

ENDORPHIN MAG.FR

OUTDOOR
SPORTS
MAG

RAIDINSIDE

CORSICA RAID AVENTURE
LA SAHARIENNE - METZ
ABSOLU RAID

EXCLUSIF

LA SAHARIENNE - SARDAIGNE
CHAMPIONNAT DE FRANCE
DE RAID - LOZERE

DECOUVERTE

PADDLEFEST O'SOLEIL
DÉSERT D'ATACAMA

TESTS PNEUS VTT MICHELIN FORCE XC - BV SPORT BOOSTER - BRASSIÈRE Z SPORT

ACTUALITES ROC D'AZUR - TRAIL DU PETIT ST BERNARD - RAID DES ALIZÉS - ULTRA TRAIL D'ANGKOR

MUSHING INTERVIEW DU MUSER LUDOVIC KUPEZAK

LIVE DE 6 JOURS !
de Raid multisports féminin.
Les filles se sont régalingées
dans ces paysages sardes qui
se prêtent bien à ce sport.



L'ÉDITO

© Cédric Vlemmings

Photo couverture : Cédric Vlemmings

Chers lecteurs,

Avant de partir en Sardaigne, replonger dans les eaux turquoise du Raid La Saharienne et en Lozère, aux Championnats de France de raid, nos 2 dossiers spéciaux, mettons l'accent sur un sujet qui nous est cher depuis quelques mois. Je remercie au passage l'équipe qui, dans l'ombre a œuvré pour assurer notre 3e re-looking. En effet, comme vous avez pu le voir, il y a eu un dépoussiérage complet de notre site, de notre logo et du Mag ! Un peu de fraîcheur dans nos couleurs et dans la forme... merci Denis et Nady, encore un gros boulot... et aussi Juliette pour ta précieuse aide ;-) !!

Comme d'habitude après les news, voyageons jusqu'au Canada avec le Paddlefest O'Soleil (Métabetchouan), une première édition bien prometteuse, puis on fera un détour par Metz pour la Saharienne Series vécue de l'intérieur, ensuite direction la manche des France dans le sud, le raid Absolu Rodez et enfin un retour sur le dernier Corsica raid ! Nous sortirons aussi des sentiers battus avec des récits sur le désert D'Atacama.

Quelques tests matériel variés laisseront place aux tests de notre rubrique santé, entre barres énergétiques et baume apaisant... Enfin, la rubrique Canicross sera l'occasion de découvrir Ludovic Kupézak à travers une interview exclusive, sans oublier l'actu du moment sur la planète Canicross !

Merci à tous les contributeurs du Mag, volontaires et passionnés, qui ont à cœur de partager leur vécu, leurs découvertes... N'oubliez pas que nous sommes tous bénévoles, intégrer l'équipe au régulier ou ponctuellement comme Alexis lors des France en Lozère, c'est POSSIBLE ! Toute l'année, on recherche des reporters pour les Live comme pour les articles... Contactez-nous sur contact@endorphinmag.fr.

Toute l'équipe d'EndorphinMag.fr se joint à moi pour vous souhaiter un bel automne, riche de courses de fin de saison et de rencontres... A très bientôt et bonne lecture !

Béatrice Glinche,

Rédactrice en chef



**RAIDINSIDE
EXCLUSIF**

© Alexis Mottet

37 CHAMPIONNAT DE FRANCE DES RAIDS FFTRI - LOZÈRE

Mende, le vendredi 7 juillet 2017, une animation inhabituelle règne dans la préfecture de la Lozère, une concentration de véhicules surchargés, porte-vélos à profusion et pharmacies dévalisées en capsules de sel ! Pas moins de 40 équipes de 3 inscrites sur le Championnat de France des raids FFTRI, premier du nom, avec toute l'organisation que cela comporte, mais aussi 26 équipes en Open, s'engagent sur 2 jours de course à la découverte de la Lozère, entre Causses, Cévennes et Gorges du Tarn.

RAIDINSIDE



© libre de droits

DÉCOUVERTE



© Sophie Lavoix, Pascale Fortin, P. Lamarre

MUSHING



© Olivier Anrigo

Photo de couverture : Cédric Vlemmings

ÉDITORIAL

01

SOMMAIRE

03

ACTUALITÉS

04

ROC D'AZUR, ULTRA TRAIL D'ANGKOR,
RAID DES ALIZÉES...

RAIDINSIDE

CORSIKA RAID AVENTURE

19

EXCLUSIF

FRANCE LOZERE

37

LA SAHARIENNE - SARDAIGNE

51

DÉCOUVERTE

PADDLEFEST O'SOLEIL

62

DÉSERT D'ATACAMA

69

RAID

ABSOLU RAID

83

SAHARIENNE SERIES - METZ

89

TESTS

SAC ONLY ONE MUB

96

PNEUS VTT MICHELIN FORCE XC

97

BRASSIÈRE ZSPORT

99

BOOSTER ÉLITE BV SPORT

100

SANTÉ & NUTRITION

BARRES VÉGÉTALES OXSITIS

101

AUTHENTIC BAR OVERSTIM.S

103

SALT & ELECTROLYTES OVERSTIM.S

104

BARRES BAOUW ORGANIC NUTRITION

105

LA DROME, ROLL'ON APAISANT BIO

105

À LA LAVANDE

105

CITROBIOTIC PAMPLEMOUSSE

106

MUSHING & CANICROSS

INTERVIEW DE LUDOVIC KUPÉZAK

107

CHAMPIONNAT DE FRANCE CANICROSS

109

ET CHAMPIONNAT DE FRANCE CHIENS

DE TRAINEAUX SUR TERRE

ENDORPHINMAG.FR

Siège social :
9 rue de Leguen de la Croix
35720 St Pierre de Plesguen

Association à but non lucratif

Site Web : www.endorphinmag.fr

CONTACT

Email : contact@endorphinmag.fr

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

Rédacteur en chef : Béatrice Glinche**Webmaster :** Denis Barberot

ÉQUIPE DE RÉDACTION & REMERCIEMENTS

Un grand merci à l'équipe de journalistes qui ont collaboré à ce numéro.
Marion Wojtkowski, Patrick Lamarre, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche
Merci de leur contribution ce mois-ci : Julien Gilleron, Juliette Duchemin, Alexis
Mottet, Mathis Wojtkowski

POUR NOUS REJOINDRE RENDEZ-VOUS SUR WWW.ENDORPHINMAG.FR

ACTUALITÉS

> LIVRE KARINE BAILLET

06

> RAID DES ALIZÉS

07

> TRAIL DU PETIT SAINT BERNARD

09

> ROC D'AZUR - FRÉJUS (83)

12

> ULTRA TRAIL D'ANGKOR

13

> ULTRA AFRICA RACE - MOZAMBIQUE

15

> LA TRANSMAROCAINE 2018

17

Nouveauté : Pour améliorer votre confort de lecture, vous pouvez maintenant cliquer sur les différents titres pour vous rendre directement sur les pages souhaitées.





1^{ER} SALON INTERNATIONAL DU SPORT AU FÉMININ LE RENDEZ VOUS MONDIAL DES SPORTIVES DE 7 À 77 ANS

Estelle Mossely & Sarah Ourahmoune, médaillées d'or & d'argent, Marie-Amélie Le Fur, double championne olympique 400m et saut en longueur, Emilie Andéol championne olympique de judo, les handballeuses vice-championnes olympiques aux JO de Rio, la skieuse Tessa Worley, championne du monde de slalom géant, les footballeuses de l'OL vainqueurs de la Ligue des champions, les basketteuses vice-championne d'Europe...le sport féminin français est au sommet et conquiert plus de titres que les garçons !

Les médias commencent aussi à faire la part belle au sport féminin. Côté pratiquantes, on assiste au phénomène de société le plus marquant dans l'évolution de la pratique sportive : 64 % des femmes pratiquent une activité sportive chaque semaine, 6 millions d'entre elles sont licenciées dans une fédération sportive, 89 fédérations ont intégré un plan de féminisation dans leurs objectifs, plus de 500 000 jeunes filles sont licenciées à l'UNSS... Il ne manquait qu'un grand rassemblement international à Paris pour mettre les sportives à l'honneur, fêter et synthétiser toutes les formes du sport au féminin, découvrir de nouvelles pratiques, de nouveaux équipements, donner la parole à toutes, favoriser les rencontres entre championnes, pratiquantes, fédérations, enseignants, media et marques & fournisseurs...avec le SISAF, le Salon International du

Sport au Féminin, dont la première édition se tiendra à Paris du 15 au 17 juin 2018, le vide est comblé !

LE SISAF, VITRINE FRANÇAISE D'UN PHÉNOMÈNE MONDIAL !

Lieu privilégié des temps forts du sport au féminin. Dans un espace de 10 000m² au Parc des Expositions de la Porte de Versailles, Evènements, Marques & équipement, fédérations, institutions, championnes, pratiquantes, médecins et thérapeutes du sport, Coaches, VIP & journalistes... seront parmi les participantes et exposantes du futur Salon International du Sport au Féminin. Le SISAF, véritable fête du sport au féminin, a de multiples objectifs, dont le développement de la pratique sportive féminine, mais aussi, l'exposition et le conseil de matériel, l'optimisation de la pratique, l'organisation de conférences et la remise de Trophées. Ce sera l'occasion pour les marques d'exposer leurs produits spécifiques et pour les pratiquantes ou futures pratiquantes d'optimiser ou de découvrir leur univers sportif.

LE SISAF, TRIBUNE DE LA FÉMINISATION DU SPORT
IMAGINÉ, ORGANISÉ PAR DES MILITANTS DU SPORT AU FÉMININ...

Paris - Parc des expositions de la Porte de Versailles, 15 au 17 juin 2018

Initiateurs & organisateurs du SISAF, Georges Kumuchian, Bruno Pomart et Pierre Costabadie les dirigeants d'Ultimate Event Organisation, sont à l'origine de nombreux évènements du sport au féminin. Depuis 17 ans, ils s'occupent notamment de raids féminins tels que « la Saharienne », un raid multisports solidaire dédié aux femmes.



CONQUÊTES DE FEMME de Sophie Chegaray et Karine Baillet

Pour qu'une victoire soit assurée, il faut les armes adéquates. Pour Karine Baillet, qui dispose entre autres d'une paire de jambes, de bras et d'yeux d'acier, ce sera son mental inouï. Prêt pour toutes les aventures, paré pour chaque épreuve et sensible à toutes les causes. Car la conquête est un substantif résolument féminin, comme le prouvent le dictionnaire et Karine Baillet. Et nous aurions tort d'en douter ! Editions du Panthéon Le livre est disponible sur Internet dans tous les points de vente: Hachette Livre, Fnac, Amazon, Cultura, Decitre, Gibert Joseph, Chapitre.com . N'hésitez pas à passer au Centre d'affaires du Touquet pour venir l'acheter également !

ON A LU POUR VOUS - L'avis de la Rédac !

La lecture est rapide et retrace le vécu de Karine, une championne hors du commun. Les chapitres sont courts et rythmés. Ce livre nous plonge dans un passé pas si lointain, un temps où les raids étaient incroyablement ardues, sur des terrains sauvages loin de toute civilisation. Ce livre évoque aussi les exploits accomplis hors monde du raid, l'occasion de belles rencontres avec d'autres champions d'exceptions. Son parcours professionnel est aussi largement développé, une touche à tout, qui met son énergie dans de nombreux projets, un parcours riche de rencontres et d'envies, qui ramène Karine à l'enseignement et au consulting.

Karine se livre, comme en raid, c'est une athlète entière qui retrace sans détour ses exploits sportifs et humains, dont voici quelques extraits :
Le spectre de l'abandon – 2000 : « Une équipe bicéphale, en quelques sorte. Sauf que dans la pratique, ce n'est pas réaliste... Nous le comprendrons en course. »

Premier podium dans la jungle du Vietnam – 2002 : « Mon organisme doit savoir sécréter de l'endorphine à haute dose ». Pire que le monstre du Loch Ness – 2007 : « Les Highlands resteront définitivement le raid le plus éprouvant jamais enduré en dix ans. (...) Sur les 60 équipes au départ, 55 n'ont pas réussi à réaliser le parcours entier ».

@ BG



LA NUIT DE LA GLISSE 2017 AU CINÉMA À PARTIR DU 1^{ER} DÉCEMBRE

« Dans mes films j'ai toujours choisi mes athlètes pour leurs valeurs humaines, j'ai cette passion de leur donner la confiance, la sécurité et l'entourage nécessaires afin qu'ils accèdent à leurs rêves. Je dois aussi tenir compte de l'aspect économique des tournages en mettant également en valeurs des pays et des régions avec leur culture. Je ne peux plus concevoir de tourner de l'action sans raison et la raison de tout cela c'est que nous sommes à une époque où seules les vraies histoires humaines prennent de l'importance à nos yeux. J'aime l'action, les gens et la nature qui les entoure et mon objectif est de rendre tout cela compatible en espérant influencer les consciences. Tous ensemble, les personnages de mes films et les équipes qui les fabriquent, nous sommes des « influencés ». Aujourd'hui réaliser un film n'est pas qu'une affaire artistique, c'est aussi gérer un budget, s'adapter sans cesse aux conditions, utiliser les opportunités que les voyages et rencontres peuvent apporter, mais aussi penser plus loin en réfléchissant à la richesse qui se dégage de ces tournages. Dans « Don't Crack Under Pressure - saison 2 » j'ai mis l'accent sur la convivialité, l'entraide et les liens créés entre tous ces individus de cultures différentes. Saison 3 reprendra ces valeurs, mais sera aussi orienté sur les difficultés de ces hommes et femmes. Sacrifier parfois des choses matérielles pour un bonheur profond, ne pas se laisser gagner par la vanité et rester humble devant le succès.»

THIERRY DONARD



DOM-TOM

UNE AVENTURE NATURE, SPORTIVE ET SOLIDAIRE 100% FÉMININE EN MARTINIQUE !

Les équipes participeront chaque jour à différentes épreuves classiques de l'univers des raids multisports (trail, VTT, canoë...) ainsi qu'à de nombreuses épreuves surprises. L'inattendu et le mystère rythmeront chacune des journées et des nuits passées sur l'île aux Fleurs, promettant une aventure unique où chaque participante sera amenée à se dépasser et à repousser ses limites.

Les concurrentes vont passer par plusieurs émotions durant l'aventure! La peur, l'excitation, la douleur, la fatigue, mais aussi la joie, le courage et la motivation pousseront les Alizés jusqu'au bout des épreuves.

Pendant ces quatre jours d'épreuves, les filles vont traverser une multitude de paysages. Dans forêt tropicale, palmiers, fleurs exotiques, fougères arborescentes, enchevêtrement de racines et de lianes, bambous, bruits de cascade et cris des oiseaux de l'île seront au rendez-vous.

Chaque équipe a sélectionné une cause caritative ou sociétale dont elle défendra les couleurs. Le classement général déterminera les dotations qui seront directement reversées aux associations. Une raison de plus de se dépasser et donner le meilleur de soi lors des différentes épreuves.

LA TEAM « LES IRONWINNEUSES »

Elles n'en sont pas à leur premier Raid, Ironman ou triathlon. Ces grandes sportives comptent bien tout donner une fois de plus au mois de novembre pour faire connaître leur association « Tous pour Alex ». A travers cette association, elles souhaitent donner la chance au petit Alex, 12 ans, atteint de la trétrasomie, de vivre sa part de rêve et d'émotions lors des triathlons aux côtés de son papa et des Ironwinneuses. Ces sportives aguerries vont se surpasser à nouveau pour défendre leur cause !

Toutes les infos : www.raiddesalizés.com



UNE AVENTURE RICHE EN ÉMOTIONS!



A suivre sur la page facebook de l'organisation.



LES IRONWINNEUSES

Raid des Alizés Martinique 2017 DU 14 AU 19 NOVEMBRE 2017

“ C'est tout un environnement de vie, un peu rustique, collectif, qui fait que le défi n'est pas uniquement sur les chronos mais également sur le bivouac, le soir, lors des moments passés ensemble. Le raid est une véritable aventure humaine et sportive. ”

Frédéric Gallois, Directeur de Course du Raid des Alizés

- 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, kayak, 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% FÉMININ**
 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% 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.
- 100% SOLIDAIRE**
 Chaque équipe sélectionne une cause caritative ou sociétale dont elle défend les couleurs. Le classement général déterminera les dotations qui seront directement reversées aux associations. Une raison de plus de se dépasser et donner le meilleur de soi lors des différentes épreuves.



LA DEVISE DES ALIZES
 “ On part ensemble, on finit ensemble ”

PROGRAMME

- MARDI 14**
 Journée : Départ de Paris-Orly
 Soirée : Accueil des concurrentes, dîner et nuit en bivouac
- MERCREDI 15**
 Journée d'adaptation
 Soirée : Briefing, dîner et nuit en bivouac
- JEUDI 16**
 Journée : Epreuves
 Soirée : Briefing, dîner et nuit en bivouac
- VENREDI 17**
 Journée : Epreuves
 Soirée : Briefing, dîner et nuit en bivouac
- SAMEDI 18**
 Journée : Epreuves finales
 Soirée : Soirée blanche de remise des prix et nuit en hôtel
- DIMANCHE 19**
 Journée : Détente à l'hôtel
 Soirée : Retour vers Paris-Orly



© Photosports.com

TRAIL DU PETIT SAINT BERNARD

2^{ÈME} ÉDITION - 1^{ER} OCT 2017

Pour Laurent Vinner et son équipe de TPS c'était un véritable challenge que d'organiser un trail sauvage en période automnale, à cette altitude et «loin de tout» ayant pour seul pied à terre l'hospice du Petit Saint Bernard, bâtiment historique du 12^{ème} siècle qui servait autrefois d'accueil et réhabilité depuis 2014 en refuge/ restauration. Pari gagné ! 150 lors la 1^{ère} édition, les 500 participants de la 2^{ème} édition sont unanimes quant à la beauté du parcours et à l'efficacité de l'organisation.

«Des paysages à couper le souffle», «parcours exigeant, sauvage et magnifique» ou encore «authentique loin des grandes messes commerciales» sont les commentaires récurrents que l'on peut retrouver sur les réseaux sociaux.

Sur le plan purement sportif, on a eu droit à une course à rebondissements suite à la défaillance de certains favoris. Ce fut le cas de Yoann Sert, qui a mené toute la première partie mais qui a du abdiquer au col de l'Ouillon concédant son manque d'expérience sur la distance, du corse Lambert Santelli victime de tendinite ou encore de la championne Lisa Borzani victime d'une entorse qui a fini en mode «rando». Annoncé parmi les favoris, Ugo Ferrari n'a pas tremblé et s'est imposé finalement assez facilement.

En pleine préparation du Grand Raid de La Réunion, il est parti prudemment passant au col des Chavannes en 5^{ème} position à distance des premiers. Puis, il a remonté au train un à un ses adversaires, profitant de leur défaillance, notamment celle de David Bidoli, passé en tête au col de l'Ouillon et qui a calé dans le dernier mur laissant ainsi échapper la victoire. Arthur Joyeux-Bouillon, du même club que David Bidoli CMI) complète le podium. C'est un peu le même scénario de course que l'on retrouve chez les féminines avec la lauréate Mélanie Rousset légèrement distancée au col des Chavannes qui aura raison de Marion Mathieu, passée en tête au col de l'Ouillon et qui, victime d'un coup de moins bien dans la descente, laissera même filer la 2^{ème} place au profit de la surprenante Alexine Lafay. Mélanie établit du même coup un nouveau temps référence détenu jusqu'alors par Noémie Grandjean qui termine cette année au pied du podium.

Pour beaucoup de coureurs, il en ressort que le parcours est exigeant et piégeur à cause de la répartition des difficultés. « Il faut être très polyvalent. De plus, on a tendance à partir sur un rythme un peu trop rapide sur la première partie roulante jusqu'au col de Chavannes ce qui peut s'avérer fatal au passage des «murs» de l'Ouillon et de la Forclaz ! » analyse l'un des participants à son arrivée.



Site web :

<http://traildupetit-saintbernard.fr/>

Les résultats

<http://traildupetit-saintbernard.fr/resultats-2017/>



© Photosports.com

TRAIL DE MONTAGNE DE 40KM ET 2250MD+

Côté relais, les frères Alarcon ont écrasé la concurrence laissant leurs poursuivants Benjamin Dunand et François Hivert, qui ne sont pourtant pas les premiers venus, à plus dix minutes ! Chez les dames, c'est la paire Inès Vidal/ Sophie Mollard qui remportent la palme avec en prime une belle 10^{ème} place au scratch. Corentin Boucher/Caroline Joguet s'imposent en mixte.

Pour 2018, TPS annonce qu'il va proposer un deuxième parcours, plus long, plus technique et toujours aussi sauvage pour trailers expérimentés, ça promet !!!

A suivre !...



© Photosports.com



© Marion Wojtkowski

© Marion Wojtkowski



ÉPREUVE MYTHIQUE QUE L'ON NE PRÉSENTE PLUS

Le Roc d'Azur a vu évoluer plusieurs générations de vététistes venus s'aventurer sur une course constituée d'une seule grande boucle, qui arpente les terrains secs et cassants du massif des Maures. La richesse intérieure de l'épreuve est faite de bouleversements. Car prendre le départ du « ROC », c'est se livrer à des émotions qui débiteront sans aucun doute par l'adrénaline du départ. Le Roc d'Azur c'est aussi un parcours costaud à souhait, des panoramas hors normes à perte de vue, mais c'est avant tout une histoire personnelle à écrire dans une vie de vététiste.»

ROC D'AZUR LA GRANDE FÊTE DU VÉLO À FRÉJUS ! (83)

Le premier week-end d'octobre c'est la grande fête du vélo à Fréjus (Var), le Roc d'Azur ! 4 jours de courses, 25 en tout, un village d'exposants gigantesque avec la présence des plus grandes marques de vélo, des démonstrations de free-style et de BMX.

Pour clôturer cet événement, la course mythique du Roc d'Azur, le dimanche matin, au cœur du massif des Maures. Les départs se succèdent à partir de 9h30, horaire de **départ des élites, 8 vagues de 500, ce sont près de 4000 vététistes qui se lancent pour 57 km et 1350 mètres de dénivelé.** Un départ de la base nature de Fréjus impressionnant par l'ambiance, speaker et ACDC à fond, mais par la poussière aussi !

De l'avis de tous, un très beau tracé avec très peu de bitume, des paysages à couper le souffle avec vue sur la mer, une succession de parties roulantes et techniques, de singles, de pierriers et quelques portages, des ravitaillements très variés, des bénévoles et pompiers partout pour assurer la sécurité, bref une épreuve bien rodée ! Au Roc d'Azur tout est fait pour l'avant, pendant et après-course : les exposants prêts à dépanner ou faire des petites réparations de dernière minute, de quoi s'hydrater et se restaurer, s'équiper, et de quoi nettoyer son vélo après la course.

Les spectateurs ne sont pas en reste non plus, les démonstrations, animations et concours de BMX se succèdent, amateurs et professionnels se côtoient dans une ambiance conviviale.

Nous avons recueilli les impressions de deux participants pour qui c'était le premier Roc d'Azur. Tous les deux sont bluffés par le professionnalisme de l'organisation, le tracé et les paysages. Le petit bémol dans cet événement rondement mené par ASO vient de la succession des vagues de départ toutes les 15 minutes. En effet la grande hétérogénéité des vététistes entre eux, sachant que l'horaire de la vague de départ est attribué par ordre d'inscription, crée des bouchons dans les singles montants ou descendants. Les vététistes venant chercher le chrono se frottent à tous ceux partis dans les vagues précédentes qui avancent moins vite... Mais l'essentiel quand on participe au Roc d'Azur c'est d'être finisher, quel que soit le chrono !

Ce qui nous a surpris quand on est sur le site, c'est le ballet incessant des ambulances et des hélicoptères, des petits ou gros bobos qui ont donné beaucoup de travail aux pompiers !

Côté résultats c'est Pauline Ferrand-Prevot chez les femmes et Nicola Rohrbach chez les hommes qui s'imposent.

Image ci-dessus :

Départ 2 MW

RÉSULTATS

Podium Femme :

- 1- Pauline Ferrand-Prevot
- 2- Sabrina Enaux
- 3- Alice Pirard

Podium Homme :

- 1- Nicola Rohrbach
- 2- Daniel Geismayr
- 3- Jordan Sarrou



CAMBODGE



© Sdpo



© Sdpo



© Sdpo

LE CAMBODGE, C'EST MAINTENANT : L'ULTRA TRAIL ANGKOR 2018 VOUS ATTEND !

Nuit étoilée, Chant Bouddhiste, et Joyaux des Temples d'Angkor : Prêts à vous élaner.

> ANGKOR, CAMBODGE, 19 & 20 JANVIER 2018. FERMEZ LES YEUX. IMAGINEZ.

La nuit cambodgienne vient de tomber.

Vous vérifiez une dernière fois votre matériel, réserve d'eau, frontale. Gels.

Un coup d'œil autour de vous : ils sont près de 500 à attendre, prêts, joyeusement fébriles. Mais déjà, et surtout : le regard et les pensées perdues en face, vers ces statues et sculptures monumentales, éclairées de quelques flambeaux.

Bouddha. La chaleur est retombée, et il fait à peine frais. Temps idéal. Janvier sud-asiatique, suffisamment chaud « mais pas trop ». Préparation parfaite pour faire du volume sans casse musculaire, sur un parcours évoluant à 2% de pente...

Végétation luxuriante, racines des fromagers qui englobent quelques divinités. Briefing d'avant course, au micro, Grégoire distille intensité et informations techniques de dernière minute. Et décuple par son talent et sans effort, la spiritualité du lieu dans lequel tous baignent.

Palpable, matériel, on pourrait toucher du doigt l'épaisseur de l'atmosphère, tant elle est dense de respect et de fascination tendue. Mélange de concentration et d'attente, traversé par cette sensation plus forte : le Mystère.

Écoute d'un je ne sais quoi qui dépasse chacun des coureurs. Beauté ?...

Tout d'un coup et en silence, 40 robes orangées surgissent de la nuit, et viennent encadrer l'arche de départ.

40, Face à vous.

40 moines zen fendent peu à peu le bourdonnement de la soirée, en débutant un chant bouddhiste, et tous les athlètes se taisent spontanément. Lentement, le chant devient prière et s'élève. Cloches, trompes.

