les possibilités d'hébergement sur place.



FUN RACING TOUR 2016



**COURSE DE CHIENS DE TRAINEAU
A ETAPES**



**DOMAINE DU CIRAN 27-28 OCT,
PARC EQUESTRE LAMOTTE 29-30 OCT,
DOMAINE DE CHALES 31 OCT - 1ER NOV.**



Dates	Lieu	Type d'épreuve	Organisateur
01/10/2016 - 02/10/2016	Chaudeyrac 43550	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club CTM
08/10/2016	Bischwiller 67240	Canicross	Club Nanook
08/10/2016 - 09/10/2016	Chauffayer 05800	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club ASTCCO
15/10/2016 - 16/10/2016	Bischheim 67800	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club ACNB
22/10/2016 - 23/10/2016	Manthelon 27240	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Clubs TSD 27 Let's Go
27/10/2016 - 01/11/2016	Fun Racing Tour (41- 45)	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Clubs FRD et SDRC
29/10/2016 - 30/10/2016	Payolle 65440	Randonnée (Loisir)	Club mountain dogs
05/11/2016 - 06/11/2016	Domène 38420	Championnats de France Traîneau dryland (patinette 2 chiens) Championnats de France Canicross	Club Superdog
05/11/2016 - 06/11/2016	Saint Etienne du Rouvray 76800	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club TMC
11/11/2016 - 13/11/2016	Chezeneuve 38300	Canicross	Club TNT
12/11/2016 - 13/11/2016	Allemagne	Championnats d'Europe WSA Dryland (chiens de race nordique)	World Sleddog Association
12/11/2016 - 13/11/2016	Bischwiller 67240	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club Nanook
19/11/2016	Droue sur Drouette 28230	VTT joëring / Canicross (Loisir)	Club ACCVD
19/11/2016 - 20/11/2016	Angleterre	Championnats d'Europe Traîneau Dryland VTT joëring / Canicross	International Federation of Sleddog Sports
19/11/2016 - 20/11/2016	La Chamba 42440	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club CTM
26/11/2016 - 27/11/2016	Meymac 19250	Championnats de France Traîneau dryland (kart) / Championnats de France Bike-joëring	Club Canifury Haute-Corrèze
04/12/2016	Hagetmau 40700	VTT joëring / Canicross	Club Canisport Hagetmautier
10/12/2016 - 11/12/2016	Saint Chef 38890	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club CRAC
10/12/2016 - 11/12/2016	Budos 33720	Randonnée (Loisir)	Club ASTA
07/01/2017 - 18/01/2017	LA GRANDE ODYSSEE SAVOIE MONT-BLANC 2017	Traîneau snowland	KCIOP
14/01/2017 - 15/01/2017	Ceillac 05600	Traîneau snowland / ski-joëring	Club ASTCCO
21/01/2017 - 22/01/2017	Les Rousses 39400	Championnats de France Traîneau snowland (2 chiens, 6 chiens et illimité)	Clubs Jura Traîneau et FC
24/01/2017 - 01/02/2017	Canada (Haliburton Forest, Ontario)	Championnats du Monde Traîneau Snowland / Ski-joëring	International Federation of Sleddog Sports
28/01/2017 - 05/02/2017	La Valgaude Traîneau (05)	Traîneau snowland / ski-joëring	Club ASTCCO
16/02/2017 - 19/02/2017	Allemagne	Championnats d'Europe WSA	World Sleddog Association



Calendrier 2016 - 2017

**Fédération Française
des Sports de Traîneau,
de ski/VTT joëring
et de canicross**



		Snowland (chiens de race nordique)	
25/02/2017 - 26/02/2017	Les Fourgs 25300	Traîneau snowland / ski-joëring	Club Amarok
04/03/2017 - 05/03/2017	Le Claux 15400	Championnats de France Traîneau snowland (moyenne distance)	Club ATCB
11/03/2017 - 12/03/2017	Corbonod 01420	Championnats de France Traîneau snowland (4 chiens, 8 chiens) / Championnats de France ski-joëring	club LPAB
11/03/2017 - 19/03/2017	LEKKAROD	Traîneau snowland	Club Lekkarod
18/03/2017 - 19/03/2017	Ardin 79160	Randonnée (Loisir)	Club Crocs Blancs Des Charentes
25/03/2017 - 26/03/2017	Lautenbach 68610	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club EDA
01/04/2017 - 02/04/2017	Luxeuil les Bains 70300	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club FCC
01/04/2017 - 02/04/2017	Braslou 37120	Randonnée (Loisir)	Club ATCB
08/04/2017 - 09/04/2017	Saulcy-sur-Meurthe 88580	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club Cani Sport Vosges
15/04/2017 - 16/04/2017	Chavagnac 15300	Randonnée (Loisir)	Club ATCB
29/04/2017 - 30/04/2017	Pressin 38480	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club CRAC
30/04/2017	Bois de Champs 88600	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club Cani Sports Vosges
06/05/2017 - 08/05/2017	Raddon et Chapendu 70280	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club FCC
10/06/2017 - 11/06/2017	Chimilin 38490	Traîneau dryland / VTT joëring / Canicross	Club CRAC

EXPLORE SWEDEN MONSIEUR SUNDSVALL 1877



ARACER
with spirit



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



Foulard aux couleurs du Mag... en vente 7€ !

Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

Profit de la vente entièrement reversé
à l'association EndorphinMag.fr

***Prochain Live EndorphinMag,
retrouvez-nous ici***



du 5 au 13 novembre EQUATEUR



8 – 18 Nov 2016 | [AR WORLD CHAMPIONSHIP 2016](#) |
AUSTRALIA

Prochain mag en janvier !