L'excitation monte, mais ce n'est pas vraiment celle de la performance. Non, c'est bien mystère et fascination qui grandissent en chacun, et l'envie irrésistible de s'y engouffrer, en face, là au loin. Disparaître dans une nature inconnue, culturelle, ancestrale, et mystique. Car 300 m devant la ligne de départ, à quelques foulées, on l'aperçoit déjà. Notre point de fuite, notre direction : la porte du Temple, éclairée de 2 torches, escalier monumental.

Vous y êtes : ULTRA TRAIL D'ANGKOR 2018 (UTA), 19 & 20 janvier 2018. Mais l'UTA, c'est quoi ?

- La seule course autorisée à fouler le joyau naturel et culturel des temples d'Angkor, Patrimoine Mondial de l'Humanité UNESCO.
- Une course qualificative UTMB
- 5 parcours de 16 à 128 km, dont une marche nordique, coureurs et accompagnants embarqués dans la même aventure.
- Le seul ultra du Cambodge. Agréé par le Ministère de la Culture, et le Comité Olympique Cambodgien.
- Des tarifs dossard encore maintenus abordables, comparés à l'internationale du trail, pour ouvrir la course au plus grand nombre et aux coureurs locaux (de 45€ sur le 16k à 165€ sur le 128 km)
- Des packs voyages eux aussi encore rares, par leurs tarifs et leur complétude.
- Une entrée pour chaque coureur durant son séjour, aux sites locaux. >>

www.ultratrail-angkor.com

>>

- Son parrain de cœur CHRISTOPHE LE SAUX, présent de nouveau en 2018, et dont la présence affole déjà les compétiteurs de toutes nations, les coureurs partageurs, globetrailers, passionnés ou curieux, engagés ou purs connaisseurs, par son charisme et sa gentillesse. Oui, Christophe sera des nôtres, depuis sa 1ère fois ici avec Antoine Guillon, un autre « frère de running » grand et humain.
- Son soutien à 3 ONG locales depuis le 1er jour, sa foi féroce dans le local, le terrain humanitaire.
- Le fruit d'un tandem autant expérimenté qu'implanté en Asie du Sud Est : SDPO et ses 20 ans d'histoire dans l'organisation de voyages sportifs sur le continent, et PHOENIX VOYAGES, plus de 15 années d'expérience et une fondation caritative centrée sur la cause éducative et culturelle.
- Une expérience qui se veut avant tout humaine, culturelle, et un vrai partage des valeurs du Trail.

GARDER L'ESPRIT DE LA DISCIPLINE, ET LA PARTAGER À TRAVERS LE MONDE : UN DÉFI ET UNE PASSION AU QUOTIDIEN, QUI NOUS ANIMENT.

Prêts à courir de 16 à 128 km dans une nuit vierge ou une aube naissante, traversant le site UNESCO des temples d'Angkor ?

Prêts à disparaître dans ce parcours. Prêts à monter, descendre, franchir, traverser portes monumentales, temples noyés sous la végétation et les racines des fromagers, lumière d'une torche, sourire de milliers de spectateurs ? Prêts à la disparition heureuse du coureur de fond... ?

Une aventure indélébile, humaine et culturelle. On vous attend ! À suivre...



© Sdpo

Contactez-nous sur sdpo@sdpo.com



MOZAMBIQUE



© V.Kronental

L'ULTRA AFRICA RACE 2017, LE PROCHAIN ÉVÈNEMENT ORGANISÉ PAR CANAL AVENTURE.

Cet ultra de 220 km aura lieu au Mozambique pour la première fois.

Du 5 au 9 novembre, des concurrents de 9 pays seront présents, dont des champions comme Marco Olmo (Italie), Julen Urdaibai (Espagne), Rafael Fuchslugruber (Allemagne), Ita Marzotto (Italie).

Concept : L'Ultra AFRICA Race est une course à pied de 220 km en 5 étapes en autosuffisance alimentaire avec 3600 mètres de dénivelé positif et négatif. Chaque concurrent doit porter son propre sac à dos contenant sa nourriture, ses équipements obligatoires et ses équipements personnels. La course se déroule sur le continent africain, dans le Sud du Mozambique.

Plus d'infos : <http://www.canal-aventure.com/ultra-africa-race>



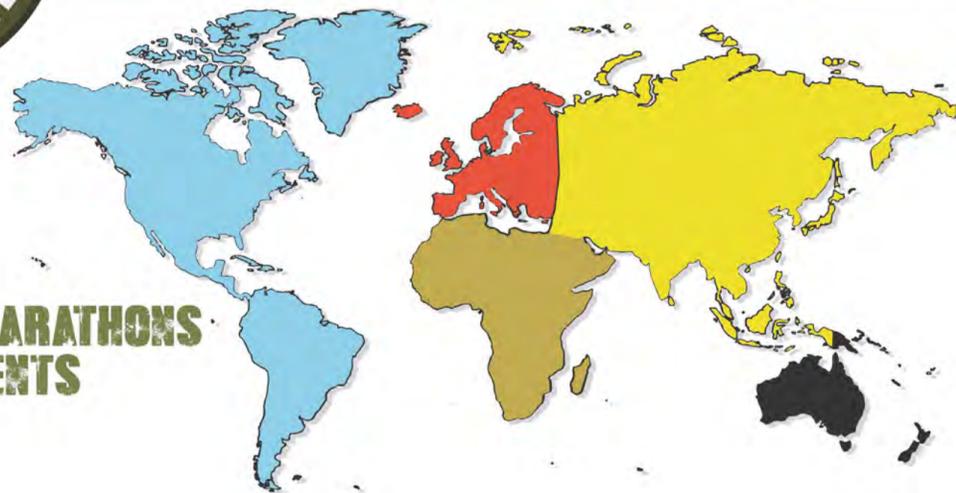
© V.Kronental



© V.Kronental



5 ULTRAMARATHONS CONTINENTS



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

La Transmarocaine

RAID MULTISPORTS



30 ANS
13ÈME ÉDITION

LA TRANSMAROCAINE

RAID MULTISPORTS
2018

ESSAQUIRA

5 ÉTAPES
VTT - COC - TRIAL - RUN & BIKE
ÉPREUVE SURPRISE - BIPOUR M&S

10 - 17 MARS

OCP

La Transmarocaine
RAID MULTISPORTS

CONCEPT
La Transmarocaine est une course d'orientation multisports organisée chaque année dans une des provinces du Maroc. Pour sa 13ème édition, l'épreuve se déroulera du 10 au 17 mars 2018 dans la magnifique région d'ESSAQUIRA.

CONCEPT
Au programme, 5 étapes de 50 à 70 km par jour avec des épreuves telles que le VTT d'orientation, la Course d'orientation, le Run & Bike (en concurrent à pied, l'autre en VTT), le Trail. Evoluer par équipe de 2 à l'aide d'une boussole est le principe de la Transmarocaine. Chaque étape doit trouver, en un temps défini, le plus grand nombre de bornes possible entre le départ et l'arrivée.
La Transmarocaine s'adresse à tous les sportifs, il est important de bien rider en VTT (25-30 km régulièrement), de pratiquer la course à pied ou le Trail (10 km), et de connaître la course d'orientation.

NOUVEAUTÉS 2018
5 étapes dans la région d'Essaouira - Étape Marathon avec brouha & wild
Épreuve surprise au 1er & 2e découverts...

INSCRIPTIONS
Le tarif d'inscription est de 200€ par personne (210€ pour l'équipe) avec au 30/06/17
Le tarif comprend : 1 nuit d'hôtel en 4/5 étoiles double, 2 jours d'hôtel en 3 étoiles (chambre double), 2 Trail en brouha & wild à 3 nuits en brouha (1000m en brouha) chaque brouha et deux parcours, les ravitaillements et l'eau durant les 5 étapes, l'assistance médicale, la logistique au départ, le transport des bagages et du VTT pendant la course, le repas de clôture et le trophée de coupe.

ESPACE DÉTAILLÉ ET INFORMATIONS :
France : Jean-François +33 6 11 38 12 87
Maroc : Amal +212 843 61 40 40
@ Transmarocaine @go2events.fr
www.go2events.fr/transmarocaine

09 - 10 Mars 2018
La SAMAROCINA
13ème édition
Raid cohésif au Maroc
3 étapes - 10000m - Maroc

10 - 17 Mars 2018
La TRANSMAROCAINE
13ème édition
Raid multisports - 5 étapes
ESSAQUIRA - Maroc

20 - 26 Mars 2018
Le MAROC TOU' TRAIL
13ème édition
Trail à l'échelle
350000m - Maroc

23 Mars - 4 novembre 2018
La BOUYOYA
13ème édition
Raid multisports - 3 étapes
BOUYOYA - Maroc

« NON LA TRANSMAROCAINE NE SE FAIT PAS À DOS DE DROMADAIRE »

EN SAVOIR +



BEAU, EXTREME, INOUBLIABLE

DE JOUR COMME DE NUIT

Le Corsica Raid Adventure revendique une saveur particulière. Cette identité propre, il la nourrit de parfums d'aventure, de culture insulaire et d'amour de la terre. Le Corsica Raid Adventure est l'œuvre collective d'amoureux de leur île qui veulent en faire aimer les beautés. 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.

© Crédit photo : Orga

CORSICA RAID AVENTURE



© Orga Corsica Raid Adventure

CORSICA RAID AVENTURE UN RAID ATYPIQUE QUE LA TEAM AVVENTURA CORSA VOUS FAIT VIVRE DE L'INTERIEUR

L'association Team Avventura Corsa, basée en Corse, regroupe des amoureux de sports nature. Tout au long de l'année ses membres s'élancent à pied, en VTT, en kayak ou simplement pour randonner sur des parcours connus ou à l'aventure, une carte et une boussole en main.

Pour la deuxième année consécutive, quatre de ses membres se sont engagés sur le Corsica Raid Adventure. Voici comment ils ont vécu cette expérience inoubliable.

Vendredi 2 juin : c'est le pré-départ tant attendu !

7 heures, les portes arrière de notre van, prêté généreusement par Mercedes Paoli, s'ouvrent. C'est l'heure de charger intelligemment le camion. Valentin, l'action man de l'équipe, spécialiste de tous sports, s'active avec Nicolas (W), de dix ans son aîné, face à la plage du Ricantu à Aiacciu (Ajaccio). Nicolas (O), de retour du continent, les rejoint en sortant du bateau, la voiture

pleine à craquer. On range, on cherche (déjà) des tactiques pour accélérer les transitions et pour accéder le plus rapidement aux affaires. C'est encore un peu le bazar, mais il faut se mettre en route, l'organisation nous attend au camping San Damiano à Biguglia, en Haute-Corse, pour 12h00.

Première halte à la plaine de Peri, on récupère le kayak et, habitués de la manœuvre, on le charge sans trop de difficultés sur le toit du camion. Satisfaits, l'œil se pose sur la montre.

Déjà 9 heures ! On est à la bourre. Le second vélo est littéralement "jeté" dans la benne, on trace direction Bastia. On récupère en chemin Dumè, membre d'une autre équipe, Les Experts, qui n'avait pas de véhicule pour rejoindre le camping San Damiano. Deuxième pause à Corte, on récupère notre assistant, Lancelot. L'équipe est enfin au complet, mais on est retard. >>

Image ci-dessus : Inattendu en juin entre neige et mer

>> À 13 heures, avec un peu de retard donc, on arrive à Biguglia. Deux membres d'équipages sont passés en soute... ils sont desséchés mais ont tenu le coup. Dumè nous souhaite bonne chance et rejoint ses coéquipiers.

Nous, on s'installe dans le camping et on se rend au check-point. Cette année, pas mal de changements de l'organisation pour améliorer encore un peu l'accueil. On nous donne un formulaire avec plusieurs points à valider sur des ateliers (cordes, paperasse, autocollants, photos, etc.). On en profite pour zieuter les autres équipes. Cette année il y a du lourd. On vise le top 10 en se donnant à fond... enfin, c'est le disque qui tourne en boucle dès que Lancelot engage la conversation.

Près du camion, on affine notre stratégie de rangement. On ne veut plus perdre de temps à chercher une basket au milieu des compotes. Les heures passent et les affaires sont triées, rangées et disposées de manière optimisée. L'après-midi passe à 1.000 à l'heure : remise des packs teams (maillots, supports promo, ...) puis séance de collage et de pose des supports promo et numérotation, au marker, des emballages de vivres de course, des voitures assistance, de nos tentes, puis briefing de course aux capitaines d'équipes, puis briefing aux assistants.

Lorsque tu arrives sur un grand raid aventure, soit tu as bossé en amont tout « le comment ça marche » ainsi que toute la réglementation et ça ira pour toi ; soit tu as été léger et ton cerveau entre en ébullition : concentration maximale exigée.

En fin d'après-midi, l'organisation appelle toutes les équipes : "c'est l'heure de la photo de groupe". Hop, tout le monde à la plage... WOUA cette année on est vraiment nombreux, 45 équipes engagées. Après la photo, on a la pêche, on est rentré dans l'ambiance, le Corsica Raid Adventure 2017 est lancé !

Pour terminer l'après-midi direction l'atelier de validation formalisée par la pose du bracelet de course sans lequel rien ne se fait (gros stress pour ceux à qui il manquait du matos et qui rentrent de leurs courses à Bastia).

Et en début de soirée l'organisation nous a conviés à une présentation officielle des équipes. Un moment très sympa d'autant que l'Eau de source Orezza et la bière Pietra à la châtaigne sont sur la table. Nous sommes tous réunis pour un moment de découverte les uns les autres, d'échanges multiples, et de grande convivialité. >>

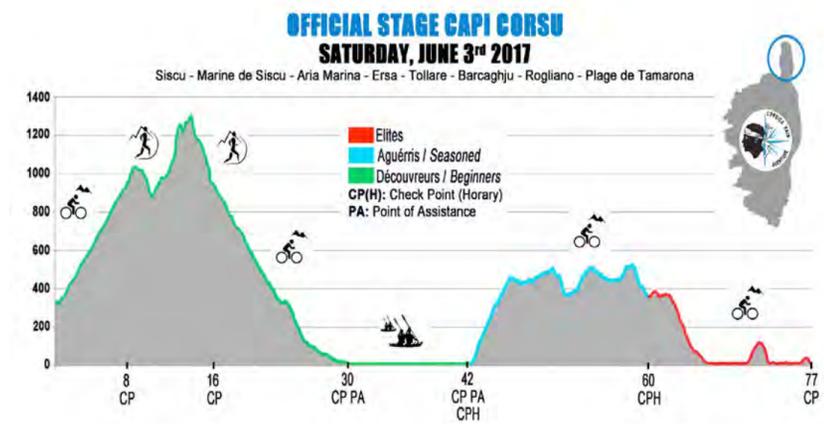
>> Samedi 3 juin 2017 : Etape Capi Corsu (Cap Corse) : l'étape test

C'est aujourd'hui que tout commence réellement. On va se mesurer à 45 équipes concurrentes et pouvoir se faire une idée de notre niveau et, pour Lancelot, du nombre de places qui nous éloigneront du podium dans 4 jours. Très tôt le matin (05h), le camping San Damiano est déjà bien vivant. On dirait que les équipes sont pressées de faire le plein d'acide lactique ! Le départ se fait à Siscu (Sisco). On essaye de ne pas partir trop tard, pour avoir une place de choix sur le "petit parking" décrit dans le Road-Book. Pas mal d'équipes étrangères nous suivent, même quand on se perd. Ils ont dû penser qu'on était du coin. Sauf que nous, on est ajacciens... Finalement on arrive à bon port face à la Mairie de la petite commune de Siscu dans le Capi Corsu. Les organisateurs font un travail de titan pour caser les 45 véhicules dans 10 mètres carrés. Et nous... on est tout au fond...

09h00 : Après un discours d'ouverture du Corsica Raid Aventure 2017 et un accueil chaleureux du maire de la commune de Siscu, les éco-aventuriers s'installent sur la ligne de départ. Nous, on est plutôt dans le milieu... il ne faudrait quand même pas partir tout derrière. Le Corsica Raid Aventure (CRA) 2017 attaque fort avec un enchaînement de trois épreuves VTT - Trail - VTT sur le plus haut sommet du Capi Corsu, la Cima di e Fulicce. De quoi en prendre plein la vue dès le départ ! Cette première journée du CRA promet de nous en faire voir de toutes les couleurs. Après les sommets, les raideurs partiront en kayak direction le camping Aria Marina à Meria, puis du VTT jusqu'à la pointe Nord de la Corse, à Ersa, pour s'achever à Macinaghju (Macinaggio) ... un programme de rêve. Notre stratégie ? Enfin plutôt, celle de Lancelot (ah ah), c'est d'envoyer dès le début nos deux roquettes : Valentin et Nicolas (O). C'est clairement une matinée faite pour eux alors... on croise les doigts.

PAN ! Le départ est donné d'un coup de pistolet. Le canon fume encore que déjà les premiers concurrents ont disparu dans les méandres du village. Guillaume Peretti, de l'équipe EDF 1, semble vouloir rattraper la balle perdue. Au camion, Nicolas (W) et Lancelot sont un peu angoissés. Mais pas le temps de stresser, il faut reprendre la route pour préparer la suite. La difficulté annoncée de la 1^o section de course en VTT tient toutes ses promesses : 700 mètres de dénivelés positifs sur à peine 8 km de piste jusqu'à Bocca San Ghjuvanni (col St Jean). En plus la chaleur est de la partie : 30° à l'ombre mais il n'y pas d'ombre. Valentin et Nicolas (O) s'en sortent très bien avec une 8^{ème} place en un peu moins d'une heure, à seulement 15 minutes des 1^{ers}, mais avec plus de 50 minutes d'avance sur les derniers.

Les vélos sont déposés au CP (sans PA – Point d'Assistance), les chaussures de VTT troquées pour celles de Trail et hop nos deux compères s'élançant pour 8 km de Trail à l'assaut des crêtes du Capi Corsu. La chaleur est harassante et de nombreux raiders paient cash leur manque d'eau. Mais une fois sur les crêtes ce n'est que du bonheur. Une vue époustouflante s'offre à nous avec la mer des deux côtés de la crête.

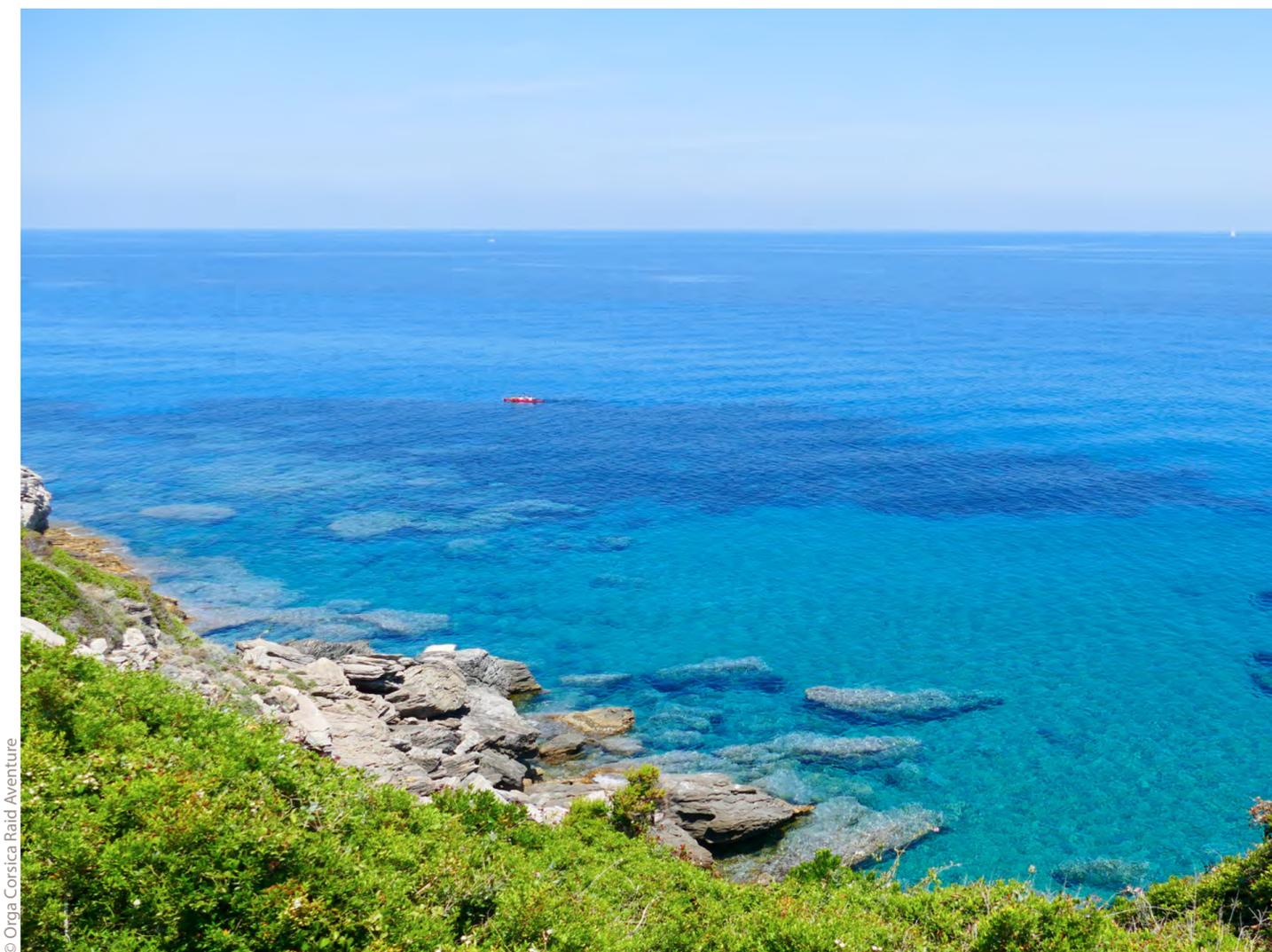


© Orga Corsica Raid Aventure

Les deux montées successives en vélo puis à pieds étaient plus qu'exigentes mais la récompense est 10 fois supérieure à la douleur. La Corse n'a pas le surnom d'Île de Beauté pour rien. D'ailleurs les équipes françaises et étrangères qui nous accompagnent versent déjà leurs premières larmes de bonheur. Galvaudés par la beauté du panorama, Valentin et Nicolas (O) redescendent tambours battants jusqu'à Bocca San Ghjuvanni. Les 8 km de Trail sont bouclés en 01h37, à seulement 7 petites minutes des leaders d'EDF1 (02h30 pour les derniers. Valentin et Nicolas (O) remontent sur leurs vélos pour une descente vertigineuse jusqu'à la mer. 1.000 mètres de dénivelés négatif sur une douzaine de kilomètres.

L'organisation a de surcroît préparé un sublime parcours à la découverte du patrimoine du village de Siscu. Nous passons sous une voûte de pierre en traversant le hameau de Barrigioni dans une succession de ruelles toutes bâties en pierre sèche. Dans le hameau de Chjosu nous découvrons une tour génoise plantée au cœur du village aux pierres ancestrales. Un régal que de parcourir en vélo un peu du patrimoine et de l'Histoire du Capi Corsu. >>

Image ci-dessus : Dans les ruelles bâties en pierre sèche du Hameau de Barrigioni



© Orga Corsica Raid Aventure

>> Au PA à la marine du village, les kayaks prennent le soleil. Les assistants aussi. Tout le monde est en ébullition, pas seulement à cause du soleil, et guette le bout de la plage. L'attente est longue mais l'ambiance est bonne, les équipes se mélangent et se découvrent. On est nombreux près de la tente du check-point à essayer de gratter des infos. "Dans dix minutes les premiers seront sur la plage" balance la radio posée sur la table. Bon ben... on peut se reposer encore un peu. Mais c'est l'effervescence, les premiers déboulent comme des balles au bout de la plage. C'est EDF 1 ! Tout le monde applaudit et observe la transition. Très très haut niveau ! 40 minutes pour avaler les 13 km et 1.000 D- et 1 minuscule minute pour la transition. On le vérifiera tout le long du Corsica Raid Aventure, la gestion des transitions sur les PA -points d'assistance- est capitale. Dix minutes plus tard, on entend de nouveaux les applaudissements. Ce doit être les seconds. Lancelot et Nicolas (W) se dirigent tranquillement vers les galets... HOOO C'EST LES NÔTRES !!! Ils ont le sourire, ils se sont régales ! On court dans tous les sens pour les ravitailler et enchaîner sur le kayak. Les deux Nico sautent dans l'embarcation en trombe, motivés par cette seconde place. Sur la plage on voit les autres équipes arriver.

Notre avance se réduit pendant l'épreuve. Le kayak est mal réglé et on souffre du dos. Le gouvernail fonctionne mal et le kayak fait des zigzags. D'où l'importance d'avoir pris le temps de bien régler son kayak de mer... Coup dur ! Mais heureusement, le parcours est sublime. Il remonte plein Nord depuis la marine de Siscu. La mer est d'un calme olympien. L'eau est translucide et on a le sentiment d'évoluer au-dessus d'un aquarium. Pure magie. Il y a deux balises à terre à poinçonner sur les plages de Pietracorbara et de Purticciulu (Porticciolo). Si c'est toujours contraignant de descendre et remonter sur le kayak, c'est aussi l'occasion de se dégourdir un peu le corps dont seule la partie supérieure travaille en kayak de mer. Et avec des balises on est sûr qu'aucune équipe n'en a fait moins que les autres en coupant le premier golfe venu.

Finalement, au bout des 12 km, on voit Lancelot sur le sable qui félicite ses coéquipiers. 01:45 pour nous qui collons avec les meilleurs alors que les plus lents mettront 02h30. On sort le bateau de l'eau. Il faut le porter sur 500 mètres de la plage jusqu'au camping Aria Marina. Geste apprécié, l'herbe a été fraîchement coupée pour nous faciliter la tâche. >>

Image ci-dessus : La Corse n'a pas le surnom d'Île de Beauté pour rien

» Arrivés dans le camping, la piscine, le bar, la quiétude des lieux, la beauté du paysage nous appellent à rester un peu plus... Pas maintenant, ce sera pour cette nuit. Car Valentin est déjà sur son vélo, casque sur la tête, mains sur le guidon. Nico (O) s'écroule derrière le camion, c'est terminé pour lui aujourd'hui. C'est Nicolas (W) qui essaiera de suivre le rythme. Pour chaque partie de course le Road-Book précise pour quels types de teams est profilée la section : Elite, Aguerri, ou Découvreurs. Information très pratique pour de nombreuses teams. La section entre le camping Aria Marina et le col de la Sera est en bleu : Aguerri. Ça nous convient. Ce parcours VTT entame par une montée. Une très grosse montée ! Au loin, on aperçoit l'équipe de tête... mais finalement on préfère pousser et profiter du paysage... en suant un peu quand même. Pentes entre 15 et 20 %, piste caillouteuse, soleil pleine face.

Les équipes qui ont négligées d'apporter 3 à 4 litres d'eau pour les 35 km le paieront chèrement. Arrivé sur la crête, le parcours est plutôt agréable et nous mène sous les éoliennes, à la pointe du Capi Corsu. Nous venons de le traverser d'Est en Ouest. D'un seul regard on embrasse la toute pointe de l'île et la mer qui la ceint entièrement. C'est bluffant !

Cette première partie a été difficile. On crève deux fois et sur un soleil, majestueusement effectué par Valentin, on casse le sélecteur d'une des montures. Ouch. 18 km et 02h20 plus tard, 40 minutes moins vite que les 1ers, nous fermons la porte de cette section VTT qui nous a bien entamés. Pour rallier le Col de la Sera à Ersa, les plus lents, coup de chaleur et problèmes techniques inclus, termineront eux en 03:45. Le col de la Serra ferme (CPH) à 18 :30.

A ce moment de la journée, sur 45 équipes nous ne sommes plus que 16 à passer le CPH et attaquer les 17 derniers kilomètres. Pour se venger de nos déboires sur la montée, dans la descente jusqu'à Tollare, on double autant que l'on peut. Le parcours par le sentier littoral est tellement beau qu'on en oublierait (presque) qu'il est cassant. À un kilomètre de la fin on crève une nouvelle fois. On termine en portant le vélo... étape difficile mais l'arrivée sur la plage de Tamarone est magique. L'organisation nous félicite, nous sommes bien classés. On est épuisés, nos vélos sont à plats, nos jambes aussi mais c'est que le premier jour. Aller un petit bain de mer pour fêter ça !

Dimanche 4 juin : Etape Capi Corsu – Bastia : il faut concrétiser

5 heures. Le réveil sonne et Lancelot est déjà debout, il prépare le "petit déjeuner de champions". Petit briefing d'équipe de notre assistant/Coach avant de rejoindre les autres équipes : "Les gars, aujourd'hui on se prépare un petit maillot jaune". Mais oui... L'ambition vient avec les résultats. La nuit au camping Aria Marina a été parfaite. On repart en VTT ce matin à 08h00 pour un parcours plein Sud jusqu'à Siscu. Les coureurs partent moins vite que la veille mais l'envie d'en découdre est bien vive.

Tandis que Lancelot et Nicolas (W) passent assistants et rapportent le kayak à Siscu pour l'épreuve suivante, on dit au revoir à cette partie du Capi Corsu, entre Ersa, Roglianu, Macinaghju, Tominu, et Meria. »



» On remercie l'organisation de nous l'avoir fait découvrir. Magnifique, somptueux, les qualificatifs sont sans limite, tout comme l'est le Corsica Raid Adventure : une aventure géniale.

Nous sommes 32 équipes sur 45 à choisir le départ principal. Les autres teams partiront du CP-PA suivant après une liaison routière avec leur véhicule d'assistance. C'est l'une des forces du CRA. Le raid se fait à la carte. A chaque départ de section de course sur un CP-PA, chaque équipe décide ou non de s'engager. Pour les équipes qui s'abstiennent un système très équilibré de temps compensé est appliqué. Et ainsi ces équipes restent dans le classement. La motivation vis-à-vis de la course est ainsi intacte. Elles peuvent redémarrer un peu loin dans l'étape avec les premiers. Super ce système de raid à la carte : on l'a expérimenté l'année précédente. Mais cette année nous visons plus haut et l'on décide de faire toutes les sections.

Le VTT commence par un peu de plat roulant en bord de mer. Cool : on se met en jambe en contemplant la mer. Mais après quelques kilomètres, à la sortie d'un virage voilà la première difficulté de cette section. Une montée abrupte avec 400 mètres de dénivelé positif sur une (toute petite) poignée de kilomètres. Ça pique mais aux détours des rares virages la vue sur la mer est sublime. On descend et on en profite pour récupérer un peu avant une énorme descente en single-track. Puis encore une grosse côte, un passage de crête, et voilà la marine de Siscu. 24 km et 600 mètres de dénivelés positifs et négatifs c'est après deux heures d'effort que nous sortons presque en tête ! Valentin déboule sur la plage, Nicolas (O) aux fesses. Ils sont deuxièmes. Chapeau les gars !

On enchaîne sur un petit kayak. Valentin troque un Nico contre un autre et pagaie tant qu'il peut jusqu'à une petite crique pour la pause fraîcheur : le canyon marin. En quelques mots : c'est le pied ! On se rafraîchit, on escalade les rochers, on saute de 3 à 8 mètres dans la mer et on termine par une tyrolienne géante de 130 mètres qui atterrit en pleine mer Tyrrhénienne. Du vrai délire comme seul le Corsica Raid Adventure sait en offrir chez nous. Les images ont fait le buzz sur la toile et sur plusieurs émissions de télévision. Mais la pause est courte et à peine s'est-on recalés en température que déjà les épaules chauffent sur le kayak pour rejoindre le petit port d'Erbalunga. La tour génoise nous toise à son passage accompagnée d'un Lancelot qui hurle. Qu'est-ce qu'il dit ? "Vos pagaies sont à l'envers !!!!"... mince. Mais c'est tellement beau ici. Alors on laisse un peu les yeux en profiter.

Le ravitaillement est parfaitement géré par Nico (O) et Lancelot. Les kayakistes repartent sur le Trail aux balises en boucle sur 6 km à la découverte des villages et du patrimoine de Brandu (Brando). L'orientation est difficile mais le parcours est vraiment top. On serpente le long de la rivière et son pont génois jusqu'au haut village de Casteddu (Castello), une merveille. On passe une petite chapelle avant de redescendre dans d'anciennes maisons troglodytes. La vue sur la mer et le port d'Erbalunga est féérique. Et c'est au fin fond d'une grotte qu'est enfermée la dernière balise. Un pur bonheur ! On termine au coude à coude en 02h30.

© Orga Corsica Raid Adventure



En se basant sur nos calculs mentaux il nous semble bien que l'on est peut-être en train de postuler au Maillot jaune, FX Mora – OREZZA, offert chaque jour aux vainqueurs du classement général en version CRA2+1 (comme en version CRA4). Nous basculons sur une planète inconnue !

Avant-dernière section de la journée, un (petit) kayak de 12 km jusqu'au port de Bastia. C'est encore Valentin qui est aux commandes, mais il change de Nico pour l'accompagner. Un Nico frais vaut mieux qu'un Nico crevé. Erbalunga, Lavasina, Miomu, Toga, les derniers paysages du Capi Corsu défilent. À l'assistance, nos compères ont juste le temps de se garer sur le port que déjà le kayak rouge de l'équipe 06 Avventura Corsa pointe le bout de fuselage. Pas le temps de se reposer, on repart en Trail sur le tracé des glaciers de Cardu. Un sentier de randonnée bien connu des deux Nico qui s'élancent avec le sourire. »

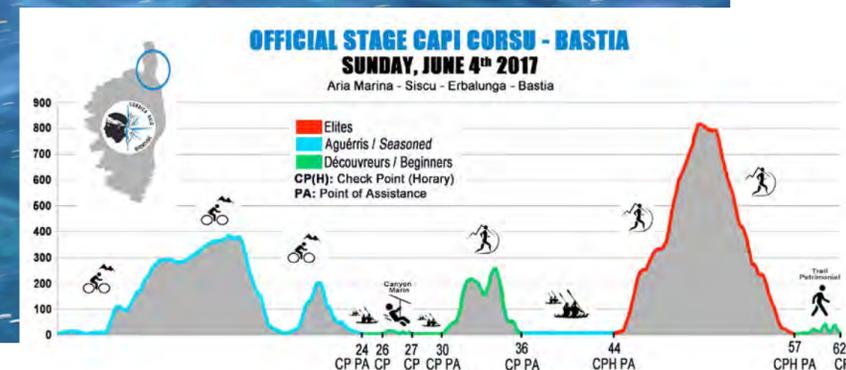
Image ci-dessus :

Une tyrolienne géante de 130 mètres pour atterrir en pleine mer Tyrrhénienne, un vrai délire !

» Valentin, lui, s'écroule dans le van. Il enchaîne tout sans broncher depuis deux jours, costaud le type ! Le Trail est toujours aussi beau. Sur la crête on peut voir les deux mers qui encerclent la Corse. Encore de la magie pure. C'est aussi ça le Corsica Raid Adventure. On rattrape toutes les équipes (dont une majorité qui n'ont pas fait toutes les épreuves du jour) et on balance tout dans la descente ! YOUHOOUUUUUUU

On termine en tête de cette deuxième journée avec la banane ! Finalement, Lancelot avait raison. Mais je crois qu'on a oublié nos jambes aux glaciers... sur ce Trail de 13 km et aux dénivelés exigeants (+900 et -900). Comment ça il reste un Parcours patrimonial ?!

Les deux Nico repartent alors pour visiter Bastia et répondre à un questionnaire original, sur les monuments de la ville. Une épreuve originale qui permet de profiter un peu du patrimoine de la ville de Bastia au cœur même de la course.



Car si l'on est obligé de marcher, sans jamais courir, il faut quand même tirer un azimut pour trouver le palais Antonioti, puis être bien en éveil pour lire l'heure solaire sur le fronton du palais des gouverneurs, ... Autant d'énigmes qui rapportent de précieuses minutes.

Au bout d'une petite heure, nous retournons sur la place San Nicolau (St Nicolas). C'est impressionnant d'arriver sur cette immense place au cœur de la 2ème ville de Corse sous les hourras, la musique, et les encouragements du speaker officiel du Corsica Raid Adventure.

Le raid multisports prend une toute autre dimension. En version CRA2, nous prenons la tête du classement. Le Maillot Orezza – FX Mora est pour nous !! Nous sommes en jaunes ce soir !!! Bravo Lancelot !!!!! »



© Orga Corsica Raid Adventure

Lundi 5 juin : Etape Massif du Rinosu (Renoso) – Ciamannacce la pression du maillot jaune

On dort mal malgré la fatigue. C'est certainement la joie d'avoir raflé le maillot jaune la veille. On se pointe une heure avant l'heure prévue au col de Vizzavona. Il est 7 heures, l'organisation s'installe tout juste... du coup ben... on peaufine notre sieste. En plus de la route, qui est tout simplement splendide, nous profitons de ce petit moment pour admirer le lieu. Même si on le connaît bien, on y vient rarement pour s'assoupir...

8 heures, toutes les équipes sont prêtes. Nicolas (W) et Lancelot n'attendent pas le départ, confiants, et partent avec le camion direction la station de ski de Ghisoni Capanelle, le prochain point d'assistance de la journée.

Au col de Vizzavona, Nicolas (O) et Valentin font chauffer les cuisses et les mollets avant le coup d'envoi de cette troisième journée. C'est parti pour un Trail de 13 kilomètres avec pas mal de montée au départ. On est maillot jaune, on a la pression, il va falloir assurer aujourd'hui. On part en tête mais rapidement EDF 1 nous talonne, nous rattrape, nous sème.

Puis, plus loin, ils nous re-talonnent, re-rattrapent et nous re-sèment... ils avaient dû se perdre ah ah ah. On arrive en seconde place, après 2 heures de course là où les plus lents mettront un peu moins de 4 heures. Sur le parking de Ghisoni Capanelle, au camion, Nico (W) et Lance ont préparé un super ravitaillement. Ce dernier a passé un bon quart d'heure à trouver, sur la table dépliant, l'emplacement le plus adéquat à chaque aliment. Tout est carré ! Mais à l'arrivée des raiders, en deux temps trois mouvements, c'est le bazar, tout est dérangé et les compotes côtoient les saucissons. L'assistant s'apprête à pousser une crise mais Valentin a déjà échangé son Nicolas contre un autre pour entamer l'ascension du Monte Rinosu (Renoso), à 2350 mètres.

Au CP, l'organisation nous explique le parcours. Il y a du changement. La météo fait des siennes et il sera impossible de finir l'étape par le chemin initialement prévu. Il faudra redescendre par le même itinéraire. Dès le départ de cette course en montagne, ça monte dur et « action man » accuse le contrecoup de trois jours intenses d'efforts. À coup de barres céréales il reprend des forces tout en continuant l'ascension. >>>

Image ci-dessus :

En pleine neige avec vue sur la mer, glissant mais excitant. Le brouillard se lève et le tonnerre gronde. Nous avons eu la chance de faire l'ascension au sec !

>> L'arrivée sur le lac de Bastani nous met une bonne claque. C'est juste incroyablement beau et notre tumulte s'apaise tout à coup. Il faut profiter de l'instant. On continue plus calmement jusqu'au départ d'un passage de corde dans la neige.

Sur les hauts sommets, en pleine neige avec vue sur la mer ça s'annonce glissant mais excitant ! En effet, au loin le brouillard se lève et le tonnerre gronde. On pense aux équipes qui sont derrière nous et on savoure la chance que nous avons de faire l'ascension au sec ! Harnachés dans nos baudriers, la poignée d'ascension à la main, on s'accroche à la corde placée là par les guides et on commence notre montée. Ça glisse un peu mais les sensations sont géniales. La météo rajoute au grandiose et nous donne une impression de dépassement. "Là on fait quelque chose de vraiment fou !" À force de tirer sur les bras nous voilà aux pieds du Monte Rinosu. Il n'y a que le Corsica Raid pour proposer un parcours de cordes en haute-montagne, les pieds dans la neige, avec vue sur la mer. Merci, c'était au top ! C'est parti pour la descente, notre pratique favorite !

Petit Trail pour redescendre à Capanelle. Les pierres volent sous nos pas. On surfe sur les névés et surtout, on ne ralentit pas la cadence. À tel point qu'on a failli louper la pause photo... Heureusement, on n'est pas passé à côté ! Merci pour le souvenir. Les kilomètres sont éprouvants mais il faut garder le rythme si on veut garder notre maillot. Dans la descente on croise les autres équipes, qui montent à leur tour vers le passage de corde, sous un brouillard qui devient de plus en plus imposant. On pense à eux et ils nous encouragent : "Bravo les gars!!! Allez, les premiers sont juste devant vous !" A chaque fois c'est une bouffée d'air frais et on relance de plus fort. L'arrivée au ravitaillement est un soulagement... de courte durée !

On s'apprête à repartir sur le Trail en itinéraire bis direction le col de Verde. On doit passer par l'emblématique GR 20... trop coooooo ! Le temps d'un contrôle matériel et d'enlever les kits cordes, le binôme se remet en route, une compote dans chaque main. Cette portion est difficile, montante et interminable. Pourtant le paysage est magnifique et le sentier est très propre. Mais la fatigue pèse. Sans compter que la pluie est maintenant de la partie. On arrive au col de Verde épuisés mais... il reste encore pas mal d'épreuves aujourd'hui.

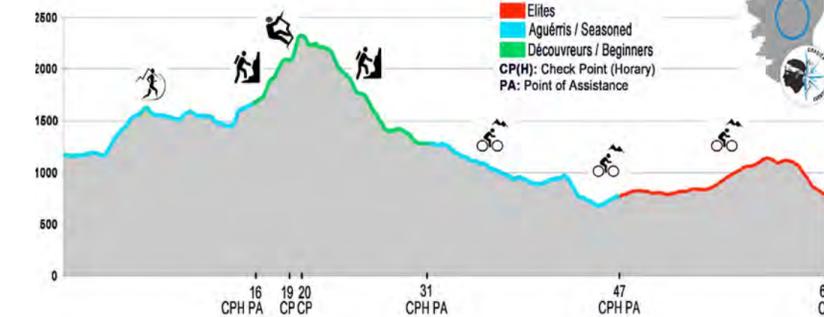
Valentin, inépuisable, prend son vélo et échange son Nico. C'est reparti. On fait chauffer les cuisses mais en pédalant cette fois. Nico (O), comme toujours, à la pêche et le sourire jusqu'aux oreilles. La pluie s'est intensifiée et on a peur de glisser. La grosse descente sur piste s'achève au village de Palneca, après 45 minutes. Encore une remontée et on bascule sur la commune de Ciamannacce qui nous offre, en entrée, un magnifique single-track. Le sentier a été nettoyé quasi pierre par pierre par les passionnés de l'organisation et on peut envoyer du lourd. Un vrai régal. Et à la sortie du sentier, on découvre le très beau village de Ciamannacce qui se dresse fièrement au fin fond de l'Altu Taravu (Haut Taravo). Un village splendide dont l'accueil restera longuement gravé dans notre mémoire. Nombreux sont les habitants à avoir mi la main à la pâte pour rendre ce moment incroyable. >>>



© Orga Corsica Raid Adventure

OFFICIAL STAGE MASSIF DU RINOSU - CIAMANNACCE MONDAY, JUNE 5th 2017

Vizzavona - Massif du Rinosu - Col de Verde - Ciamannacce



© Orga Corsica Raid Adventure

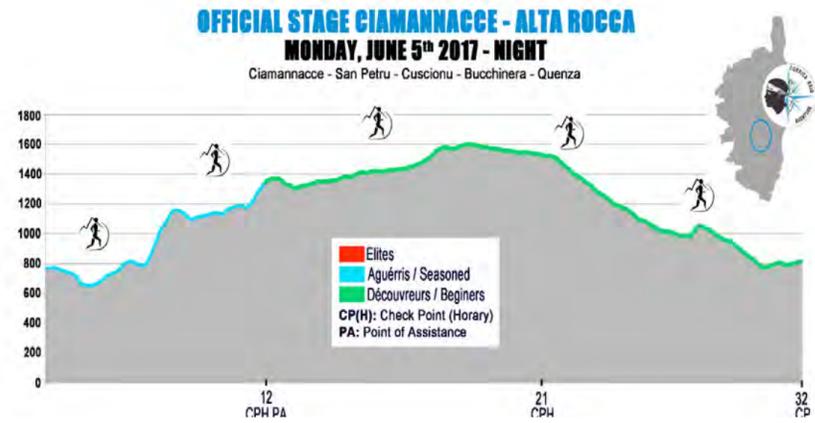
» Sauf que pour l'instant c'est encore place à la course. Avec la pluie les routes sont glissantes et nos assistants ne sont pas encore arrivés. Tant pis, nous repartons sur la dernière épreuve du jour, un VTT en boucle d'une douzaine de kilomètres qui promet une belle descente. Trempés jusqu'à l'os mais avec le sourire, toujours, nos deux raiders arrivent fièrement à Ciamannacce sur leurs montures métalliques. Nicolas (W) les accueille avec un sandwich à la charcuterie corse chacun. Un buffet offert par la mairie. GÉNIAL !

Avant l'étape de nuit, la commune nous a organisé une soirée incroyable. D'abord un goûter pantagruélique qui redonne le sourire à toute la caravane. Mais il manque une petite douche pour se sentir mieux. Un problème insolvable dans ce village de 70 habitants. Qu'à cela ne tienne, la mairie a fait venir des douches et nous offre des produits biologiques pour nous laver. Incroyable on vous dit l'accueil à Ciamannacce. En sortant tout frais de la douche c'est un apéritif musical qui nous attend. Nous sommes reçus comme des rois. Puis la soirée monte en puissance et c'est l'apothéose d'un dîner de dieux : buffet de charcuterie corse, soupe corse, et veau bio à la broche accompagnée de pommes de terre en papillote, puis tartes aux pommes. ... miam miam... on ne va pas repartir très léger cette nuit. Mais cette convivialité-là, offerte par Ciamannacce, nous ne l'oublierons pas.

Lundi 5 juin : Etape de nuit : Ciamannacce – Alta Rocca : on lâche rien

Ciamannacce 22h00. Il fait frais en montagne, même début juin. Mais les estomacs sont bien remplis. Quelques équipes ne prennent pas le départ de la première partie de l'épreuve de nuit. Mais Lancelot, notre gourou, souhaite que nous participions à toutes les épreuves alors... on l'écoute. C'est la paire de Nico qui se tient sous l'arche, lampes frontales allumées. La difficulté, la nuit, c'est l'orientation. On a bien bossé notre carte alors on croise les doigts.

Dans cette ambiance surnaturelle d'un accueil de rois à Ciamannacce que nous allons quitter à regrets, le départ est lancé. Les premiers partent à toute allure. On n'a pas le choix, sinon Lancelot va nous priver de ravito, alors on accroche. Rapidement un groupe de tête se détache, composé de trois équipes. Nous, on ne veut pas lâcher EDF 1, ils connaissent bien le parcours. Sur le papier seulement 12 km avec 700 mètres de dénivelés positifs. Mais finalement, la nuit, tout est différent et le petit groupe s'entraide pour progresser plus rapidement. À plusieurs reprises on se trompe mais à chaque fois l'un des six retrouve le bon chemin. Toujours en file indienne, les trois équipes arrivent au milieu de la nuit au point d'assistance à San Petru. 02h30 à un rythme endiablé pour nous. Mais ce sera 07h00 pour le groupe d'équipes qui se sera perdu. A San Petru, la troisième équipe avec laquelle nous avons couru, des sympathiques Belges, nous fait savoir qu'ils arrêtent là pour la nuit, le rythme est trop intense.



© Orma Corsica Raid Adventure

Nous... on boit, on mange et on repart... doucement. Les principales difficultés sont derrière nous. Le gros du dénivelé positif a été ingurgité. La navigation devient bien plus facile. Mais l'arrivée est à 20 km, de l'autre côté du plateau du Cuscionu (Coscione).

Et effectivement, au fil des kilomètres le rythme effréné de la première partie de nuit se fait sentir. On fatigue vite et courir devient de plus en plus difficile. Pour éviter la casse on termine en marchant. Même trotter est impensable. La nuit est claire. Chaque pause est un régal. Le calme ambiant nous apaise. On profite des étoiles et... des cris de cochons ! Vers 5 heures 15 du matin, l'équipe Avventura Corsa arrive, avec le lever du soleil, à Quenza. Valentin dort depuis un bon moment mais Lancelot est là, les paupières lourdes, pour nous attendre. Il a encore une fois assuré un ravitaillement de champion. Malheureusement pour lui, les deux raiders ronflent déjà quand il ramène les compotes. Pendant ce temps, l'étape de nuit se poursuit et c'est en plein jour que l'ultime team rentrera à Quenza, au cœur du territoire de l'Alta Rocca. »

Image ci-dessus : L'équipe Avventura Corsa : Valentin, Nicolas (O) Nicolas (W), Lancelot, vise le top 10 en se donnant à fond...



© Orma Corsica Raid Adventure

» Mardi 6 juin : Etape Alta Rocca : maintenir l'écart

Quand Lancelot réveille les deux Nicos, c'est plutôt difficile. La nuit a été très éprouvante. Le sommeil d'à peine 2 heures. Mais les galettes de sarrasins desséchées à la crème de marron étalée au doigt crasseux sont finalement plus attirantes que le sommeil. Départ en VTT ce matin depuis Quenza. Nicolas (O) a perdu un genou dans la pénombre et c'est donc l'autre Nicolas que Valentin va traîner. Après cette nuit compliquée nous revenons vers le paradis. Cela commence par la mairie de Quenza qui nous offre un café salvateur ; sur le Corsica Raid Adventure nous sommes traités comme des princes ! Quenza, au centre de l'Alta Rocca, 08h00 : GO !!! C'est reparti pour du dénivelé positif en VTT. Dès le départ Valentin est très rapide et reste en tête. Ce n'est pas le cas de son coéquipier, éprouvé. Dans nos états, l'épreuve s'avère très difficile physiquement mais également pour les pneus de la monture de Valentin qui, de peur certainement, se dégonflent. Nico (W) donne le tout pour le tout, il ne faut pas perdre trop de places aujourd'hui. Lancelot a été clair : "gardez l'écart si vous voulez rester sur le podium !

Je ne serais pas l'assistant des 3èmes". Grosse pression! L'épreuve se termine à l'hippodrome de Viseu (Viseo), le plus haut d'Europe ! Mais au point d'assistance, Val doit de nouveau changer de Nico. Celui du matin est tombé raide d'un malaise vagal. C'est terminé pour lui aujourd'hui d'après les médecins... Ouch ! Depuis Viseu les choses semblent faciles pour rejoindre le col de Bavedda (Bavella). Un Trail de seulement 5 km. Le dénivelé est bien costaud c'est vrai. Mais nous ne pensions pas la navigation aussi exigeante : vieux sentiers, barres rocheuses à contourner, forêt de pins laricci. Alors avec la fatigue de la nuit ce Trail laissera de grosses traces pour certaines équipes. Les plus rapides y laissent quand même 01h20 alors que quelques teams s'y perdent pendant 3 heures entières pour 5 petits kilomètres. Au col de Bavedda, pas de P.A, les assistants nous ont déposés les vélos. Le temps de pointer au CP et nous enchaînons pour une courte section de vélo. Une belle descente sur route du col de Bavedda jusqu'au départ d'un canyon. La descente est facile, ça va vite. Tout le monde se détend un peu et il y en avait bien besoin. Merci aux traceurs du Corsica Raid Adventure de nous avoir un peu épargné sur ce coup. »

Image ci-dessus : Après le Col de Bavedda, départ d'un canyon, descente facile et rapide, on en avait bien besoin pour se détendre un peu...

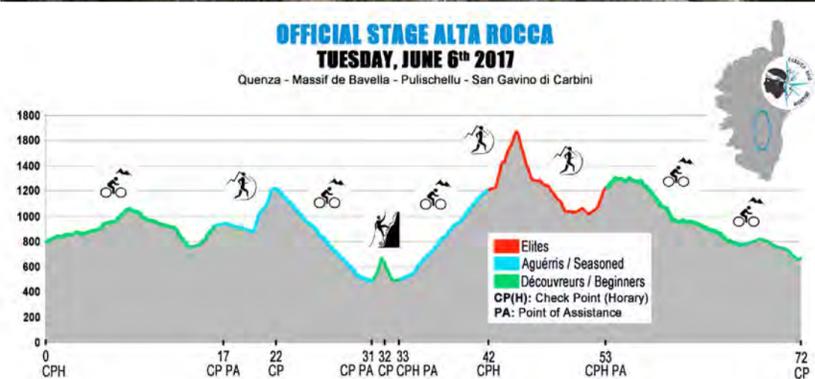
» Dans le panorama grandiose des aiguilles de Bavedda nous attaquons le canyon du Pulischellu. Cette pause tombe au poil pour tous les participants. L'organisation est comme tout au long du raid très présente. C'est réconfortant et cela permet de faire des choses que nous ne ferions pas nous-mêmes. Rappel, puis une succession de sauts entrecoupés de nage dans une eau cristalline, enchaînement de toboggans. Avec un final digne d'un feu d'artifice. Les guides ont mis en place un saut au bout d'un toboggan naturel. Tout le monde s'éclate. Comment décrire ces émotions qui perdurent de longues minutes : le bonheur ?

Une fois remonté en vélo au col de Bavedda les cuisses sont bien chauffées. Il faut repartir pour un Trail en boucle par la fameuse et très exigeante variante alpine autour des aiguilles et revenir par le légendaire GR20. Nico (O) connaît bien l'itinéraire et guide Valentin qui repose son cerveau pour tout mettre dans les jambes. Pendant ce temps, à l'assistance, ça ronfle dans l'herbe au soleil. Le vent est frais... il faut bien se réchauffer. Nos raideurs mettent du temps à revenir et la barrière horaire pour enchaîner sur l'épreuve suivante s'approche dangereusement. Lancelot est inquiet. L'équipe part en vrille... un blessé, deux perdus... il va se retrouver seul pour terminer. Panique. Enfin, sous les arbres, deux maillots roses Orezza, de la meilleure équipe Corse, se détachent. Ils arrivent enfin. C'est le soulagement. Et même si Nicolas s'est blessé au genou, à eux deux, nos champions grappillent les places perdues le matin alors que ce n'est pas évident, les épreuves sont compliquées.

Au dernier point d'assistance de la journée, au col de Bavedda, s'offre à nous la dernière section de course d'un enchaînement quasi non-stop de 48 heures. C'est hallucinant pour nous, des êtres humains normaux, de réussir à faire tout ça. C'est dans ces instants que le mot Aventure du Corsica Raid prend pour chaque raider toute sa signification. Chacun entre dans sa propre légende. Lancelot est là pour nous ramener les pieds sur terre : 20 km de VTT, départ immédiat ! Ça commence par 3 km de montée au cœur de la forêt du Velacu. Encore des paysages à couper le souffle. Certaines équipes croiseront même des mouflons. S'ensuit une énorme descente dans la forêt de Zonza. Piste triplisante, enchaînement de single-tracks. Que de la descente, le feeling est bon et le moral remonte. Près de San Gavinu di Carbini, l'arrivée, nous rattrapons l'équipe Les Experts et notre pote Dumè. Ils s'éclatent et le Corsica Raid Aventure restera longtemps dans leurs mémoires. Nous terminons ensemble cette journée aussi éprouvante que magique.

A la cérémonie d'étape, c'est encore un maillot rose Orezza de la meilleure équipe Corse pour nous. Nos efforts ont payé, on a gardé notre place. Aller, on profite du superbe buffet offert par la Communauté des Communes de l'Alta Rocca. Un nouvel instant d'échange, de partage, et de convivialité à discuter avec les uns et les autres. Puis on file se coucher. Plus qu'une nuit avant l'ultime journée. »

© Orga Corsica Raid Aventure





© Orga Corsica Raid Adventure

Mercredi 7 juin : Etape Portivechju (Porto-Vecchio): donner tout ce qu'il nous reste

25 équipes au départ principal ce matin à San Gavinu di Carbini. Les 20 autres teams partiront d'un peu plus loin. Les vélos sont crevés. Les jambes sont dures. Les yeux sont plus que cernés et notre camion d'assistance ressemble à la décharge municipale d'un bidonville... Mais l'enthousiasme est à son maximum. Les sourires ne quittent jamais les visages et notre équipe est plus que jamais soudée. C'est le dernier jour. On va donner tout ce qu'il nous reste !

Encore une fois, c'est en VTT qu'on entame la journée. Il faut rejoindre le barrage de u Spidali (Ospedale), un lieu magique ! Ça grimpe et ça grimpe encore mais le paysage est magnifique. Sur les hauteurs, une équipe étrangère nous demande quels sont les noms des îles que l'on aperçoit au loin ? "Ce sont les îles Lavezzi et derrière, la Sardaigne". "Nooooooooo ????!". Hop, ils sortent leurs appareils photo et immortalisent la scène. Une image qu'ils garderont en mémoire à la vue de leur surprise.

Après la dernière balise, on redescend sur le barrage. Lancelot et Valentin attendent les deux Nicos avec un ravitaillement complet et parfaitement bien organisé.

À droite, le sucré, à gauche le salé. Des eaux pétillantes d'Orezza d'un côté, des repas lyophilisés déjà préparés de l'autre. Il ne manque que les masseurs.

Au barrage de U Spidali, la Via Ferrata Xtrem Sud nous est offerte. On ne pouvait rêver mieux. Xtrem Sud, c'est un Parc Adventure avec une partie Via Ferrata d'exception. Une fois les baudriers et les casques harnachés, nous voilà partis sur l'ascension d'une dalle de pierre granitique de 50 mètres de hauteur ! Heureusement c'est de la Via Ferrata. La peur est là, mais le câble et les guides de l'orga rassurent.

On peut alors passer un pont de singe suspendu entre 2 pitons rocheux. De là on rejoint un promontoire où non pas la vue mais les vues sont hallucinantes. A l'Est le golfe de Portivechju (Porto-Vecchio) étale sa langue dans un dégradé de bleu marine. Au Sud le regard porte jusqu'à la Sardaigne, de l'autre côté de la mer. A l'Ouest le lac u Spidali plante un bleu profond au milieu de cet environnement minéral et végétal somptueux. Au Nord, le massif peint l'horizon de crêtes découpées en dentelles. Nous vivons là des instants spéciaux, le cerveau un peu comme le corps, suspendu dans les airs.

Mais même les meilleures choses ont une fin, ici très agréable puisque nous quittons la Via Ferrata Xtrem Sud par une succession de trois tyroliennes. >>

Image ci-dessus :

La mer ! Dernière épreuve, un kayak de 12 km dans la baie de Porto-Vecchio. Départ groupé. L'organisation a une nouvelle fois bien fait les choses

>> Revenu au point d'assistance, Nicolas (W) se jette en cœur et bien sur le Trail jusqu'à la Punta de la Vacca Morta avec Valentin. Si l'on n'a pas trouvé la vache morte, nos odeurs corporelles, après cinq jours intenses de compétition, ont dissuadé pas mal de randonneurs de poursuivre avec nous jusqu'au sommet. Et de là-haut, la vue est une nouvelle fois stupéfiante : la mer, la montagne; À Portivechju, tout forme un ensemble. Aller ! C'est le dernier Trail, on donne notre maximum. Dans la descente on croise l'équipe féminine qui nous lance : "on voit qu'ils sont chez eux, ils s'éclatent ! Allez les avioooooonnnss". Ça nous motive ! Valentin s'occupe de l'orientation et nous mène à bon port jusqu'aux dernières balises. Bien cachées, elles donnent du fil à retordre à pas mal d'équipes. Une aubaine pour nous, on l'a trouvé assez rapidement et on rattrape un peu de notre retard.

Arrivés à Portivechju, à la mer (!), il ne reste plus qu'une épreuve. La dernière. Un kayak de 12 kilomètres dans la baie de Porto-Vecchio. C'est un départ groupé. L'organisation a une nouvelle fois bien fait les choses. Cette dernière épreuve sera notre dernier souvenir. GOOOO ! Toutes les équipes partent en trombe dans une mer houleuse. Les pagaies se bousculent pour se frayer un chemin entre les vagues. Rapidement notre embarcation rejoint le groupe de tête. Valentin et Nicolas (O) ont changés leurs biceps par des moteurs. Le retour est tout aussi impressionnant. Les équipes sont au coude à coude et arrivent en masse. Sur la plage, c'est l'effervescence, on pleure, on éclate de joie, on se tape dans la main et on se félicite. Le trop plein d'émotions emmagasiné le long de ces 6 étapes s'exprime enfin. C'est du bonheur, du pur bonheur. Cette fois, c'est terminé. Le Corsica Raid Adventure 2017 touche à sa fin. Merci !

Pour le spectacle, chaque équipe passe chacun son tour sous l'arche d'arrivée. Quand notre tour arrive, 43 équipes forment une haie d'honneur. Les poils se hérissent, la joie monte et, le sourire aux lèvres, les mains liées, nous passons tous les quatre sous l'arche. Le cœur gros. On commence à peine à se rendre compte de l'incroyable Aventure que nous venons de vivre.

La cérémonie de clôture se déroule au bord de la piscine d'un somptueux hôtel-restaurant, le Kilina Hôtel. La Ville et l'Office du Tourisme de Portivechju ont vu les choses en grand et on ne manque de rien. A travers cette étape, Portivechju confirme toute son attractivité.

C'est un moment idéal. Chacun ravive déjà les souvenirs en relatant les six derniers jours. L'équipe numéro 6, la Team Avventura Corsa, termine 2ème au classement général de la version CRA2+1, à quelques heures derrière EDF 1. Une grande victoire pour nous. Une grande fierté à laquelle on ne s'attendait vraiment pas. Enfin sauf Lancelot qui nous lance un "alors ? Qu'est-ce que je vous avais dit ?". Ce qui est certain, c'est qu'il a été notre motivateur pendant 5 jours et que sans lui, on n'en serait pas là ! Nous sommes tous les 4 très fiers d'enfiler définitivement le maillot OREZZA de la meilleure équipe Corse.

Rendez-vous sur le Corsica Raid Adventure du 1er au 6 juin 2018 !!!!

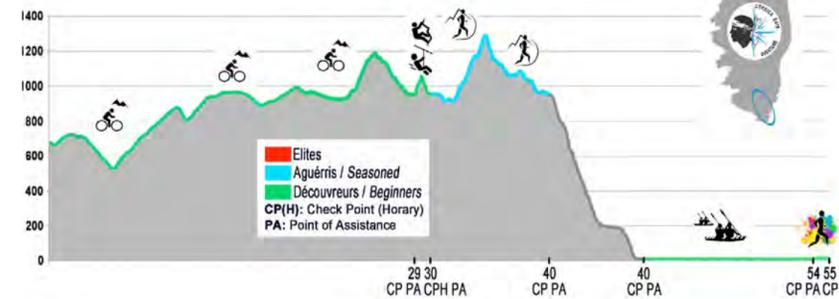


© Orga Corsica Raid Adventure

OFFICIAL STAGE PORTIVECHJU (PORTO-VECCHIO)

Wednesday, June 7th 2017

San Gavino di Carbini - U Spidali (Ospedale) - Portivechju



© Orga Corsica Raid Adventure

Toutes les infos sur :

<http://www.corsica-raid.com/>



CHAMPIONNAT DE FRANCE RAIDS MULTISPORTS 2017

RETOUR SUR LES FRANCE
menés à vive allure le 8 et 9 juillet à
Mende en Lozère (4 interviews de rai-
deuses)

Le Raid Lozère Sport Nature 2017, Cham-
pionnat de France FRMN/FFTri :
Nouveaux parcours, nouveaux territoires,
nouveaux paysages...

**La formule s'adapte au Championnat de
France :**

3 équipiers sans assistance
2 étapes : entre 16 et 20h d'effort
Activités : VTT, Trail, Canoë avec de l'orien-
tation sur carte IOF, carte IGN et photo-aé-
rienne.

© Crédit photos : Orga, Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski



© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski

© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski

FRANCE RAID LOZERE RETOUR SUR LES FRANCE DE RAIDS MULTISPORTS MENES A VIVE ALLURE

Mende, le vendredi 7 juillet 2017, une animation inhabituelle règne dans la préfecture de la Lozère, une concentration de véhicules surchargés, porte-vélos à profusion et pharmacies dévalisées en capsules de sel ! Pas moins de 40 équipes de 3 inscrites sur le Championnat de France des raids FFTRI, premier du nom, avec toute l'organisation que cela comporte, mais aussi 26 équipes en Open, s'engagent sur 2 jours de course à la découverte de la Lozère, entre Causses, Cévennes et Gorges du Tarn. Au programme 160 km en VTT'O, trail'O, CO, kayak et atelier de cordes répartis sur 16 sections différentes sur les 2 étapes.

Le moins que l'on puisse dire c'est que le plateau sportif est relevé et que la bataille pour les titres de champions de France Homme, Femme et Mixte s'annonce rude. L'ambiance est très studieuse, les équipes sont très concentrées, l'enjeu des championnats de France est bel et bien présent, dès le briefing de Benjamin Monier... Un briefing clair et complet lors duquel les équipes retiendront que le kayak du 1er jour de course s'annonce épique à cause du manque d'eau...

JOUR 1 : une très longue journée...

Départ 4h30 en bus de Mende pour monter jusqu'au Bleymard, à la station de ski du Mont Lozère, pour un départ en trail'O pour 8 km, 6 h passées de quelques minutes, un clapping et c'est parti ! Dès le départ on s'étonne de la vitesse à laquelle sont parties les équipes de tête, ça ne traîne pas ! On en vient à se demander s'ils partent pour un triathlon... Il fait déjà très doux pour cette heure matinale 19 degrés, ça promet pour le reste de la journée ! Nous assistons à un magnifique lever de soleil, petite pause photo parce que c'est tellement beau !

A l'arrivée du trail au col de Finiels, Team2raid, Raidaventure.fr, FMR et Gravelines triathlon mènent la danse et la première transition VTT est très rapide. Gravelines triathlon repart en tête pour la première partie en suivi d'itinéraire pour 9,5 km au profil descendant, après une CO photo aérienne. >>

2 jours de course

à la découverte de la Lozère, entre Causses, Cévennes et Gorges du Tarn

>> C'est au Pont de Montvert sur le VTT'O de 27 km que nous retrouvons les raiders, à une allure toujours soutenue, Team2raid creuse l'écart, 6' d'avance sur LSN (le taureau le bélier et co) et Ligéraid, le reste des équipes de tête arrive en peloton groupé, en mixte Gravelines triathlon en tête devant Team2raid/Pacaraid, chez les filles Issy Abolu les belettes aux avant-postes. A Pont de Montvert au cœur du Parc National des Cévennes, des petits bobos, pour Anthony de l'équipe TchoupY-oDud's qui, suite à une chute en VTT, a gagné 3 points de suture au mollet, des petits soucis aussi, notamment pour les Petits Suisses Normands qui cumulent crevaison, porte-carte cassé et problème de dérailleur, on peut dire que ça commence fort !

A St Julien d'Arpaon, à proximité de la fin du VTT'O les équipes ont emprunté une bonne partie de la ligne verte des Cévennes, Team2Raid augmente son avance, 17' devant LSN et FMR, Raidaventure.fr et Ertips suivent de près. Et ça file toujours aussi vite ! Chez les mixtes, Team2Raid/Pacaraid et Gravelines triathlon font course commune en peloton avec 400 team, Ligéraid et team Générale d'Épargne. Ils ont 10' d'avance sur le 3ème mixte Raidaventure.fr mixte. Pour d'autres, les problèmes s'accumulent et le sort semble s'acharner, pour Issy Absolu (équipe 2) qui cumule les crevaisons... 5 !

2 pneus éclatés, plus de chambre à air et porte-carte cassé, tandis que St Just Raid Aventure a du réparer une crevaison... avant même de commencer le VTT ! Le temps passe... et la première barrière horaire approche, il faut arriver au trail balisé avant 12h30 pour pouvoir faire la section 5.

Jusqu'à la section 5, le profil de course était plutôt descendant, les choses vont se gâter, la chaleur et un long portage de VTT sur la section 6 vont être la cause d'abandons ou de gros coups de chaud. En effet, après le trail balisé de 6 km, la section VTT road-book de 17 km démarre par une montée infernale en pleine chaleur qui fait des dégâts chez pas mal d'équipes, à l'image de Johann Thomas d'Issy Absolu 1, 3ème des championnats de France de raids 2016. La section 7 est une CO IOF de 3,5 km à l'issue de laquelle les 5 km de VTT road-book restants amènera les équipes jusqu'au Pradal pour la séquence sensation de cette journée. Team2Raid toujours devant à l'AT8, 12' devant FMR qui souffre de la chaleur.

Après un trail de 3 km, c'est une descente en rappel de près de 100 mètres qui les attend. L'arrêt du chronomètre permettra autant de souffler que de se préparer mentalement à cette descente impressionnante. C'est par la CO urbaine de Florac que les équipes arriveront au départ du kayak, 12 km d'anthologie sur le Tarn. >>

>> Le manque d'eau entraîne de nombreuses sorties pour pousser les kayaks, usant pour la majorité des équipes. C'est interminable, même si ça permet de rafraîchir les organismes. A Ispagnac, lieu d'arrivée du kayak, reste une petite CO urbaine dans ce village typique des Gorges du Tarn et enfin l'arche d'arrivée sur la place du village. C'est Team2Raid qui a mené cette journée de bout en bout qui franchit la ligne en premiers, sereins, augmentant l'écart sur les poursuivants tout au long de la journée. Pratiquement 10 heures de course pour les équipes de tête, sous une chaleur accablante.



Au niveau du classement de ce premier jour, ce qu'on peut dire c'est que ce n'est pas fini, les écarts sont faibles et ça promet du spectacle pour le 2ème jour. Team2Raid possède 21' d'avance sur FMR qui en compte 7 sur Ertips (400 team Naturex et Raidaventure.fr à respectivement 8 et 10' du podium), tandis que chez les mixtes, Gravelines triathlon a fait une très belle première journée avec une 2ème place au scratch à 21' de la première place, Team2Raid/Pacaraïd en embuscade à 12', Raidaventure.fr mixte à 35' de la 2ème marche du podium, FMR mixte et Issy Absolu mixte en embuscade pour le podium à 21 et 22'. Chez les filles, Issy Absolu les belettes ont une avance confortable sur les Raidlinks 100% filles, les Petites Suisses Normandes complètent le podium provisoire.



Les arrivées se succèdent tandis que la Webtv bat son plein, interviews des équipes, des personnalités, des cadres de la FFtri et des organisateurs. Après la paëlla party sur la place du village avec pour décor l'église Romane d'Ispagnac, une bonne nuit au bivouac, départ donné à 4h30 le lendemain, faut pas tarder à se coucher...

JOUR 2 : une course folle à suspens !

Ce sont les lumières des lampes frontales qui réveillent Ispagnac pour la 1ère section du deuxième jour qui est encore une fois partie très très vite. Le trail de 9 km qui amène les équipes sur la 2ème section de kayak de cette finale vers Sainte-Enimie, village typique des Gorges du Tarn est mené par les deux équipes Team2Raid et Team2Raid/Pacaraïd qui semblent s'allier pour que les mixtes rattrapent leur 12' de retard sur Gravelines triathlon. C'est un rythme d'enfer que les 2 équipes imposent et des transitions éclair, c'est rapide et efficace ! Cette fois, la section de kayak est moins pénible, à la fraîche certes mais sur l'eau et c'est l'essentiel. A Sainte-Enimie, on pose les kayaks pour une CO urbaine qui commence les pieds dans l'eau, Team2Raid, Team2Raid/Pacaraïd et Ertips mènent la danse, on commence à lancer les chronomètres pour connaître les écarts avec Gravelines triathlon.

Sur le parcours VTT'O, au Falisson les deux équipes Team2Raid passent comme des fusées avec FMR en tir groupé, juste le temps d'un petit sourire pour répondre à nos encouragements, et on déclenche le chrono... Gravelines triathlon est 4' derrière, très concentrés, l'écart semble se maintenir mais nul n'est à l'abri d'une avarie mécanique, le suspense est total. Ertips réalise une belle journée, ils pointent à la 4ème position suivis de près par Raidaventure.fr.

© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski

Si chez les mixtes la victoire est encore incertaine, Team2Raid version « homme » conserve voire augmente son avance, ils filent droit vers la victoire.

Nous aussi nous filons, la bataille fait rage et on ne veut pas en perdre une miette, c'est pourquoi nous nous rendons à Changeleges à l'arrivée du VTT'O, dernière CO avant de redescendre sur Mende. Team2Raid et Team2Raid/Pacaraïd arrivent logiquement en première position, l'alliance fonctionne très bien ! Tellement bien que FMR est lâché 1' derrière. Transition éclair, économie des mots, chacun sait ce qu'il doit faire, juste impressionnant ! 4',5',6'... toujours pas de Gravelines triathlon en vue, 7', 8', Charly en visuel ! Ils ont encore perdu quelques minutes précieuses, il faut faire une CO propre, Rémy et Charly aux commandes. Les 2 équipes Team2Raid reviennent vite, pas le temps pour nous d'attendre que Gravelines triathlon sorte de la forêt si on veut avoir la tête de course à l'arrivée, il ne leur reste que 6 km en VTT road-book au profil descendant, et malgré une descente à flanc sur une partie du parcours débroussaillée à l'occasion de la finale, ça va aller très vite ! >>

1ère journée :
10 heures de course pratiquement pour les premiers sous une chaleur accablante



© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski

>> On file à Mende... Ils ne tardent pas à arriver, si Team2Raid est assuré du titre chez les hommes, en mixte Benoît déboule comme une fusée sous l'arche, renverse tout sur son passage, ils ne savent pas où en est leur concurrent direct et chaque seconde peut compter ! Aussitôt la ligne passée, les chronos sont lancés, le temps est suspendu... Fanny tourne en rond, comme un lion en cage, les minutes semblent s'éterniser... Entre temps FMR passe la ligne, probable 2ème, puis Ertips qui complète le podium. Nous apprenons via les trackers (MERC I à Yo de Dunkerque Raid Aventure resté chez lui en raison d'une blessure et accroc aux trackers de la finale) que Gravelines a jardiné dans la CO, manque de lucidité, fatigue, pression...

NOUS savons que c'est bon pour Team2Raid/Pacaraïd, le titre est en poche... mais NOUS choisissons de ne pas leur dire, la surprise n'en sera que meilleure au moment où le chronomètre aura passé les 12' 11', 11'30, 12'!!! On assiste à une explosion de joie ! C'est un grand moment pour eux, mais aussi pour tous les présents sur la ligne d'arrivée, c'est un beau doublé pour Team2Raid !

Gravelines triathlon passera la ligne une vingtaine de minutes après Team2Raid/Pacaraïd, ils savent qu'ils ont perdu le titre, lucides sur la supériorité de Fanny, Benoît et Romuald sur cette 2ème journée. L'alliance des 2 teams a été la bonne option tandis que Gravelines triathlon a fait la course seule toute la journée.

La 2ème webtv démarre en même temps que la pluie, un orage au-dessus de Mende qui accompagne l'arrivée des équipes et rend la dernière descente particulièrement périlleuse ! Les équipes, organisateur, membres de la FFtri se succèdent face aux caméras d'Awedia, un grand MERCI pour leur disponibilité. Nous savons qu'une fois la ligne passée, tout ce qu'on veut c'est se ravitailler, se changer, remettre en condition son matériel, débrief, échanger... Et nouveauté de ces championnats de France FFtri des Raids, aller au contrôle anti-dopage... alors prendre 5/10' pour venir répondre aux questions et refaire la course nous a permis de montrer ce qu'a été la course pendant ces 2 jours, de la faire vivre de l'intérieur à ceux qui sont restés à la maison, c'est une très belle vitrine pour le raid, notre passion commune, alors M E R C I !!!!!!!!!!!!! >>

Le titre est en poche...

Nous choisissons de ne pas leur dire, la surprise n'en sera que meilleure !

» Le reste, classique, des discussions, on refait la course, on se ravitaille au saucisson, cacahuètes et à la bière ! On profite du bœuf bourguignon d'après-course proposé par l'organisation, et place au podium ! Hervé Simon appelle alors sur le podium tous les organisateurs de finale, tous présents à Mende... INCROYABLE ! Un beau moment qu'il traduira sur les réseaux sociaux par cette phrase :

« Parfois, on sature des centaines d'heures de réunion et de travail pour notre passion mais ce genre de moment est une récompense. Rien n'était prémédité et on se rend compte au fil des rencontres sur ce France de raid que tous les organisateurs des finales depuis la création du challenge FRMN puis du championnat de France, sont physiquement présents. Juste GENIAL ! C'est aussi rendu possible parce que dans notre sport, quasiment tous les organisateurs sont aussi coureurs. Merci à tous les organisateurs qui nous ont permis de vivre de si grands moments et qui font avancer notre sport. Ils sont représentés sur ce podium par Fabrice BAVEREL Raid des Dentelles - 2011, Philippe GERAL Orient'Raid - 2012, Christophe NEEL, Raid Terre d'Audace - 2013, Thibaut Ruamps, Suisse Normande - 2014, Laurent GRESSIER, T Raid X - 2015, Gaëtan JANSSEN, Aventure Dauphinoise - 2016, Benjamin MONIER Lozère Sports Nature - 2017 et à venir en 2018 : Lionel VILLENEUVE, ISSY ABSOLU RAID - Grands sites des Pyrénées. » (Hervé Simon).

Les 3 podiums, l'hymne français, la remise des récompenses du raid open par les nouveaux champions de France... Une très belle cérémonie ! Il est l'heure de rentrer, de remercier tous ceux qui ont contribué à la réussite de cette finale, au titre d'Endorphinmag nous souhaitons remercier Benjamin et Audrey Monier qui nous ont ouvert grand la porte de leur maison, pour optimiser nos heures de sommeil pour être « potables » devant les caméras et tenir le coup sur le week-end, et pour toute l'aide pour le suivi de la course (le road-book spectateur était TOP !), Agnès pour le prêt de sa voiture, tous les bénévoles qui nous ont apporté leur aide lors des Webtv, mais aussi ceux sur le terrain pour leur disponibilité et les réponses à nos questions, à nos covois, les Team West Orient Raid et Team Générale d'Epargne (MERCI SAM !!), sans qui il aurait été difficile voire impossible de venir couvrir la course...

En 2018 rdv chez le team Absolu Raid dans les Pyrénées, encore une belle finale en perspective !

Podium filles :

- 1- Issy Absolu les belettes
- 2- Raidlinks 100% filles
- 3- Les barjots Outdoor 07

Podium mixte :

- 1- Team2Raid/Pacaraïd
- 2- Gravelines triathlon
- 3- Raidaventure.fr mixte

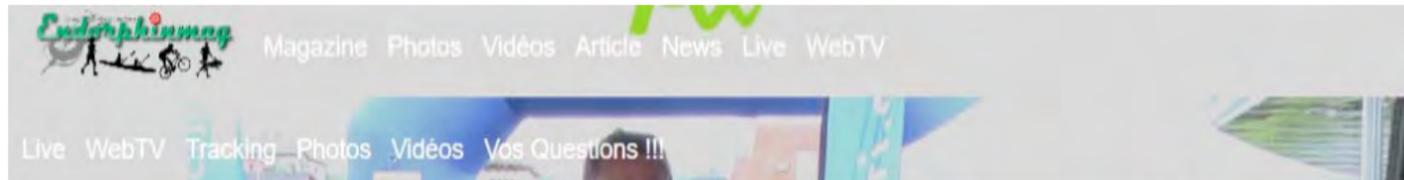
Podium hommes :

- 1- Team2 Raid
- 2- FMR
- 3- Ertips

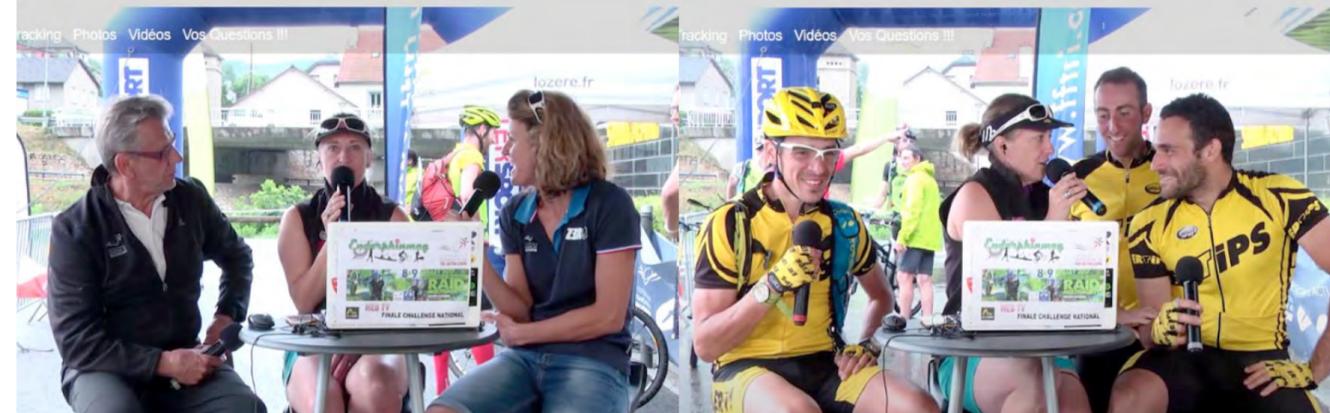
<http://www.lozeresportnature.fr/>

© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski





**Replay
WB TV
disponible
ici.**



3 QUESTIONS à Fanny Fréchet

EM : Quel moment a été le plus difficile ?

FF : Bon, c'est vrai que ce serait mentir de dire qu'il n'y en a pas eu ! Sans aucun doute, le samedi quand notre vitesse de progression s'est nettement ralentie pour gérer les coups de mou des uns et des autres, et que j'avais l'impression de revivre le même scénario qu'en 2016 où nous avons laissé filer notre chance de victoire suite à une première journée en demi-teinte. C'est dans ces moments-là qu'on se demande toujours ce qu'on fait là, et pourquoi on fait cela et que la frustration de tous les sacrifices effectués nous mine un peu le moral, mais c'est aussi ces pensées-là qu'il ne faut pas laisser s'installer. Le mental a une place prépondérante dans notre sport, et c'est lui qui permet de reprendre le dessus bien souvent, surtout qu'on sait tous que rien n'est jamais joué tant que la ligne n'est pas franchie ! Et puis finalement, nous avons malgré tout bien réussi à limiter la casse, en ne prenant que 12 minutes de retard sur les nordistes à l'issue de la première journée, alors que je nous voyais déjà bien loin !

EM : Comment passer du raid long au raid court, au raid long ?

FF : Facile ! Il s'agit simplement d'user des coéquipiers différents sur chaque course, et l'affaire est jouée ;-)
Plus sérieusement, il n'y a pas trop de secret, l'entraînement encore et toujours ! Je ne privilégie pas le long, et j'essaie de toujours garder des séances de vitesse pour mettre un peu de rythme dans tout ça ! Après, je fonctionne aussi beaucoup au plaisir, donc quand je peux profiter d'une longue journée en montagne, je ne réfléchis pas longtemps avant de faire mon sac et de chausser les baskets où de partir sur une petite bambée en vélo ! Et puis en travaillant tous les jours, de toute façon, les séances courtes sont bien plus faciles à intégrer que des séances longues, du coup, ça permet de mixer un peu de tout, tout en prenant gare à bien récupérer des courses longues, mais encore une fois, c'est souvent l'envie qui détermine le moment de reprendre l'entraînement.

EM : Peux-tu décrire ta fin de course, ton arrivée ?

FF : La journée du dimanche a été une course de chaque instant. Nous savions que pour revenir, il fallait s'échapper dès le départ. C'est ce que nous avons tenté, et petit-à-petit, c'est ce qui nous a permis de glaner de précieuses minutes tout du long. N'ayant pas eu connaissance de l'écart depuis notre départ, nous n'avions pas d'autre choix que de sans arrêt relancer pour fondre jusqu'à l'arrivée. Sur la dernière section vtt ma seule crainte était d'avoir un ennui mécanique ! Et puis non, finalement, la chance nous a souris, et nous sommes arrivés sans encombre ! Une fois la ligne passée, nous avons lancé le chrono et décompté les minutes. Un mélange d'excitation contenue, de joie qu'on devait maîtriser afin de ne pas sortir trop déçus par une seconde place. Nous savions que nous avions fait une excellente course ce deuxième jour, mais 12 minutes sur 6h de course sur une équipe de cet acabit, cela représente beaucoup.



© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski



© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski



A la 13ème minute, c'était dans la poche ! Super heureuse de ce résultat, que j'avais un peu mis de côté, la tête déjà bien partie au Wyoming... et une joie partagée avec mes coéquipiers qui se sont battus tout le week-end, et nos copains de Team2Raid hommes, avec qui nous avons passé toute cette seconde journée ! Le bonheur, ça fait du bien :-)

Fanny Fréchet
Propos recueillis par
Béatrice Glinche



TEAM ISSY LES BELETTES

3 QUESTIONS à Chiara Casari

EM : Quel moment a été le plus difficile ?

CC : On a passé un super samedi, sous le signe de la rigolade, du sourire et de l'harmonie. Le dimanche matin, pendant quelques temps, la course a pris une direction pas optimale, je voyais plus la syntonie de mes 2 orienteuses, elle se parlait mais pas dans la même langue, mais pourtant elles sont françaises un petit moment de stress, on se retrouve au fond du peloton, va falloir mettre les watts, elles retrouvent une carte IOF et l'amour fou à nouveau ! Sinon aussi un petit bainade en canoë a rafraîchi les idées.

EM : Comment passer du raid long au raid court, au raid long ?

CC : Il y a pas vraiment de stratégie, je sais que après un raid long, comme le RIF, il faut couper un peu, et après, si on veut enchaîner sur du court, comme la finale du championnat de France, il faut faire de la vitesse. Et si on veut refaire du long, l'ARWC en Wyoming, beh la finale de France fait partie du volume à avoir avant le départ. En tout cas, l'entraînement principal, c'est la rigolade, les bêtises et le « conneries » sur les courses !

EM : D'après toi quel est le format de raid idéal ?

CC : Il y a pas vraiment du format idéal pour moi, parce que, même un raid long, si en bonne compagnie, ça devient un Raid court en tous cas, le prochain format à tester c'est un ARWS en filles ! Qui veut bien entendre...

3 QUESTIONS à Sabrina Maurette

EM : Quel moment a été le plus difficile ?

SM : Lorsque j'ai jardiné sur la 3ème balise du Trail le dimanche matin. Je me suis faite influencer par une autre équipe et on s'est fait rattraper par tout le paquet de derrière. Ce n'est pas évident de se remettre dans la carte et en même temps de gérer les ardeurs de tes coéquipières.

EM : Comment passer du raid long au raid court, au raid long ?

SM : Le passage de raid long à raid court n'est pas forcément évident. Il faut d'abord réussir à récupérer (des heures de sommeil ou des blessures) et ensuite retrouver un peu de vitesse de course qu'on a tendance à perdre avec le raid long. Sur raid court le rythme est plus rapide que sur raid long du coup les débuts de courses sont souvent difficiles. Inversement, le passage de raid court à raid long se fait plutôt bien.

EM : Après toi quel est le format de raid idéal ?

SM : Personnellement les formats que je préfère sont les raids sur 4-5 jours par étapes. Ça permet d'avoir un bon rythme de courses et de pouvoir échanger avec les autres équipes en fin d'étapes. Sur raid long on est souvent seul sur le parcours.



© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski



© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski

3 QUESTIONS à Aurélie Darmaillacq

EM : Quel moment a été le plus difficile ?

AD : Le départ est pour moi le moment le plus difficile, je suis un vrai diesel, le temps de chauffe est assez long ! Même si mes coéquipières me rassurent en me disant qu'on va partir doucement, je sais d'avance qu'elles ne connaissent pas la signification de ce mot...

EM : Comment as-tu préparé ce raid (sachant que tes 2 collègues venaient de terminer le RIF) ?

AD : J'ai également participé au RIF mais qui hélas c'est arrêté brutalement après la chute de François. On était sur une bonne dynamique pour passer la ligne d'arrivée entre la 4ème et la 7ème place. Donc en terme d'entraînement j'étais au même niveau que mes poulettes. Il nous restait plus qu'une dernière sortie commune au raid des 3 vallées où on a passé un excellent weekend entre filles.

EM : D'après toi quel est le format de raid idéal ?

AD : J'aime beaucoup les formats longs avec un fort dénivelé car on profite davantage des paysages traversés et de l'esprit d'équipe.

Propos recueillis par Béatrice Glinche



© Orga



© Orga



© Alexis Mottet, Marion et Mathis Wojtkowski

Images ci-dessus :

- Podium Masculin
- Podium Mixte
- Podium Féminin

Images ci-contre :

- Podium Féminin





LA SAHARIENNE 2017 ENTRE MER ET MONTAGNE...

RAID INOUBLIABLE ET AUTHENTIQUE

Comme pour le Maroc en 2015, le Raid La Saharienne remet le cap sur une destination d'aventure sans décalage horaire qui réserve son lot de dépaysement, de surprises et de sensations fortes !

Par équipe de 2, c'est une Sardaigne inattendue, brute, sauvage et montagnaise, loin des clichés touristiques...

© Crédit photo : Béatrice Glinche

LA SAHARIENNE



© Béatrice Glinche

LA SAHARIENNE LE RAID MULTISPORTS 100% FÉMININ ET SOLIDAIRE (3^{ÈME} ÉDITION)

JOUR 1

Eau turquoise, soleil et premières perfs !

Golfo d'Arinci – Samedi 7 oct 2017 – Saharienne Sardaigne

Arrivées par bateau tôt ce matin depuis Rome, les 37 équipes se sont lancées à 15h30 sur un trail nature parfois très caillouteux, avec 530D+ / 590D-. Le dénivelé se résumait en 2 montées dont une de 380D+ sur 4 kilomètres avec des pentes à 17% par endroit. Aux dires de toutes, ce fut un parcours très beau mais difficile. Vainqueur au scratch, le team Absolu Raid Les Belettes de Codognotto (à noter que Chiara et Aurélie sont championnes de France en titre de raid aventure) s'enthousiasment : « Vraiment très beau ce tracé, on a adoré, tantôt technique, tantôt roulant, on n'a pas vu passer les kilomètres (elles terminent en 1h12min43sec avec 5mn d'avance sur les 2e).

On découvre le raid féminin et à vrai dire, c'est une belle découverte, il règne un super esprit, entraide et solidarité, tout le monde parle avec tout le monde... hâte d'être à demain » !

Le tracé concocté par l'organisation a été très bien choisi, des singles techniques et des passages plus roulants, 2 boucles permettaient aux raideuses de se croiser. Ce circuit a été apprécié : « C'était top de pouvoir se voir, il y a eu beaucoup d'encouragements ». Même si d'apparence, la température était idéale pour cette épreuve avec 23 degrés, quelques coureuses m'ont tout de même indiqué avoir subi la chaleur à certains moments. La Sardaigne regorge d'endroits paradisiaques et cette première journée aura offert un bon aperçu du potentiel de l'île, vivement la suite ;-)

2e du jour, le team Paris Web Cube 1, Peggy explique : «Devant c'est parti vite, l'écart s'est creusé, nous sommes allées au bout de nous-mêmes, ma coéquipière Magalie a vraiment bien assuré, maintenant place à la récup.» >>

Résultat scratch du jour 1 :

1. Absolu Les Belettes de Codognotto
1h12.43
2. Paris Web cube1
1h18.37
3. Madinform Martinique
1h22.33
4. L'aventure pimmentée
1h24.41
5. Les Aubriotes Bragardes
1h24.48

>> Les arrivées se sont succédées sur le port de Golf d'Aranci, certaines raideuses étant allées au bout d'elles-mêmes, le ravito a été pris d'assaut, c'est vrai qu'il a fait chaud aujourd'hui, surtout quand le vent s'est calmé.

Mais gardons des cartouches, 22km de VTT se profile pour le jour 2. Le tracé précis a été annoncé au briefing du soir par le Directeur de course, Jean-Marc Baldinger. Les filles ont été amenées en car dans le cœur de la ville d'Olbia pour une petite soirée festive. Après l'annonce des résultats, petit tour (avec beaucoup d'attente) pour avaler un risotto et retour au camp pour une nuit réparatrice.

JOUR 2

VTT aventure... piste, cailloux et glissade !
Berchidda – 27 km VTT 500D+

Parties de Berchidda en convoi, le départ a été réellement donné 5 km après le début de la section. Parties en sens inverse du classement d'hier, toutes les 30 secondes, les vainqueurs de la veille, le team Absolu Raid Les Belettes de Codognotto, avait à cœur de vite remonter le peloton pour creuser encore un peu l'écart avant les épreuves de demain.

Et ce fut fait de belle manière puisqu'elles remportent cette épreuve en 1h29, reléguant le team Paris Web Cube 1 (arrivé 2e hier) à près de 8 mn. A l'arrivée, Aurélie et Chiara ont expliqué : « ça nous a fait penser au RIF (Raid In France, épreuve mondiale de raid aventure), cailloux, piste, portage... un peu pareil mais en beaucoup plus court ».

Toujours sous le soleil avec un petit vent bien utile pour rafraîchir les corps, le tracé fut exigeant, technique et physique comme le souligne Stéphanie, du team Occitane : « Il a fallu faire appel à pas mal de ressources aujourd'hui, le physique d'abord car la grosse montée au 4e kilomètre a été longue puis technique. Certains singles étaient sympas mais ont demandé un peu de maniabilité si on ne voulait poser pied à terre tout le temps, du mental pour terminer par la piste caillouteuse avec les doigts sur les freins et une grande concentration pour ne pas se retrouver par terre trop vite ».

Le VTT, c'est aussi des casses mécaniques comme en témoigne Manuela du team Tchitchis (à voir en vidéo) mais « globalement, les VTT ont bien tenu » a confirmé Bruno Pomart (organisateur). Le parcours bien tracé en nature, a ravi les participantes. Il faut avouer que partir du village de Berchidda puis terminer par un Canyon aura permis de traverser (encore) de beaux paysages.>>

>> 3e de ce VTT, le team Planète Aventurières, arrivé 12mn environ après les premières du jour (temps approximatif car départ en sens décalé, je ne peux au moment où j'écris cet article, certifier les résultats). Charlotte commente : « pas facile aujourd'hui, mais on a tenu... on se tourne vers le canoë très vite ».

4e, pas toujours à l'aise en fin de section sur les VTT, le team « Madinform Martinique » est arrivé environ 25 mn après les premières devant Les Aubriotes Bragardes, 5 mn plus tard.

N'oubliez pas les 3 interviews vidéo du jour des teams : Raid Moselles, Aventurières du Nord et Tchitchis.

Le jour 3 va laisser place à la très attendue épreuve de canoë, avec environ 17 km au menu. Espérons que le vent ne vienne pas troubler la partie et durcir les conditions de navigation sur mer.

JOUR 3

Canoë en mer... l'épreuve tant redoutée !
Porto taverna – 17 km – lundi 9 octobre 2017

La plage de Porto Taverna aura été le théâtre de belles émotions. En effet, ce fut pour pas mal de raideuses, un réel soulagement que d'en avoir terminé avec ces 17 km en mer. Parties en mode 24h, le long de la mer sur 200m (une raideuse au canoë et une raideuse en trail avec un départ en ligne), les embarcations ont vite pris le large, direction l'île de Molara et le peloton s'est rapidement étiré, avec en bonnes places, les équipes de tête au classement général.

De bonnes conditions de mer, petite brise, petite houle et 23 degrés ont accompagné les raideuses dans leur début de parcours et leur a permis de conserver un rythme régulier mais le vent s'est progressivement levé et a considérablement durci la course. Dès l'arrivée de la 2e équipe, une brise de côté a poussé les canoës, obligeant les participantes à redoubler d'efforts pour maintenir leur cap. Mais revenons à la course et à la bagarre en tête de course.

Parti en tête, le team actuellement leader au général, Absolu Raid Les Belettes de Cognotto, a d'entrée, pris les commandes de l'épreuve. Creusant tout de suite l'écart avec leurs poursuivantes directes au général, Paris Web Cube 1, Aurélie et Chiara ont réussi à garder la tête jusqu'à mi-course avec une petite avance de 100m. Au basculement derrière l'île, Peggy et Magalie (Paris Web Cube) ont accéléré et sont passées définitivement devant Les Belettes. Après avoir pointé une balise derrière l'île, elles sont vite reparties pour filer à l'arrivée et terminer l'épreuve du jour avec 5 mn d'avance sur le team Absolu Raid Les Belettes de Cognotto.

Les 3e (également au général), le team Planet Aventurières a assuré sa place sur le podium, bataillant jusqu'au bout, aussi avec elles-mêmes comme le souligne Charlotte : « on termine 3e, c'est top, exactement ce que l'on voulait... une chose est sûre, le canoë n'est pas mon épreuve préférée, je suis ravie de pouvoir ranger définitivement cette pagaie ! »



© Béatrice Glinche

Toutes retiennent la beauté du site « Longer la côte avec une mer turquoise sous le bateau, c'était magique », « le pointage de la balise avec ses rochers, un site juste incroyable », « je n'aime pas le canoë mais là, avec ce paysage, je n'ai pas vu le temps passer, c'était très beau »... et enfin, Karine du team « Les Bellas de Ouaga » conclut : « On fait des milliers de kilomètres pour nos vacances alors qu'ici à moins de 2h de Paris, on trouve de fabuleux paysages à l'eau cristalline » !

Un pique-nique sur la plage avant un retour au camp avait été prévu, histoire de prolonger l'ambiance sur ce sable blanc, devant cette mer turquoise. On en a encore pris plein les yeux.

Le jour 4 s'annonce comme la grosse journée du raid avec les épreuves multisports le matin : canyon, tir et tyrolienne suivi du trail de nuit de 9,5km.

Interviews vidéo à voir des teams Madinform Martinique, Les Aventurières du nord et Les rescapées du château. >>

Image ci-dessus :
VTT : Tracé exigeant, technique et physique... toujours sous le soleil



© Béatrice Glinche

>> JOUR 4

Journée multisports... épreuves de cordes jamais vues sur un raid féminin !
Padru - Mardi 10 octobre 2017

Perdu en pleine nature au-dessus de Padru, le plateau (minéral) a laissé place à un joli canyon au-dessus duquel, une tyrolienne d'environ 100m était suspendue. Ajoutez un paysage à perte de vue, du soleil et préparez-vous à une journée bien chargée. En effet, 5 ateliers attendaient nos raideuses, le biathlon, le tir à l'arc et les jeux de corde.

Un circuit de cordes a été proposé aux 37 équipes. Descente en rappel, enchaînée avec un peu d'escalade pour atteindre la tyrolienne, puis via ferrata pour terminer, tel était le programme des épreuves de corde concocté pour cette 4e journée de compétition. Dans un décor sublime, un canyon en S, les participantes ont toutes adoré, surmontant leurs peurs pour certaines... Encadrées par les Pompiers locaux, les équipes ont enchaîné ce circuit, patientant parfois face au paysage vertigineux, quelque soit l'endroit, de ce site à découvrir si vous venez en Sardaigne.

Le tir à l'arc pouvait pénaliser les équipes. En effet, sur 20 points, le classement de cette épreuve pouvait pénaliser de 10 mn. Autant dire que les filles étaient très concentrées. (Résultats sur site orga).

Le biathlon a remporté un franc succès ! Chaudes ambiances, encouragements et solidarité ont porté toutes les équipes. En effet, quelque soit leur niveau, toutes se sont prises au jeu et ont parcouru en sprintant le parcours avant de rejoindre les pas de tir ainsi que les tours de pénalité (jusqu'à 5 possibles en fonction des échecs au tir). Et pour ajouter de l'ambiance et du défi, les équipes en tête au classement général provisoire, sont parties toutes les 3 ensembles. Le team Absolu Raid Les Belettes de Codognotto l'emporte en 3'13 devant Paris Web Cube 1 qui termine en 3'15. >>

Image ci-dessus :
Canoë : A moins de 2h de Paris on trouve de fabuleux paysages à l'eau cristalline !



>> Impressions de raideuses :

Mon biathlon par Florence Noppe : « Génial, je n'avais fait cela et j'ai aimé le tir à la carabine, bloquer sa respiration pour bien tirer, c'est ça le plus dur, en plus Chiara a complété mon binôme (Florence n'a pas de coéquipière, en raison d'un désistement de dernière minute)... et j'ai adoré aussi la tyrolienne (ma première fois), par contre, la via ferrata m'a laissé une petite frayeur mais je suis prête à recommencer ! ».

Comment j'ai maîtrisé ma peur par Charlotte Konc, team Planet Aventurières : « Je ne regarde pas en bas et je pense à quelque chose de positif, qui me mets en joie... et puis de toute façon, je n'ai pas le choix ! »
Emmanuelle Boidron, team Paris Web cube 2 : « Mon parcours de corde ? Agréable, décor sublime, j'ai profité du paysage, le petit stress est juste le moment où on met ses fesses dans le vide et après ça va tout seul ; j'ai aussi kiffé le biathlon pour l'intensité et la concentration associée et enfin la tyrolienne pour les sensations fortes ».



>> Ce soir, trail de nuit de 9,5 km qui s'annonce bien, une météo clémente, pas trop fraîche, un parcours aux petits oignons comme savent très bien le faire Marc, traceur et Jean-Marc, directeur de course.

Les équipes en tête de course devraient se neutraliser, les écarts ne devraient pas être importants en raison du manque de visibilité qui réduit les allures habituelles.

Le jour 5 offrira un triathlon inédit, composé de 7km de trail, 2 x 250m de natation et 18km de VTT qui s'annoncent très roulant. >>





© Béatrice Glinche

JOUR 5

Un triathlon original... trail, nage et VTT au cœur des chênes lièges !
Budduso - Mercredi 11 octobre 2017

Après une nuit en tente (bivouac d'arrivée du trail de nuit de la veille au soir), les raideuses ont vite été saisies par le froid ambiant et ses 12 degrés (ambiance à 9h au moment du départ vers le triathlon). Ceci vous laisse imaginer la nuit plutôt fraîche. Que nenni, « courageuses » rime avec « raideuses » et c'est habillées en combinaison pour les plus expérimentées que 36 (sur 37) équipes se sont préparées pour un triathlon nature sur les sommets de Budduso.

Le départ a été donné à 10h au milieu des chênes lièges (activité agricole toujours en exploitation sur l'île), avec quelques vaches pour parfaire le décor. 3km de trail pour débiter puis premier bain très rafraichissant dans l'eau d'un barrage hydraulique, dans une eau à 17 degrés. Quelques centaines de mètres plus loin, rebelote et à nouveau 150 m de nage dans l'eau trouble de la retenue d'eau. « On nous avait dit 20° mais à 17°, ça change tout » s'exclame l'une des raideuses à l'arrivée.

Le soleil a vite réchauffé l'atmosphère et fait revenir les sourires sur les visages, faisant même oublier les passages dans l'eau froide (*enfin presque comme vous l'entendez sur les interviews vidéo du jour*).

En tête de course, Magalie et Peggy du team Paris Web Cube 1 sont sorties en tête du 2e passage dans l'eau, aux côtés de Jennifer du team « Après quoi elles courent 1 » (seule en course suite à l'abandon de sa coéquipière Dorine) autorisée à continuer le raid en solo. 100 m plus loin, c'est la transition trail. En remontant de la berge, ça trotte et toutes passent en mode déshabillage pour la suite du programme. Les équipes repartent en attaquant d'entrée une grosse côte pour rejoindre la transition VTT, personne ne traîne, seules quelques combi resteront au sol. Il fait chaud, ce soleil fait du bien au moral...

Le VTT nature s'annonce roulant, comme un triathlon quoi ! Effectivement, l'arrivée se profile vite avec un finish dans les rues de Budduso. L'arche est dressée au cœur du village. >>

Image ci-dessus :

Perdu en pleine nature au-dessus de Padru, le plateau (minéral) a laissé place à un joli canyon au-dessus duquel, une tyrolienne d'environ 100m était suspendue.



>> Une foule attend nos concurrentes. Des enfants agitent des fanions rouges et blancs. C'est la fête ici et c'est sous un tonnerre d'applaudissements et de cris joyeux qu'Aurélié et Chiara, du team Absolu Raid Les Belettes de Codognotto, franchissent la ligne. Elles terminent avec 9min25 d'avance sur Paris Web Cube 1, creusant encore l'écart au général. En 3e position, le team Planet Aventurières conforte sa place sur le podium au général (*Charlotte et Delphine à voir en interview vidéo du jour*).

Impressions de raideuses :

« Faut avouer qu'au réveil ce matin, on n'avait vraiment pas envie de se jeter dans l'eau. Après coup, c'est déjà oublié ». « On est ravie du parcours du jour, encore varié et beau avec tous ces chênes lièges ». « Déjà le 5e jour, ça va trop vite ! ».

On se tourne (déjà) vers la 6e et dernière journée du raid avec une épreuve inédite sur la Saharienne : du SwinRun ! Au menu, 5km de canoë puis SwinRun de 5km pour 800m de natation au total.

JOUR 6

Eau turquoise comme fond de décor pour un SwinRun inédit !

La Dolce vita golfo Aranci !! – Jeudi 12 octobre 2017

La 6e et dernière journée du raid a offert aux raideuses une épreuve inédite sur la Saharienne : du SwinRun, proposé ici comme un Coasting de luxe tant le décor est encore dans toutes les têtes ! Pour mémoire, les épreuves du jour se résumaient en 5km de trail enchaînés avec 5km de canoë puis 5km de SwinRun (pour 800m de natation au total).

Retour sur un début de course, avec un départ en ligne donné sur la plage. Parties pour 5 km, le dénivelé de 200D+ s'est traduit en 2 difficultés : des « murs » bien pentus pour rejoindre le sommet des côtes environnantes, puis retour rapide vers la côte, par des pistes sableuses, pour se lancer en mer en canoë.

A ce jeu là, les équipes de tête sont vite parties, Paris Web Cube (PWC) ensemble avec Absolu Raid Les Belettes de Codognotto, mêlant leurs équipes « pour le fun ». Non loin, a suivi Planet Aventurières et Madinform Martinique. Ces 2 dernières équipes avaient 8mn d'écart au général avant cette dernière journée, Charlotte du team Planet Aventurières expliquait avant le départ : « L'idée du jour est de ne pas se faire rattraper, notre point fort n'est pas la natation (enfin disons plutôt que c'est mon point faible) mais on va donner notre maximum comme d'habitude ». A l'arrivée Charlotte expliquera que sur le SwinRun, elle a même terminé en nage indienne, efficace aux dires de sa coéquipière Delphine.

Parties en dernière position sur le canoë, le team « Les rescapés du château » aura bien mérité sa place de finisher de la Saharienne 2017, luttant jusqu'au bout, se faisant un point d'honneur à terminer ce raid, comme a expliqué Karen, catcheuse de son état, pas vraiment aventurière au départ (bien qu'elles le soient toutes devenues aujourd'hui en passant la ligne d'arrivée). >>



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

» La partie canoë consistait à traverser le golf jusqu'à une pointe rocheuse puis contourner la côte avec un sémaphore sur les hauteurs en ligne de mire. 5km rapidement avalés et retour à pied par la côte. Et c'est la section SwinRun de 5km qui laissera les plus beaux souvenirs du jour, voir de la semaine pour certaines. En effet, le très beau terrain de jeu a fait oublier la difficulté du moment : eau turquoise à 21°, fond de la mer blanc, végétation type maquis et blocs de rochers lisses, le tout sous un ciel sans nuages et une température ambiante à 27°. Arrivées ensemble sur la plage, les Belettes et PWC ont terminé à vive allure, ne laissant pas de doute à leurs poursuivantes.

Au général, le team Absolu Raid Les Belettes de Codognotto, remporte ce raid en 8h46min12 devant Paris Web Cube (9h14min25), suivi Planet Aventurières à la 3e place (9h45min45), 4e Madinform Martinique (9h52min42) et 5e les Aubriotes Bragardes (10h24min38).

Impressions de raideuses :

« J'avoue que ce parcours était magnifique, au final, je suis ravie, on aura eu des épreuves variées, dans un cadre magnifique ». « Et voilà, c'est fini, tant de préparation pour tout ça, ça vaut le coup, c'était top ». « C'était mon premier raid, j'avais un peu peur mais on peut aller à son rythme, pas de porte horaire... je reviendrai car j'ai vraiment aimé cette formule de raid à étapes ».

La soirée de clôture a été l'occasion de recevoir un trophée en verre, symbolique des sites visités pendant la semaine.

Tout au long de la semaine, le ciel bleu et les températures agréables auront accompagné le raid. Très plaisant de ne pas se poser de questions sur sa tenue... et de passer une partie de son mois d'octobre au soleil... Au final, 36 des 37 équipes au départ ont terminé cette 3e édition de la Saharienne. L'organisation nous a offert un raid avec des épreuves variées, de beaux parcours et parfois même spectaculaires (canyons, gorges, bord de mer montagneux). Chacune est allée à son allure, les premières terminant en moins de 9h, les dernières en 18h34min36 (Les rescapées du château).

Les organisateurs se penchent déjà sur l'édition 2018. Ils travaillent sur la destination, qu'ils veulent exotique. Georges K, organisateur explique : « On souhaite garder un profil aventure avec des épreuves variées en pleine nature, un bivouac etc. Mais le plus important est de rendre le raid accessible à toutes, même aux raideuses non expérimentées ! ».

Un grand bravo à toutes, un grand merci à l'orga, aux bénévoles et à la team médicale.



© Béatrice Glinche

Photos, interviews vidéos à revoir sur le LIVE EndorphinMag.fr, un clic sur ce lien.

CLASSEMENT GÉNÉRAL :

- 1e Absolu Raid Les Belettes de Codognotto en 8h46'12
- 2e Paris Web Cube 1 en 9h14'25
- 3e Planet Aventurières en 9h45'45
- 4e Madinform Martinique en 9h52'42
- 5e Les Aubriotes Bragardes en 10h24'38
- 6e L'aventure pimentée en 10h47'34
- 7e Les aventurières du Nord en 11h00'15
- 8e Les Sunny Girls en 11h01'15
- 9e Ent'raid 64 en 11h04'20
- 10e Tout feu tout femme en 11h06'31

Suite des résultats sur le site orga La Saharienne.

Image ci-dessus :

C'est la section SwinRun de 5km qui laissera les plus beaux souvenirs du jour 6, voir de la semaine pour certaines.



© Béatrice Glinche

4 QUESTIONS à Aurélie Darmaillacq et Chiara Casari, du team Absolu Raid Les Belettes de Codognotto, victorieuses du raid, dès leur 1ère participation.

1. Qu'est-ce qui vous a motivé à participer à ce raid ?

Participer à un raid en Italie pour Chiara, était la première source de motivation, découvrir la Sardaigne, découvrir ce qu'était un raid féminin vu que l'on participe uniquement à des raids mixte habituellement et à un niveau différent. Sachant les épreuves courtes, cela nous a obligé à maintenir un rythme élevé toute la semaine, bien différent de nos pratiques habituelles.

2. Quels ont été les meilleurs moments du raid ?

La dernière étape aura été un moment fort du raid, partagée avec Magalie et Peggy de l'équipe Paris Web Cube 1, on a découvert un monde de solidarité et d'entraide entre les équipes. Le fait d'attendre l'arrivée de la dernière équipe et de l'encourager jusqu'au bout, restera comme un

temps fort de chaque journée. Les sites choisis étaient magnifiques, ça donne envie de venir visiter la Sardaigne... et des bénévoles aux petits soins et toujours souriants. Sans eux, le raid n'aurait pas pu avoir lieu.

3. Comment avez-vous trouvé les épreuves, le parcours ... ce raid est-il accessible à toutes ?

Les épreuves étaient courtes et donc intenses, pas d'orientation donc un enchaînement d'épreuves rapide, avec des activités différentes et ludiques. Les parcours en montagne et en bord de mer, ont offert des paysages variés entraînant quelques frissons. En voyant les dernières équipes, cela prouve que ce raid offre la possibilité aux équipes confirmées comme à celles moins entraînées de cohabiter sur un même parcours. Le plus important aura été le partage d'expérience, le bivouac contribuant à ces échanges.

4. Reviendrez-vous ? Oui bien-sûr, on recherche déjà un sponsor pour la prochaine saison et 4e édition de la Saharienne !





PADDLEFEST O'SOLEIL

PADDLEFEST O'SOLEIL

Métabetchouan Lac à la Croix - QUEBEC
du 17 au 19 août 2017

O'Soleil possède un emplacement idéal pour les sorties plein air avec un accès direct au Lac Saint-Jean via la Belle Rivière, sa proximité de la Véloroute des Bleuets et son accès facile aux sentiers de vélo de montagne du Banc de sable. À partir de leur centre de location aux abords de la Belle Rivière, partez à la découverte du majestueux lac Saint-Jean ou remontez la Belle Rivière.

© Crédit photos : Sophie Lavoix, Pascale Fortin, Patrick Lamarre



© Sophie Lavoix, Pascale Fortin, Patrick Lamarre

PADDFEST O'SOLEIL IL ÉTAIT UNE FOIS, UNE ÉQUIPE DE PASSIONNÉS SUR LES RIVES D'UN LAC...

Il était une fois, une équipe de passionnés, sur les rives d'un lac, que les premiers peuples appelaient **Pié-kouagami**, qui décida d'organiser une manifestation sportive, comprenant 2 courses de « kayak debout » ou « planche à rame » sur cette grande étendue d'eau. C'est donc avec un immense plaisir que j'ai répondu à l'invitation de Jean Daniel Fortin, organisateur du PaddleFest, pour couvrir et courir l'évènement. Pour avoir eu le plaisir inoubliable de parcourir et traverser ce lac en période hivernale, quand les eaux sont pétrifiées et immaculées, recouvertes de neige vierge, à dos de fat bike (voir les magazines de mars 2015 et 2016), qu'elle fut ma joie de recevoir la proposition de rider sur ce lac en version « liquide », sur une planche de stand up paddle. l'évolution.

C'est avec une liste de matériel diminuée par rapport à une virée hivernale que je rejoins le Saguenay et les rives du lac, à St Gédéon, là où sis la coopérative O'Soleil, un très sympathique bistro, the place to be,

où sont concoctés plats maison, cocktail et servis d'excellentes bières artisanales. Musique, team très sympathique et professionnel, on se sent vraiment très bien dans cette « cabane » qui de surcroit, loue des VTT pour aller rider dans un bois joueur tout proche, ou encore louer une planche de stand up à l'école de SUP attenante, OLA SUP, pour naviguer au bord du lac ou remonter la Belle Rivière, un des nombreux bras qui alimentent le lac.

Le PaddleFest O'Soleil est un évènement mêlant rock'n roll et stand up paddle, où s'enchaînent les courses et les concerts rock dans une ambiance festive. Le pari est osé pour Jean Daniel Fortin et sa team, le SUP n'en est qu'à ces débuts au Québec, c'est un sport orphelin de fédération et de compétitions sportives. Le stand up paddle balbutie mais devrait rapidement trouver ses marques avec des organisations comme le PaddleFest qui propose des compétitions, rencontres, essais et salon dans une ambiance sportive, festive et familiale.>>

Nota :

La province du Québec compte un demi-million de lacs, dont 30 ont une superficie de plus de 250 km² et 4500 rivières pour une superficie totale de 355 315 km² soit la superficie totale de l'Allemagne (!) Le lac St Jean a une superficie de plus de 1000 km².

>> Le Québec, avec 10 % de sa superficie recouverte de lacs et rivière, reste un superbe terrain de jeu pour la pratique du SUP et a tous les atouts pour se développer et atteindre les masses. Comme de nombreux sports outdoor au Canada, cette pratique restera saisonnière pour des raisons évidentes.

J'ai la chance d'être logé à l'Auberge des Îles, sur les berges du lac à St Gédéon. La première chose que je faisais le matin était de m'avancer sur la terrasse de la chambre, ouvrir en grand mes yeux et mes poumons, face à l'immensité du lac, magnifiée par les brumes matinales, ou les levers de soleil, sur le chapelet d'îlots, bordant les rives est du lac. Si les premières lueurs étaient belles, certains couchers de soleil étaient d'une beauté rare, et les touristes et locaux se retrouvaient sur la plage pour contempler ces moments magiques.

Puis j'enchaînais avec une séance de natation, où je nageais d'îles en îles en mode swimrun, courant sur les plages, blocs de rochers ou au travers des micro-forêts très denses. J'ai eu un super terrain de jeu pour tester un prototype avancé de combinaison swimrun réalisé par ZEROD pour sa collection 2018.

D'ailleurs, le lac St Jean se révèle un excellent lieu de stage pour les triathlètes ou swimrunners, avec la possibilité de nager en eau libre et surtout de profiter des pistes cyclables, dont la célèbre Véloroute des Bleuets.

Les activités outdoor ne manquent pas dans la région. J'ai ainsi profité du site pour des sorties VTT, dont une au Mont Lac Vert avec un vélo Specialized de la gamme 2018, gentiment prêté par le magasin Vélo-Cité Concept à Alma. Il est également possible de pratiquer le canyoning ou rafting et la société H2O Adventure Expédition m'a fait découvrir un canyon original, avec des passages en mode spéléo, le tout noyé dans la forêt où il est possible de déguster sur pieds de délicieux bleuets sauvages. Cette sortie aquatique permet de découvrir les failles et falaises, marquant la frontière de l'effondrement glaciaire qui donna naissance au lac St Jean, cette grande étendue d'eau où je vais devoir ramer sur la première compétition du PaddleFest, longue de 20 km, la plus longue des courses du week-end.

J'avoue être un peu stressé avant d'affronter le lac. Le briefing sécurité annonce des creux sous le vent et le défi s'annonce sportif. L'organisation prévoit dans l'avenir de faire traverser le lac aux concurrents, mais ils doivent d'abord rôder la sécurité sur cette première épreuve. En effet, le lac est respecté et craint par les Québécois, la météo peut changer brusquement. J'ai vécu en hiver le blizzard qui s'est brusquement invité sur la course, sans prévenir, et 100 coureurs ont dû être évacués en motoneige, seulement 26 ont franchis la ligne d'arrivée. Imaginez une situation de vent soutenu et forçant ou tournant, survenant sur une course de SUP longue distance, éparpillant les moins expérimentés... un casse-tête pour les organisateurs ! >>



© Sophie Lavoix, Pascale Fortin, Patrick Lamarre



» Au départ, le stress se dissipe un peu. Nous arrivons très rapidement à l'embouchure de la Belle Rivière pour découvrir le lac qui s'ouvre devant nous, jusqu'à l'horizon. La première partie est abritée, je suis à vue le paddler Maxim Poulin* qui a pris la tête de la course. Je suis suivi par Sébastien Ouellet que j'arrive à distancer sur le premier tiers de course, avant qu'il ne revienne dans mon champ visuel à mi-distance. A la faveur des vagues, meilleur surfer que moi, il revient me taquiner.

Nous distinguons difficilement les bouées de trace et le vent forçant, les conditions empirent et le dernier bout de ligne droite est vraiment difficile, avec un fort vent de face pour rejoindre la plage. Dernier effort et je sauve ma seconde place, derrière Maxim Poulin. Très content d'être arrivé et de ne pas avoir chuté, en effet, en ayant voulu défier le lac 2 jours auparavant, par fort vent, j'ai chuté sur un entraînement, de plages désertes en criques sauvages sur les îles et je me suis blessé au niveau des côtes flottantes. Une chute m'aurait valu des douleurs supplémentaires pour remonter sur la planche.

Nous nous retrouvons au bistro O'Soleil pour un repas arrosé d'une bière artisanale et raconter nos expériences diverses, de belles rencontres comme le permet le sport.

Le lendemain, Jean Daniel Fortin nous avait concocté une course de rivière, longue de 11 km. Le défi s'avère difficile, mes côtes sont très douloureuses mais j'ai tellement envie de naviguer en rivière, de remonter un peu la Belle Rivière. Sur la ligne de départ, quelques débutants tentent la distance, l'ambiance est très bonne. A quelques pas, se tient le salon du Paddle-Fest, où de nombreux exposants sont venus soutenir l'évènement malgré le temps maussade. Le départ est violent, Maxim Poulin se détache rapidement et irrémédiablement sur les premiers virages, avant d'arriver sur un petit lac où le vent debout attise la surface et freine nos ardeurs. Après avoir contourné 3 bouées, nous entrons dans la rivière.

Abrité par les rives boisées de la rivière, la progression est plus facile et l'impression de défilement enfin présente. J'ai un petit regain d'énergie qui me permet de grignoter une place malgré la forte douleur, beaucoup plus vive que la veille au niveau des côtes flottantes. La rivière rétrécit quelque peu et au détour d'un virage, j'aperçois l'embarcation qui annonce el demi-tour. Lors de la descente, nous croisons les autres concurrents, tout le monde à un petit mot de soutien l'un pour l'autre, qui témoigne de la bonne ambiance sur la course.

Il reste à affronter le petit lac mais vent arrière ou arrière gauche, cela reste beaucoup plus facile et les bouées vers lesquelles nous pagayons grossissent plus vite. Quelques virages plus loin, l'arrivée, la délivrance, la fin des douleurs costales, une troisième place conservée avec le passage de la ligne dans une ambiance festive. Ouf, bel effort, belle bagarre ! »



MAXIM POULIN,

qui gagnera les 3 courses du PaddleFest est un jeune canoëiste, ayant participé à plusieurs championnats du monde junior de la discipline (2 fois médaillé d'argent), puis 3ème aux qualifications nationales pour les Jeux Olympiques (!! Il découvre le paddle en 2016 et devient très rapidement un très grand spécialiste. Jeune athlète, humble, très sympathique avec un très bon état d'esprit, il entraîne aujourd'hui au sein du club CK Lac-Beauport en poursuivant ses études en administration des affaires à Laval. J'espère qu'il aura l'occasion de descendre nous voir cet hiver, pour la Gla Gla Race sur le lac d'Annecy, pour se mesurer à quelques cadors européens.



© Minke van Voorhuizen

» Suivra la Technical Race l'après-midi, où le public nombreux pourra suivre et encourager les riders sur l'intégrité de la course par élimination où Maxim Poulin s'imposera encore.

Nous nous retrouverons à nouveau autour de la table pour déguster un plat maison du bistrot O'Soleil et boire une bonne bière locale. Plus tard en soirée, la remise des prix s'avèrera très originale. Je vis alors une première, les podiums sont appelés sur la scène, en plein concert rock, avec un public chauffé par le groupe du soir. C'est juste chouette et original, la communion du sport et du rock'n roll, une belle recette épiciée made in PaddleFest O'Soleil !!

Cet évènement sportif est destiné à grandir et à s'affirmer comme un incontournable au Québec. L'équipe de Jean-Daniel Fortin travaille en ce sens. Le stand up paddle est en pleine progression au Canada et l'évènement souhaite accueillir des coureurs internationaux lors des prochaines éditions. En ce sens, l'école de SUP (BOCA SUP) devrait s'équiper en planches performantes pour les proposer aux riders qui souhaiteraient courir en faisant le voyage sans avoir à emmener leur matériel et ainsi éviter une logistique « lourde ».

Le PaddleFest O'Soleil devrait également s'allier au circuit français Alpine Lake Tour pour que les évènements se boostent mutuellement et s'internationalisent. Un petit groupe de québécois devraient d'ailleurs venir courir la Gla Gla Race sur le lac d'Annecy en janvier 2018.

Image ci-dessus : Patrick Lamarre sur la Belle Rivière

EN SAVOIR +

<https://www.facebook.com/events/1572871149678123/>

<https://osoleil.ca/>

Canyon, raft : <http://www.adventure-expedition.com/>

Aventure : <http://www.equinoxaventure.ca/>





DÉCOUVERTE

COURIR LE MONDE

EPISODE 3

Désert d'atacama : On a couru sur la Lune

Atacama et sa kyrielle de toponymes terrifiants : Vallée de la Mort, Gorge du Diable, Vallée de la Lune, de Mars, et autres Pénitents Givrés. Atacama et ses 2450 mètres d'altitude, son chapelet de volcans de 5 ou 6000 et parfois, toujours bien actifs.

© Crédit photo : Julien Gilleron
Les statues



© Julien Gilleron

DÉCOUVERTE DÉSERT D'ATACAMA : ON A COURU SUR LA LUNE

DE LA GORGE DU DIABLE À LA VALLÉE DE LA LUNA : NOUVELLES RÉVÉLATIONS

D'une découverte à un doux divorce...

Il y avait l'océan. Un tramway d'avant-guerre mais encore vaillant. De vieux bétons pentus, striés pour accrocher la roue. Quelque langueur marine, et des effluves gazolines. De la rouille de partout, de la couleur en bouquet, du légendaire en pleine face. Une claquer dans la tronche : de la canaille, et de la vieille, de l'odorant. De la survivante. Du reflex volé à l'arrachée et du clinquant qui jure. Du regard en biais et de la dentition aléatoire. Voire agressive. Dégage. Mais par moment, et plus haut dans les niveaux, du chic et du qui sent le fric. Il y avait Valpo. Et son coup de pied au cul. À coup de raideurs, à coup de torpeur, à rendre maso. Valparaiso. Ça commençait comme balnéaire, banlieue facile de Santiago. Bus à la pelle. Petite Frisco petite vertu, bohème cossue ou faux désargentés de poètes.

Jusqu'au bout, Neruda qui entretient la légende du haut de son Nobel : Pablo, tu résumes bien Valpo. Le Poète, petit, populo, pop ; tu parles. Cette contradiction tellement humaine et pétrie de notre pâte à tous, entre la révolte de l'humble qui se revendique, et sa condition oubliée de nanti. Mais Valpo la gueularde et pour de vrai. Du graff qui crache, du punk originel en chaque fenêtre murée. De l'invitation à s'encanailler, à y revenir et s'y lâcher entier, un soir de solitude tranquille.

Alors où aller désormais ? ou plutôt : qui appelle ? Pourquoi ? Quel mouvement naturel va me jeter hors d'ici ? Vers où... J'hésite. Choix N°1 : se laisser porter sans réfléchir, et déboucher. Choix N°2 : intellectualiser à fond la chose, poursuivre la construction de ce trip sud-américain, et en analyser la ramure. Gare routière, je tranche : ce sera les 2.

Image ci-dessus :

La route du sel

...la douce oscillation du voyageur

Destinations mythiques ou envoutantes pour celui qui vit loin. Plus grave lorsqu'il porte en lui le vice de la course. Pire encore quand s'y ajoute le travers de la lecture. Et la déviance du voyage. Voire la névrose de la fuite. Comble. Cuzco ses pierres son altitude m'ont poussé vers l'urbain, un autre type de légende, et l'océan. Se frotter à Valpo, en ressortir épuisé et dépuisé d'illusions. Mais que se passe-t-il à mesure que le séjour s'achève ? ça bouge en dedans. Un frémissement devient bougeotte. Alerte, une oscillation vient de débiter en moi. Une attitude à tenter de conserver coûte que coûte, une hygiène mentale naturelle à se maintenir : conserver mon hypersensibilité polaire. Préserver un balancier géographique interne qui vient de se mettre en branle. Sentir l'envie qui renaît lors de chaque fin de périple. Cette faculté de l'équilibre, mais de l'équilibre des désirs, s'écouter aller vers. Se sentir « s'orienter » en temps réel, imperceptiblement. Ressentir son hippocampe – hippocampe du voyage ? – qui peut l'expliquer ? Ce cristal intérieur dont on cernerait presque un reflet mat, ou ce métal inconnu aggloméré en dedans. Se met à vibrer infimement puis commence de nous guider vers ailleurs. L'envie, pure ? La réponse à un appel abstrait, à du tellurisme très concret, à des mécanismes simplement psychiques ou inconscients ? Un comportement purement grégaire ou ethnologique ? Comportemental quoi... bovin ? Mais les années passant, affiner ce mouvement naturel de l'être en voyage, qui me pousse à tracer une route et pas une autre. Quel bonheur, quel privilège que de pouvoir se l'autoriser matériellement. Le voyage solitaire devient miracle et surprise, lorsque l'on a la possibilité de le laisser prendre le dessus sur le planning. Car alors parfois, lors de courts instants de compréhension (très courts), on peut y éprouver pleinement le sentiment de laisser s'accomplir une magie à la fois physique, mystique, ancestrale. On y mêlerait même un doigt d'ésotérisme et quelques croyances personnelles inavouables, sur les origines génétiques de l'homme, vraie filiation et autre quantité exacte des brins d'ADN, balivernes adorables et semi-convictions. Et ce truc tellement fascinant : je me rends dans ce lieu qui m'appelle, car s'y est déroulé un mystère qui me concerne au-delà du temps humain. Cette Pampa del bidule ou ce Cerro machin m'aimentent car y est enfouie une histoire antédiluvienne qui vit en moi. Dont je suis même l'un des acteurs principaux. Voire, le héros...

Du bitume à la Lune : c'est possible

Alors d'évidence, c'est le désert qui frappe à la porte de Valparaiso. Le plus haut et sec du monde. Celui qui sable et efface cette ville des excès : la suite, elle se nomme Atacama. Appel d'un silence rêvé là-bas, mais y est-il encore présent ? Le retour au désert et son pipeau bobo ? A vérifier. Grands espaces et running interminable, hors d'atteinte du 1er touriste dans ce gigantisme ? Nous verrons bien. Illusions probables. Y court-on, d'ailleurs ? Ose-t-on partir en goguette à l'aube, avec pour seules armes son fluo et sa poche à gels ? A étudier. Entre économie, écologie, climat réputé hostile : questionner la place que ce désert autorise encore à l'individu. Car j'ai un sérieux doute depuis quelques années, sûrement bien naïf. Et puis, plus que tout : le vide et le plus grand que soi, les y trouverai-je ? >>



© Julien Gilleron



© Julien Gilleron

« ON PEUT Y ÉPROUVER PLEINEMENT LE SENTIMENT DE LAISSER S'ACCOMPLIR UNE MAGIE À LA FOIS PHYSIQUE, MYSTIQUE, ANCESTRALE »



© Julien Gilleron

►► Je piaffe, procédure accélérée pour divorcer de Valparaiso. Terminé, plié. Car Atacama m'a vendu beaucoup : traversées ou boucles à courir, volcans de 6000 m que personne encore ne gravirait en courant, beautés plastiques à couper la chique, aventure sécurisée pour le quidam, frisson extraterrestre comparable à Nazca, momies les plus anciennes du monde, OVNIS et champs de météorites, astrotourisme bluffant, thermalisme et vin rouge... Même, même qu'en ce mois de novembre, je m'en vais tomber en plein Maraton del Desierto et ses 500 participants worldwide. Trop pour être vrai ?

Passerelle d'immensité, avant la minuscule Isla del Sol, Bolivie, que je partirai cerner et traverser dans un mois. Pour le moment, cap sur San Pedro, Chili, 22^e parallèle, 1600 km nord.

Atacama, San Pedro. Une oasis pour chaque mythe...

Route N°23, soleil de plomb depuis Antofagasta. Assis aux 1^{ères} loges d'un bus qui depuis 3 heures, avale une piste rectiligne. La montre m'indique l'arrivée, mais rien à faire, je ne vois rien venir. Comme un dernier et interminable corridor improbable en plein désert, des parois blanchâtres me coincent des deux côtés, et me forcent à fixer l'horizon. Focale minus. On en a tellement parlé, de cette oasis. «Vous verrez, on ne peut pas rater son apparition. Comme une flaque vert sapin qui mouillerait le désert, en tremblant sous la chaleur.»

Puis le cône surgit, mythique, photographié et revu cent fois, explosant au loin, mais tellement parfait qu'il en devient hypnotisant. Licancabur, après toutes ces années et ces pages tournées : 5916 mètres de géométrie. Une semaine durant, on se suivra du regard.

San Pedro de Atacama, on n'y pensait plus, terminus. Il est 11h30, et juste pour tromper l'ennui, le mercure s'amuse à titiller la 27^e barrette, comme un jeu de fête foraine. Mais tout à fait serein : ici, le soleil en garde toujours sous la pédale.

D'ailleurs, c'est la première surprise du voyage. Des mois durant, on avait frêmi d'excitation à la lecture des guides, ou à la vue de clichés brûlés de lumière. Le cagnard, la mort... : ATACAMA ! et ce nom qui claque comme un avertissement surgi trop tardif. Atacama et ses 10% d'humidité, quand tout va bien. Atacama, désert le plus aride de la planète, tant qu'il en devient une planète autre. Atacama et sa kyrielle de toponymes terrifiants : Vallée de la Mort, Gorge du Diable, Vallée de la Lune, de Mars, et autres Pénitents Givrés. Atacama et ses 2450 mètres d'altitude, son chapelet de volcans de 5 ou 6000 et parfois, toujours bien actifs. Horizontalité immense, et verticalité subite d'un uppercut souterrain. Atacama et ses 2 hivers, entre feu et froid, pampa et geysers d'El Tatio, terre et voute céleste. Au lieu de canicule, les portes du bus s'ouvrent sur la douce chaleur d'un Estérel juilletiste. On en chercherait presque les embruns, ou les slips de bains.

Le camp de base de cet infini terrain de jeu, brasero de nuit dans l'immensité, j'y suis : San Pedro de Atacama, 5000 âmes, Tropic du Capricorne à 60 km plein sud, 2^e destination touristique chilienne après la Patagonie. Les jeunes Santiagueros économisent un an pour passer une semaine dans le nord désertique, ou dans le sud patagon. Décidément, terre du contraste, jusqu'au bout des cactus...



© Julien Gilleron

Mais que ce pays est vaste et divers, étroit comme un totem de 5300 km sur 200 de large, que l'on aurait pris soin d'incruster de mille perles naturelles. Feu, glace, océan, terre.

Durant 10 jours d'exploration, courant et écrivant, je vais vivre à contre temps, pour le meilleur. Chaque aube, bien avant la symphonie des smartphones et room-services, je pars courir un désert, un volcan ou autre gorge, et narguer un site effrayant supplémentaire. Accueillant et fascinant, toujours. Chaque après-midi, après un cruel dilemme entre sieste salvatrice et devoir d'écriture, on finit par s'apprêter et se travestir un peu. Alors, on joue l'élément docile en s'agglomérant aux groupes de tous types, pour mieux s'en extraire et retrouver notre liberté, au jour tombant.

Image ci-dessus :
La rue
San Pedro

Chaque soir, je retrouve la terre battue des rues piétonnes encore tiède. Au milieu de 25 nationalités, quelques dizaines de chiens errants et amorphes, instantanés bariolés et étrange ambiance de village-vacances, Center Park égaré en pueblo chicano. Les feux s'allument, quelques rabatteurs pointent leur nez hors des cantines. Les langages sonnent et se mélangent, se fondent, puis finissent par se dissoudre en un borborygme touristique – c'est-à-dire suffisant pour communiquer. On affiche tout : tatouages chiliens, peaux cuivrées et argentines, panel de shorts et barbes vikings, les anglo-saxons s'osent, la Mer du Nord et les ex-soviets sautent le pas de la sandalette, les R sont roulés, claqués, et des paires de jambes bronzées concluent la scène en s'achevant par deux havaianas vertes.



© Julien Gilleron

La tranquillité demeure, point trop de gueulards ici, et l'on chaloupe sur ce flot bigarré, avant d'enfin atteindre notre but : franchir un portail plus accueillant que les autres, se rapprocher de la flamme entr'aperçue, et s'y chauffer les os. Au ciel, certains se pointent déjà sans se presser, Croix du Sud et autres astres, deux heures avant le grand rush, celui des stars des nuits étoilées Atacaméennes. ►►

» On terminera écabouillés par la ceinture de la Voie Lactée. Bien plus tard dans la nuit, entre noirceur et aube précoce, un étrange ballet réveille en sursaut à 4h : phares de voitures silencieuses, quelques phrases chuchotées, et l'on emporte un passager ou deux, encore endormi. La scène se répète dans les rues de San Pedro, toujours furtive et étouffée. Un instant, on songe à un louche convoi de clandestins prêts à franchir la frontière Bolivienne, et voué à l'échec. Puis les images d'enlèvement dignes du film *Dark City* nous saisissent. Et l'on comprend 2 choses : mieux vaut aller se recoucher. Ce n'est que le ramassage des excursionnistes courageux, ou contraints, qui s'en vont sur l'un des circuits du coin.

... et 2 parcours à aller explorer : les courir, les vivre, les écrire.

Sur le coup, à l'angle de Caracoles et Toconao, on a bien cru les voir débouler. On se serait même couchés pour éviter les balles. Un angle, deux murs ocres d'adobe, blancheur de la chaux et bleu d'une porte. Silence de midi, soleil qui nous coule dessus, mais qui peut mieux faire.

Alors on s'arrête pour saisir l'instant. Et en secret, on écoute, on scrute le silence et le vide de la rue pour les y chercher : Blondin. Gian Maria Volonte et Le Manchot. Eli Wallach. Pour une poignée de dollars... Moi, ce sera pour 10 jours de prospection ici.

L'or que je suis venu y chercher, c'est celui de la piste et des cannes. De la solitude heureuse du coureur-découvreur. Des études rêveuses à la chandelle sur des cartes approximatives. Des départs matinaux hors du temps des autres, le regard avide d'aller voir en vrai. Léclat marketing des panoplies de trailrunning, que l'on revêt luminescentes, et que l'on rapporte déliquescents. Le scintillement des rêves à vérifier ici, constater là-bas, prouver in situ, valider sur place. Et plus que tout ? l'attrait de ces deux sites mythiques que je viens courir, puis en extraire sensations et routes : Garganta del Diablo (Gorge du Diable), Vallée de la Luna (Vallée de la Lune).

La Disparition... : de San Pedro jusque dans La Gorge du Diable.

Se couper du monde, dans une ambiance d'Antelope Canyon ou de Tassili du Hoggar ? Se prendre pour le professeur Henry Walter Jones, face à l'entrée du défilé de Petra, Jordanie ? Il semblerait bien que j'y sois.

Aube fraîche, demi-sommeil des rues : déjà ensoleillées, mais encore endormies. Rdv est pris Plaza de Armas, face au musée Le Paige. Le temps de vérifier une anti-sèche griffonnée et suffisamment d'eau potable, et c'est parti. « Durant 6 km, suivre le cours du Rio San Pedro vers le village de Catarpe », point de repère connu de tous, telle était la 1ère consigne hâtivement lâchée à la fermeture de l'agence. La rivière conduira jusqu'à une apparition dont on m'a tant conté : « Suivez le Rio. Vous n'aurez pas à aller jusqu'à Catarpe. À l'intersection parfaite de 3 routes, un seul arbre encore vert vous attendra. Un seul. Ici s'achèvera la piste, et débutera votre disparition dans la Gorge du Diable ». Depuis 3 jours, cette prophétie me hanterait presque, et l'imagination commençait à m'assaisonner les jambes. Je trépisais d'en découdre. C'est fait : ils ne piaffent plus, ils sont lâchés, les chevaux. »

© Julien Gillieron



>> Continuant de suivre la route facile vers le Nord, un 1er point de passage immanquable surgit : Pukara de Quito. Vestiges précolombiens à flanc de colline, ceux-ci se signalent souvent par 1 ou 2 minibus bariolés, et un peu plus d'humains que d'habitude... Ici, l'on pourrait changer d'avis et bifurquer à gauche toute : un 3è circuit splendide en part, et permet de s'élever pour découvrir l'autre versant de la Vallée.

Route facile à l'ombre des crêtes, paradis des VTT : l'isolement joyeux de la Garganta del Diablo est l'un de leurs terrains de jeux favoris ; mais si l'on en croise 3 en une matinée, c'est un must. Mais alors, la prophétie ? cette intersection marquée d'un arbre, où tout est censé débiter ? quand va-t-il se montrer ?

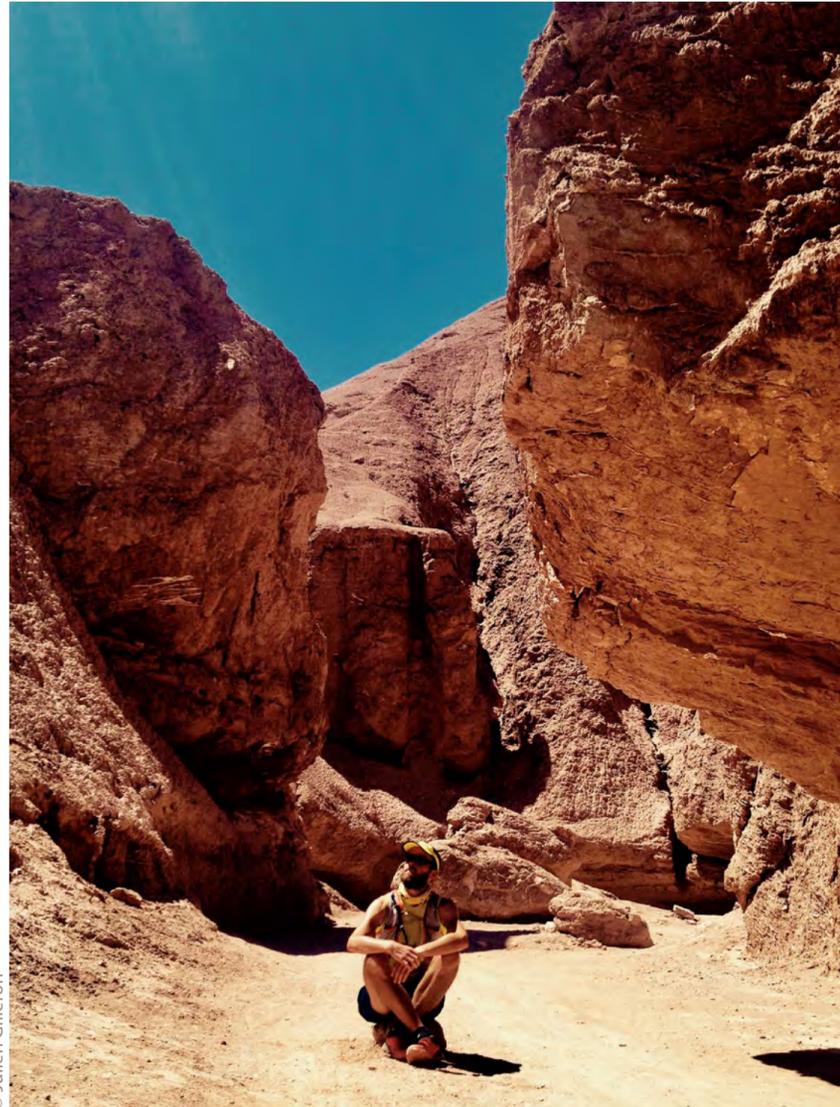
Je cours, mais guette toute trace de verdure, inspectant avec une nonchalance feinte... Quand tout à coup, évidence. Ce ne peut être que lui. 3 pistes viennent de se rejoindre parfaitement, et en leur intersection : l'arbre ! La porte. Unique et inratable, conforme à ce que l'on m'avait dit. Gavé d'intrigue, et signant l'entrée de la Gorge. Je penche timidement la tête, pour oser découvrir ce qui se cache 100 mètres derrière lui. L'invitation explose alors : face au regard, une haie d'arbustes montre la voie, et conduit tout droit à l'entrée de la gorge. Alors, un dernier revoir à la sentinelle végétale sans nous retourner, et l'on y court, on s'y engouffre. Et la disparition commence.

Perdu dans l'ocre.

Les sons s'atténuent et finissent par s'éteindre, deviennent l'écho unique de mes foulées, qui rebondit sur les falaises de 30 mètres. Un animal blessé est passé avant moi, et sa trace ensanglantée dans le sable conduira près d'1H30 jusqu'à la sortie du corridor. Explosion d'ocres et de soleil, silence assourdissant, seulement agacé par le bruit de mes semelles occidentales, au design certain de sophistication. Contraste toujours... Je m'étais vêtu discret « tant que possible », ce matin. Mais rien qu'un instant, honte de mes teintes qui jurent, et de ma fanfare vulgaire en ce décor : floc, fffou. Floc, ffou. Ou le clapotis d'une poche à eau, et l'expir d'un coureur en quête de dignité. Honte très éphémère, car un sentiment plus grisant chasse vite tous les autres, jusqu'au retour : se sentir propriétaire d'un peu du lieu et du temps, ici.

Le dédale de la gorge se complexifie, mais il n'y a qu'à suivre l'unique chemin central, pour que l'émerveillement continue, à chaque sinuosité du sentier. Grand canyon du pauvre-qui-va-à-pied ? Peu à peu, le relief s'élargit, les à-pics font place à des terrils aux lèvres effilées, et le sable s'épaissit au sol.

Tout en continuant de remonter plein nord, un chemin caillouteux apparaît lentement sur la droite, pour bientôt se dévoiler intégralement : remontant une crête, vers le sommet d'une colline. Irrésistiblement, dans une tête de trailer, l'idée s'affirme de pouvoir s'élever de ma condition de rampant en fond de canyon, pour aller voir ce qui se passe plus haut, et je m'engage Nord-Est sur cette sente grise. 70 mètres de dénivelé, et l'horizon peu à peu s'aère, foulée après foulée. Puis subitement, le paysage explose au regard en s'aplanissant : mirador. On a trouvé de la hauteur, et le spectacle s'ouvre.



© Julien Gilleron

Face à moi, la succession de courbes volcaniques qui repoussent l'horizontal immense. Les Putana, Ojo del Toro, Saiecabur, Licancabur, Toco, Chascon, Simba, Lascar, jusqu'au Miniques. En une fraction de seconde, on mesure l'infinitude des chemins qui demeurent à explorer, et les connexions déjà imaginées au loin, à seulement 400 mètres... Une autre fois encore, pour faire durer.

Mais Il faut redescendre jusqu'au pied de la colline, pas d'issue en face pour aujourd'hui, et une fois redevenu petit, ne plus pousser vers un Nord qui éloignerait toujours davantage du retour. Retour à une piste silencieuse. Perdue et écrasée de soleil. Poussiéreuse, encaissée et univoque. Quand les monticules qui me flanquaient s'espacent, voici que la vision s'élargit, et le chemin s'élève en un ultime corridor de 800 m. On prépare les au revoir, même à demi-paumés. Pressentiment d'une fin et d'un retour à la route – pur instinct, car rien ne le laisserait encore penser. >>

Image ci-dessus :

Gorge sans issue



© Julien Gilleron

>> Enfin, l'horizon s'ouvre tout d'un coup comme un coup de théâtre, en autorisant à respirer de nouveau : un oued ? une plaine ? aussi large qu'un fleuve à sec. Alors, comme une plaisanterie saluant notre exploration passionnée, tel un brin d'humour rassurant en ce bout du monde, et au moment précis où l'on pourrait commencer à douter de notre issue, on l'aperçoit : « SALIDA ». 6 lettres gravées sur 30 cm de bois. Panneau minuscule dans cette immensité. Qui m'interdit poliment de pousser plus avant. Non, prenez à droite : meilleure qu'un cairn, une flèche de pierre d'au moins 4 mètres, enfantinement tracée au sol, me tend la main pour quitter la Garganta. Dernière vision cinématographique. Le défilé que j'emprunte va en se rétrécissant, pour ne devenir qu'un étroit passage, puis une échappatoire plein Ouest, toujours plus étroite. Étrange sentiment d'adieu, drôle de manière de se quitter après une étreinte aussi entière. Les parois se rapprochent, le chemin se fait couloir, et montre du doigt un point blanc illuminé à 500 mètres.

Image ci-dessus

L'entrée de la gorge

Tour carrée, et murs immaculés au loin. C'est bien elle, l'ultime indication que l'on m'avait signalée en guise de fin de parcours : la petite église de Catarpe, superbe d'isolement. Signant la fin définitive, et la réussite de cette parenthèse ensablée. Ne reste qu'à suivre ce lacet qui y conduit, et de nouveau s'attendre à ce qu'un Yul Brynner ou autre Lee Van Cleef n'en surgisse. À moins de s'imaginer sur un promontoire d'Hydra ou d'Héraklion, et d'y chercher sa Mer.

Alors, longue piste et son ripio pierreux, qui ramène auprès de notre arbre-vigie, en un retour assommé. Derrière moi, l'entrée de la Garganta, la Pukara, et un Rio qui me renvoie vers San Pedro de pas en pas. Le temps s'est épaissi, le stock d'eau s'achève. Je suis arrivé, et déjà un souvenir remonte à ma cervelle fatiguée et anesthésiée de vues : 12 ans, et un Train Fantôme qui m'absorbait 20 minutes dans la pénombre. Ici, emprunté pour de vrai, 3h30 durant, et en pleine lumière... >>



© Julien Gilleron

Nouveau jour, nouvel Ailleurs indéfini : départ pour la Vallée de la Lune.

Un autre astre, dit-on. Mais alors, quel est-il ? Mars, Lune ? une certitude : des 4 coins des voisins sud-américains, des 2 extrémités du Chili et de ses largeurs, et plus globalement du vaste monde touristique moderne, on vient dans le Désert d'Atacama pour en visiter ce site. La Vallée de la Lune, déclarée « sanctuaire naturel » et intégrée à la Reserva Nacional Los Flamencos, aimante littéralement les esprits, et la vision furtive de quelques clichés l'explique immédiatement. Photographe venu y décrocher le graal du même coucher de soleil que 1000 autres photographes, scientifiques venus y rôder Zoé avant de l'expédier sur Mars, cinéastes venus y faire semblant pour notre bonheur crédule, gens branchés y dévalant des dunes de 100 mètres sandboard aux pieds...et coureurs explorateurs rarissimes. Les Atacameños l'ont vite compris : surtout, se munir de quelques pesos lorsqu'il faudra s'acquitter du droit d'accès (prévoir large : 3000 CLP. On sous-estime toujours ce fléau d'inflation mondiale).

Barrières paradoxales et drolatiques, que l'humain aime à faire surgir en plein milieu de territoires immensément incontrôlables. Bienvenue à l'une des entrées du désert, donc. Autre option : courir plus vite que l'employée de l'estanco, ou arriver avant 9h du matin, entrée encore libre fin 2016. Pour ce trail, c'est bien un autre monde qui va s'offrir. Et au petit matin, c'est une toute autre ambiance qui cueille à la sortie de San Pedro. Point d'alternative, en effet : nous voulions du désert pour nous y plonger ? exaucés ! Car le voyage vers l'espace débutera par la rue Caracoles, puis par 4.5 km de bas-côté sur l'interminable route de Coyo. Infiniment rectiligne, mais par chance, dérisoirement empruntée, et splendide ligne de fuite. Direction : le pueblo de Coyo, mais déjà les indications vers la Vallée fleurissent et rassurent, s'il en était besoin. Absolue tranquillité d'esprit. Alors, la plaine peut s'abandonner. Se donner et se dénuder. Nul besoin de réfléchir, ou de surveiller ses arrières ou ses latéraux, vu l'insignifiance des véhicules. Parfois, c'est un bus unique qui dépasse, et confirme que l'on court la bonne voie. Près de 5 km, je longe les murailles naturelles de la Vallée de la Lune qui m'interdisent tout de ma droite. Tel un colossal et lointain Colisée dont on piaffe d'apercevoir la fosse, l'envers du décor. >>>

Tous les 200 ou 300 mètres, des rivières asséchées et blanchies de sel semblent dégouliner encore de ces collines.

>>> Silence parfait de faune et de flore, à part un zorro culpeo entr'aperçu à 200 mètres, et visiblement affolé par mon costume de clown et mes enjambées bruyantes. À 6h45, déjà la lumière est éblouissante de pâleur. Une autre et nouvelle sensation du désert, qui va en annoncer beaucoup d'autres dans une demi-heure, et attise mon impatience : insupportable ! Le vide absolu, et la montre qui n'en finit pas de tourner, ces collines à portée d'une main géante, alors qu'il ne reste que 5 km à avaler avant d'y pénétrer. On me nargue. Tout désert comporterait donc une porte d'entrée ? Kalahari, Yemen, Karakoum, Mojaves...même combat ? Certes, je basculerai bientôt dans un site protégé, fragile, et l'on ne peut que louer les initiatives visant à le protéger. Car c'est bien de cet usage du denier touristique qu'il s'agit, n'est-ce pas... Alors se délester des CLP requis à la billetterie, en souriant à la dame, et mirer le plan de la Vallée placardé. Reproduction quasi parfaite du circuit que nous allons courir. S'il demeurerait encore quelques hésitations, la simple vue de ce schéma et des sites promis (« l'Amphithéâtre », La « Grande Dune »...) flanque l'ultime coup de pied aux fesses. Impatient et impoli, je quitte donc sans aucun regret ni au revoir la dite dame, et passe la barrière. Pénétration. Désormais, je suivrai les vestiges des derniers travaux publics d'origine humanoïde : sorte de piste parfois asphaltée, parfois cailloutée. Pendant ce temps, la douce injure se poursuit, à droite toute : car maintenant, on commence à contourner les parois de la Vallée de la Lune, toujours aussi imperméables aux œillades. Tous les 200 ou 300 mètres, des rivières asséchées et blanchies de sel semblent dégouliner encore de ces collines. On les franchit sérieusement, en retenant l'envie subite de partir vers l'une d'elles pour s'infiltrer ensemble, mouillés de sécheresse mais réunis, tout au cœur secret de la Vallée. Après 4 km passé le poste d'entrée, le sol commence à se gondoler avec bonheur, et enfin, apparaissent les premiers reliefs sous les orteils. Bosses, creux, courbes et virages, la piste s'ensable très doucement et annonce un changement prochain. Traversée d'un paradis pour paléontologues, et la pensée se met alors à mélanger les ingrédients du lieu : odeur extraterrestre qui s'exhale ici, pétroglyphes ancestraux retrouvés là-bas, fossiles ou squelettes de dinosaures...Cocktail férocement dépayçant. Quand tout à coup, le mélange explose de vérité : « l'Amphithéâtre » ! Premier point de repère que l'on croise, et qui nous stoppe net. Silence et jeux de lumière, l'imaginaire rejoint le réel, et l'on en oublierait tout essoufflement. La pause s'allonge face à la majesté étrange du lieu, déjà le temps commence à se distiller, et l'on sent que ça ne fait que débuter. Je continue de suivre la piste, et la distance défie sans que je n'y prête attention. Trot sur un ripio à peine caillouteux et adouci de sable, et cette douceur s'associe harmonieusement au silence des lieux, et aux panoramas qui s'enchaînent, n'exigeant aucun commentaire. Tant mieux, car le vocable manquerait un tantinet. Nouveau monument qui gonfle brutalement sans s'annoncer, la « Duna Mayor » et son ascension de 150 mètres qui permet d'embrasser l'horizon d'un regard, ou d'une accolade volatile. Le sel m'entoure désormais de partout, si bien que l'on croirait courir sur une drôle de neige de canon.



© Julien Gilleron



© Julien Gilleron

» La route me pousse jusqu'à un vaste plateau blanchâtre, et je quitte les courbes des dunes et canyons pour retrouver l'horizontal. Mais des silhouettes surgissent alors au loin, tremblotant un peu sous le ca-gnard, et émergeant de l'aridité : formations naturelles d'un genre nouveau ? énième monument public à la gloire du 9^e escadron de mineurs de sel ? rappel supplémentaire à la propreté en forme de pancarte, sous menace de ? Il faut s'en approcher... pour en réalité, faire la connaissance avec ces « 3 Marias », bien naturelles et authentiques, dans leur jupon de granit et de quartz sculpté par l'érosion. Nouvel au revoir.

Saint des Saints, cœur de Vallée.

Car débute alors la 3^e partie, et sans doute la plus sauvage, de mon long run : après avoir contourné et zyeuté les murs de la vallée centrale, enfin m'y voilà, non plus à l'extérieur ni autour, mais dedans. En dedans ! J'infiltrer le fond de l'athanor. Vallée de la Lune ! Vue du ciel, pareille à un croissant sélénien ou à un gigantesque sourire tracé par un écolier. Ce qui s'annonce à présent : un retour presque aussi long que la 1^{ère} partie. Jusqu'à terme.

À partir de cet instant, plongée. Une douzaine de km de retour en plein cœur du canyon central. Le chemin guide, on le tient comme la main de sa mère, seuls au monde. Sélénien, satellitaire, lunien. On invente, on écoute mots et images frapper la calebasse. Tout prendre, le tri plus tard. Peut-être. Je redescends sans ciller plein Sud-Est, retraçant la courbe de ce sourire géographique. La banane, partagée. Au fil de cette longue portion, le paysage continue son évolution fascinante. Les parois me bordent à tribord et me conduisent tout au long du parcours, jusqu'à parvenir à ce Rio asséché qui sera ma dernière et parfaite piste, comme blanchie à la chaux. On ne le répètera jamais assez : ici, la réserve d'eau est vitale.

La fatigue se fait sentir, et les pauses se succèdent, mais le regard console à 360°. La dernière étape de l'exploration arrive sur un plateau d'ocres : après plus de 35 km courus, c'est le Rio lui-même et sa pâleur sèche, qui va me tirer vers l'ultime baroud d'honneur ; une gorge longue de près de 2 km, parfois étroite de 3 mètres et parfois remplie d'eau, durant les si rares précipitations. J'obtempère avec plaisir, et suis le guide. Parfois, une trouée dans la paroi, un relief qui faiblit, et alors la sensation que oui, on va finir par s'en extraire, on va la franchir et depuis l'intérieur, cette fortification qui moquait, à l'aube. Oui, je m'apprête à en sortir, et par la grande porte, l'accès monumental dissimulé par la nature, et le fil d'eaux qui n'ont plus coulé ici depuis des lustres.

La première à m'accueillir et à me fêter, c'est la lumière. Extrait, exfiltré, désincarcéré. Triomphe que de retrouver la piste initiale, et plus loin, la Casa de l'entrée, qui prétendait délimiter ma pérégrination. Les jambes aussi semblent sourire, elles qui comptent pourtant quelques dizaines de km au compteur, mais ont ingurgité nouveauté et immensité. Dernière pause, et possibilité de rentrer en auto-stop. Mais il est bon de rentrer à pied et sur les traces du matin, histoire de boucler la boucle harmonieusement. Alors les derniers kilomètres s'enchaînent, sur un plat désormais étrangement vaste, qui paraît m'aspirer comme un vide d'air, une dépression curieuse et bénéfique, car elle accélère le retour à la maison.



© Julien Gilleron

Effet second d'une matinée passée entouré de matière, et de superlatifs ? je salue San Pedro, qui a eu le temps de s'éveiller. Retrouve les regards amusés des passants. Les visiteurs étrangers semblent toujours les plus blasés et habitués au défilé multicolore d'un coureur harnaché. L'économie s'est remise en mouvement depuis longtemps ce matin, et les groupes aux divers degrés de motivation touristique, ont recommencé de s'ébranler et de se croiser. De mon côté, qu'est-il arrivé ? une autre densité de temps, une horloge différente dans laquelle l'effort, même long, n'est pas si important au final : tant on en sort nourri, gavé, repu. Et fatigué. Alors, la digestion commencera... par une douche interminable. »

La première à m'accueillir et à me fêter, c'est la lumière.

(Contact : julien-gilleron@yahoo.fr)

» Des coups au paysage. Douceurs, chocs et immensité : le désert peut rendre amoureux

Expérience indélébile, que de courir ce désert de contrastes ! Clair-obscur persistant, jusque dans la contradiction entre notre gaie solitude, et le tourisme multiethnique du lieu. J'étais parti pour m'immerger, et en quête d'un silence. J'en reviens presque assommé d'immensité, et étourdi de surprises. Le voyage... et son éternel retournement de présupposés. Impossible à serrer entièrement en ses mains, toujours versatile et indomptable, à se cabrer quand on croit en maîtriser l'allure. Pêche à la main : on en caresse les contours lorsqu'il se laisse approcher, mais à l'instant de le jeter hors de l'eau, il nous claque entre les doigts comme ultime coup d'éclat.

Turbus et son vert pomme sont réapparues dans le corral du terminal. La climatisation me saute à la figure, je retrouve chair de poule et routes indémêlables. Tant d'autres pistes à courir saluent effrontément au loin, heureuses d'être enfin débarrassées de ce gringo multicolore, et paraissent s'esclaffer que je reparte si promptement de San Pedro : le Lascar inconnu, mais qu'un jour je reviendrai gravir ; la Laguna Cejar et les Piedras Rojas, dont le circuit se tracera la prochaine fois. Juré. Dernière persistance rétinienne jusque dans la nuit d'Antofagasta et son terminus : le cône parfait du Licancabur, trempant dans un horizon infiniment ocre et poussiéreux. Dans cette immensité, même le temps semble inadapté, trop court. Le gazoduc que longe le bus durant 4h durant de retour, semble me relier comme une pelote à la terre de foulées que je quitte. Un jour, je viendrai remonter ce fil.

RAID AVENTURE ABSOLU

RAID MULTISPORTS POUR TOUS EN VAL D'AZUN

ARRENS MARSOUS (65)

Les 24 et 25 juin a eu lieu la dernière manche du challenge national 2017.

© Crédit photos : Alexis Mottet - Marion Wojtkowski



Les 24 et 25 juin a eu lieu la dernière manche du challenge national 2017. Le raid Aventure absolu 2017 est aussi une répétition générale pour la finale 2018 pour les raideurs d'Issy Absolu. La proximité dans le temps par rapport à la finale du challenge national et du Raid In France, mais aussi l'éloignement géographique du raid, au départ d'Arrens-Marsous dans les Hautes-Pyrénées, ont eu pour conséquence une participation en-dessous des espérances de l'équipe d'organisation.

Ce sont 24 équipes qui prennent le départ d'un raid de 2 jours, dont Raid Nature 46 en favori, 6 équipes mixtes, une seule équipe fille et 3 équipes espagnoles. La formule retenue pour ce raid est 2+1, un format qui plaît beaucoup aux raideurs. La météo est humide et fraîche, comme elle peut l'être en montagne même en début d'été, et beaucoup de brouillard vont accompagner les équipes sur ces 2 jours de course.

JOUR 1

Ça démarre fort dans la pente en trail'O pour 12 km et 1200 de D+, en passant par le barrage du Tech, beaucoup d'humidité dans l'air et de brouillard, la température baisse en altitude. Le trail amène les équipes au lac d'Estaing avec un kilomètre vertical entre 2 balises.

Bros arrive en tête avec Pierre Martinez, jeune champion de course d'orientation qui mène la danse, devant TUC triathlon et Raid Nature 46. La section suivante se révélera déjà décisive, puisqu'il s'agit d'une CO score sur le site du lac d'Estaing, les équipes ont 45' maximum pour prendre un maximum de balises, avec le risque d'avoir 5' de pénalité par minute dépassée. Bros prendra toutes les balises mais dépasse le temps imparti de 3', tandis que Raid Nature 46 laisse 4 balises à 10'. Les espagnols d'Euskal mixte prendront cher sur cette section, avec près d'1h de pénalité !

Les équipes quittent le lac d'Estaing pour une VTT'O, avec le choix d'aller sur la petite ou la grande boucle, cette section s'avère très longue et éprouvante, peu de visibilité et beaucoup d'humidité, et un long portage sur le tracé du Grand Raid des Pyrénées.

Le VTT réussit à Raid Nature 46 qui passe 35' devant Bros et Euskal à Cauterets, le reste du parcours emprunte la voie verte vers Lau Balagnas, sur un profil descendant, un petit répit avant la section de canoë, qu'il faut atteindre avant la barrière horaire de 21h. >>

Images ci-contre

JOUR 1

La météo est humide et fraîche, comme elle peut l'être en montagne même en début d'été...



© Marion Wojtkowski

**« 125 km, 4000 D+, Equipe 2+1
VTT - ORIENTATION - TRAIL - CANOË - ROLLER - CANYON »**



© Marion Wojtkowski

>> 12 km ludiques avec du courant, appréciés par les raideurs, le retour se fait en roller vers Lau Balagnas, lieu d'arrivée de cette première journée et du bivouac. La nuit tombe et les équipes se succèdent à l'arrivée, vite dans le sac de couchage pour un départ à 7h le dimanche matin de Lau Balagnas.

JOUR 2

Départ à 7h en run and bike, 5,5 km pour 223 m de D+ en direction de Gez, arrivée au village en tir groupé pour récupérer le deuxième vélo pour se rendre en VTT'O au col du Soulor, en passant par le col de Couraduque, où les raideurs croiseront beaucoup de vététistes venus pour une randonnée en ce dimanche de juin.

Encore un gros morceau, 1060 m de D+ sur cette section encore bien humide côté météo. Les équipes du Raid Absolu ont rejoint celles de l'Aventure Absolu, beaucoup de monde se croise sur la CO score et la tyrolienne qui suivent, et difficile de dire pour le reporter que je suis qui est devant, avec quelles avances et si les équipes ont pris toutes les balises ou pas !

Au col du Soulor, c'est une CO score d'1h max en ordre libre et une tyrolienne à l'arrivée plutôt surprenante qui attendent les équipes, toujours dans la brume, avec cependant un passage éclair du soleil qui permet d'admirer enfin les belles montagnes et les paysages pyrénéens qui auraient mérité d'être vus davantage. La suite et fin du raid se résument en un VTT balisé très descendant pour rallier Arrens-Marsous et une CO relais au cœur de la ville qui permet de réunir les équipes qui en profitent pour débriefer et échanger sur la course.

Une course engagée aux conditions difficiles organisées de main de maître par Lionel Villeneuve et François Lalanne, présent malgré sa chute récente sur le RIF, ainsi que les raideurs, familles et bénévoles de l'Issy Absolu Raid.

Raid Nature 46 a tenu son rôle de favori en remportant la course, devant Bros qui n'ont pas démerité et la première équipe mixte, les espagnols d'Euskal Raid impressionnants.

L'Aventure Absolu a été une bonne répétition générale pour l'organisation de la finale 2018, sur laquelle l'équipe organisatrice travaille déjà puisqu'ils ont déjà commencé les reconnaissances. Une finale qui s'annonce très montagneuse, au cœur des Pyrénées, côté météo en juillet 2018 ça pourra être "tout" ou "rien" dicit les gens du cru. Mais ce dont on peut être certain c'est de la qualité de la course et de l'accueil réservé aux équipes, médias, accompagnateurs ainsi que tous les protagonistes de la finale du championnat de France des raids 2018.



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski

Images :

JOUR 2

Tyrolienne
VTT



© Marion Wojtkowski

RÉSULTATS :

- Classement homme :
 - 1- Raid Nature 46 – Haut Languedoc Aventure
 - 2- Bros
 - 3- Haut Languedoc Aventure
- Classement mixte :
 - 1- Euskal raid - aralar kirolak
 - 2- Sopels de norte a sur
 - 3- Sca-taill'aventure aveyronnaise
- Classement femme :
 - 1- Elles donnent des ailles

Plus d'infos : <http://absoluraid.wixsite.com/absoluraid/edition-2017>

Image ci-dessus :

JOUR 2

CO score



RAID SAHARIENNE SERIES METZ

RAID SAHARIENNE SERIES METZ MAD & MOSELLE

2 jours, 16 & 17 septembre 2017
45 km

ACTIVITES : Trail, CO, Canoë, Tir à la carabine, Saut Big Air Jump, VTT
80 équipes de 2 féminines
SOUTIEN à l'association Inform'Elles et les femmes victimes de violences.

© Crédit photos : Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

RAID SAHARIENNE SERIES METZ, LA MOSELLE... UNE RÉGION À DÉCOUVRIR

Le sport nous amène à découvrir de belles régions, des formats de raids, des organisations... sans oublier la chaleur de l'accueil des organisateurs ! Alors changeons les habitudes de fin d'article pour remercier dès l'intro les organisateurs, et plus précisément Delphine pour son accueil « maison » à J-1 et Jean-Marc pour la qualité de son organisation, ton équipe de bénévoles au top... pour un raid pas si facile que ça comme on va le voir plus loin... un raid quoi !

RETOUR SUR UN WEEK-END RYTHMÉ !

Organisé par Planet Aventure Organisation, le rendez-vous était donné Place de la République de Metz, avec un départ en trail le samedi à 10h30 suivi de 6,5 km en canoë, 8 km de course d'orientation urbaine enchaînés avec un mini biathlon et d'un saut sur un matelas gonflable géant, le Big Air Jump (jusqu'à 12 m de haut) !

Départ rapide pour un parcours balisé dans les parcs de Metz, pas de difficulté hormis les trottoirs et les nombreux zig-zags entre les poteaux, parcours urbain oblige. Un petit passage en centre-ville entre les passants et on se retrouve sur l'eau pour une boucle sur la Moselle. Pour les non-spécialistes de la discipline, l'exercice n'est pas facile, usant, car nous ne sommes pas « techniques », le mental est là heureusement et nous tire vers la fin de cette section après environ 1h d'effort répétitif. Direction la Place de la République et fin de cette première matinée. Personnellement, les globules rouges accumulés dans les jours précédents font effet, le peu d'entraînement cumulé ces 3 dernières semaines est gommé... pourvu que ça dure, les sensations sont très agréables ! >>

Image ci-dessus :

BIG AIR JUMP à 10 m

>> Un copieux et délicieux buffet nous attend, les bénévoles sont aux petits soins et toujours sous le soleil, on pique-nique... enfin pas trop quand même car la course d'orientation nous attend. On échange nos impressions, on commence déjà à refaire la course tout en savourant car pour le moment aucun bobo !

Cartes en main, on s'élance à 4 équipes, l'exercice n'est pas si facile, la carte n'étant pas toujours lisible mais après 8 km d'effort, retour pile poil en 57min (après 1h il y avait de fortes pénalités). On oublie vite le jardinage autour de l'ancienne Gare SNCF, un rab pour rien, 16 balises trouvées sur 16 possibles d'après l'orga ! Cette CO urbaine est l'occasion de découvrir le patrimoine bâti de Metz, une réelle découverte pour de nombreuses raideuses... Encore une belle surprise dans ce week-end très actif ! Petit biathlon course/tir à la carabine que l'on remporte en 3'15 (faut le souligner quand même :p hihhi) puis on se lance à 10m sur le Big Air Jump... ouh la la... quelques frissons et on s'élance dans le vide : ça c'est fait !!

Fin de la première journée et transfert vers le « camping » pour montage de tente suivi de l'annonce des premiers résultats au cours de la soirée. La nuit sera courte en raison d'un lever matinal pour le démontage des tentes etc. La nuit aura été fraîche, les tentes sont trempées et certains matelas à plat... c'est l'heure des premières courbatures !

Le dimanche matin, après un transfert en car vers la commune d'Arry. Au menu : un trail nature de 7 km et 15 km de VTT en forêt pour conclure sur un petit trail de 3,5 km au dénivelé négatif impressionnant après un passage par les crêtes. Là encore, au vu des résultats de la veille (4e au scratch pour notre team), ça repart vite... Le ciel est bleu, la température douce après les brumes matinales, le paysage et le tracé légèrement descendant donnent des ailes... vite repliées quand il a fallu lever le pied dans le dernier kilomètre, la montée étant plutôt forte sur la fin. Personnellement, j'ai vite perdu mes globules rouges, je suis dans le dur dès la moitié du trail... merci Véro, ton aide sera précieuse jusqu'à la fin du raid ! ;-)

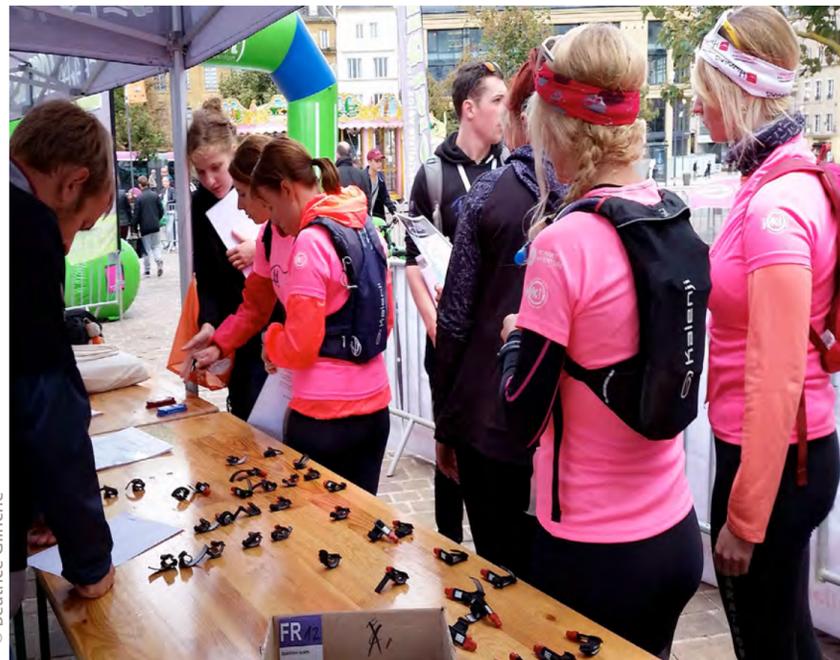
Brève transition sur le sommet de la colline, on récupère chacune un VTT (même modèle pour toutes), un sac matériel crevaison, une pompe... on règle la selle, on cale les vitesses (ça repart très vite sur un bon dénivelé) et on repart dare-dare ! Le parcours en forêt est vite montant, boueux... ça glisse, les pneus sont recouverts de terre... 4 jeux de CO sont prévus avec recherche d'azimut, activité basée sur l'entraide comme dans les raids féminins en général (si, si) et c'est reparti. Le tracé est plaisant, très varié, de belles descentes... et de belles montées avec quelques ornières et racines histoire de pimenter l'adhérence, déjà fragile, de nos roues... >>

>> Au final, un peu de dénivelé quand même (538 D+ sur l'ensemble de la matinée (25 km) dont la majorité sur le VTT).

Retour au point de transition VTT et on repart en trotinant, les muscles tétanisent, les crampes ne sont pas loin... Superbe vue sur la vallée du Rupt de Mad et on entame la descente vers l'arrivée finale. Après 3h22min56s, on termine 4e de cette Saharienne Series avec de bonnes sensations au final et un plaisir partagé de courir ensemble.

Les arrivées se succèdent... tandis que le buffet rassemble les équipes... la dernière équipe arrivera sous un orage soudain qui accompagnera la remise des prix devant un public nombreux.

Un grand merci à ma coéquipière Véro, difficile sans toi de terminer cette 2ème journée de raid... un bel esprit tout au long de ce raid pour une traileuse... vivement que tu reviennes ;-)! Un grand bravo à toutes les équipes, pas facile parfois... avec une mention spéciale pour les 3 autres équipes, Africa Run, Les Diables vauverts et No Name avec qui on a partagé de très bons moments, on s'est croisé, soutenu, encouragé... vivement le prochain raid !! Merci à Ultimate Event Organisation pour cette invitation à découvrir le raid Saharienne Series de Metz, un beau parcours, une belle orga Planet Aventure Organisation, et un plaisir de revoir le monde du raid féminin !



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

RÉSULTATS :

1e Belles de nuit	3h11'42
2e Africa run	3h16'38S
3e Ric et rac	3h19'20
4e EndorphinMag.fr	3h22'56
5e Les Diables vauverts	3h23'59

Retrouvez tous les résultats sur «planet aventure organisation»



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

Images ci-contre :

Petit biathlon course/tir à la carabine



SAC À DOS ONLY ONE MUB

Par Virginie Sénéjoux

« MUB » a été conçu au Pays Basque avec l'aide d'un designer français et après 4 ans, la création du premier sac à dos 100% fonctionnel le Only one, la marque AG SPORT Bags change de nom et devient MUB. Avec sa nouvelle génération de sacs toujours plus innovants, MUB s'adapte aux modes de vie d'aujourd'hui en réinventant le bagage pour proposer des produits élégants. En maîtres de l'organisation, ces sacs permettent d'optimiser au maximum le gain de place grâce à une multitude de rangements. Emporter des équipements de sport, rassembler l'essentiel pour une journée de travail ou un déplacement professionnel, isoler les vêtements sales des propres, pouvoir ranger ses runnings sans salir ses affaires, le sac MUB a tout prévu en créant ce sac ergonomique, fonctionnel et pratique ! Il se compose de cinq espaces : Une partie dressing pour les affaires personnelles, tous les compartiments sont fermés pour garder les affaires maintenues, une partie business avec une pochette pour les documents, stylos, etc..., une partie à porter de main. Il s'agit d'une pochette sur le haut du sac permettant d'accéder très facilement à l'essentiel : téléphone, chargeur, lunettes, clés, casque audio, passeport, etc... , une partie pour placer l'ordinateur portable et la dernière partie pour les vêtements. Notons également des pochettes cachées intégrées dans les bretelles du sac pour mettre sa monnaie, qu'il existe un bandeau réfléchissant ainsi que sur le devant du sac, ceci rendu possible grâce à la découpe au laser dans le néoprène qui rend visible le tissu et d'un check liste sous forme d'icone pour ne rien oublier.

LA PARTIE VOYAGE se compose de la poche centrale qui est divisée en 3 : La partie trousse de toilette (fournie) où un accès direct est prévu par une fermeture éclair sans avoir à ouvrir complètement le sac et la partie vêtements et chaussures. Entre le dos et la partie rangement des affaires. Le sac est doté d'une sangle ventrale pour un meilleur maintien et des sangles graduées et numérotées pour optimiser le confort et équilibrer le poids sur les épaules.

LA PARTIE BUSINESS Deux soufflets pour les documents, un compartiment rembourré pour le PC, organisateur pro : rangement de cartes de visite, rangement smartphone avec un accès pour câble d'ordinateur.

LA PARTIE SPORT avec des poches en mesh résistant pour une bouteille d'eau, sac de linge sale un « laundry bag », la pochette de toilette, et une housse de pluie.

UN SAC IDEAL POUR UN SEJOUR 48h :

En effet, j'ai pu emporter le modèle MUB BACKPACK BIARRITZ pour un déplacement professionnel de 48h. Mes affaires de « journée » et mes affaires de running ont impeccablement trouvé leur place. Il peut se prendre en bagage cabine, ce qui est un gain de temps. Il se porte très bien et est très pratique avec ses différentes parties accessibles facilement sans avoir à ouvrir tout le sac.



CARACTÉRISTIQUES

Dimension : 47,5cm x32cmx23cm
Litres : 29L
Poids : 1,45kg
Prix : 159euros

Myutilitybag.com

ZONE TEST



VTT LE PNEU FORCE XC BY MICHELIN

La firme auvergnate revient en « force » sur la scène VTT avec des produits spécifiques, issus d'une recherche aboutie, dans le domaine de l'enduro et du XC. Pour la gamme qui nous intéresse, en XC, modèles les plus courants pour une pratique XC, randonnée ou raid, nous vous présentons le modèle force XC, un des 2 nouveaux modèles (nouveaux dessins, nouvelles carcasses).

Le modèle a été testé durant 4 mois et demi sur plusieurs types de terrains et conditions météo.

Bizarrement, Michelin a d'abord mis sur le marché le force XC, avant le modèle Jet XCR, modèle plus roulant, qui lui, va arriver en octobre, avec les frimas de l'hiver, quand les chemins vont devenir plus gras...

Premier test pour le michelin force XC (29x2.1), ce fut le Raid In France. Un test plutôt osé pour un pneu que j'allais découvrir, mais « l'emballage » de la marque m'a mis en confiance.

En effet, 2 technologies annoncées permettaient de voir la suite avec sérénité, mais l'effet était-il à la hauteur de l'annonce ? Michelin a travaillé en étroite collaboration avec ses partenaires compétition. Les teams et les pilotes (team BH pour le xc) ont été sollicités pour éprouver les technologies "GUM X" et "SHIELD TECHNOLOGIES".

Sur le modèle testé, il s'agit du procédé Gum X3D, comprenant 3 niveaux de gommes différentes (une sous-couche, une couche supérieure et une gomme différente pour les flancs) et la Cross Shield Technology, un assemblage endurant et léger avec une carcasse 3x110 TPI et une nappe carcasse renforcée haute densité.

Ceci laisse envisager un pneu léger, endurant et solide. Lorsque la gamme XC sera proposée complète à la vente (fin 2017 pour le Jet XCR) la formule de mixage (combinaison de pneus AV et AR différents) permettra d'accroître la performance. Monter un Jet XCR à l'arrière et un Force XC à l'avant par exemple, proposera un excellent train roulant sur terrain sec à mixte.

>> TEST TERRAIN

Michelin a travaillé sur 2 axes principaux que sont le trip et le rendement. Cela se confirme sur le terrain, les crampons centraux du Force XC semblent être une bonne combinaison de hauteur de crampons offrant un bon rendement et un bon grip. La faible hauteur des « têtes » permet un bon débouillage et auto-nettoyage en cas de boue un peu collante. Sur la route, le pneu n'est pas très bruyant du fait de la bande de roulement. Différentes pressions ont été testées, sur un vélo carbone rigide, avec une largeur de pneu en 2.1, il est conseillé de rouler avec moins de 2 bar de pression pour avoir un pneu qui tient parfaitement sur la jante, amorti à l'arrière et ne se déforme pas trop sur les appuis, tout en préservant les jantes.

Justement parlons des jantes. Il est souvent omis de parler du montage des pneus. Les Michelin, bien ajustés, ce sont montés très facilement en tubeless. Ils ont pris forme rapidement et ont « claqué » sans soucis. Montés et démontés lors des différents tests, sur jantes 29 alu ou carbone, ils ont gardé leur forme et n'ont pas été détériorés par 3 produits latex différents utilisés lors des tests (No Tubes, Caffelatec et Joe's).

La mise à l'épreuve, sur des terrains variés n'ont pas révélé de fragilités. Certains terrains de garrigues, aux pierres acérées, peuvent rendre la vie difficile à certains pneus mais les Force XC s'en sont sortis marqués mais sans faille. A l'utilisation, là où des crampons disparaissent sur certaines gommes, aucune tétine ne manque à l'appel sur les Michelin à l'issue de la période de test.

Le Michelin Force XC existe en diamètre 27.5 ou 29 pouces et en largeurs 2.1 ou bien 2.25 pour une pratique plus agressive ou plus de confort.

J'espère que nous aurons le loisir de tester les Jet XCR (RaceShield, Gum X2D) dès le printemps prochain ou plus tôt si la pluie continue à boudier le bassin méditerranéen (lol). Si c'est le cas, nous vous ferons un retour sur le mag !

J'avoue avoir eu un certain a priori suite à une lointaine mauvaise expérience qui m'avait fait m'éloigner de la marque pendant plusieurs années, mais mon point de vue a bien changé depuis que je roule avec ces modèles. Je n'ai à déplorer aucune crevaison sur la période et je suis agréablement surpris par ces pneus auvergnats qui offrent un bon mix confort, solidité, accroche, rendement et endurance. Toutes les qualités requises pour un pneu marathon ou raid, avec une excellente polyvalence.

Plus d'infos sur : bike.michelin.com/fr/vtt





TEXTILE FEMME

Par Juliette Duchemin

VIRTUOSITY BY ZSPORT

La gamme de brassières Zsport s'enrichit d'un nouveau modèle créé spécialement pour Intersport : la brassière Virtuosity...

Elaborée avec une nouvelle forme emboîtante, la brassière Virtuosity procure la sensation de porter un simple soutien-gorge pour un maximum de confort. Son décolleté en V ainsi que sa ligne colorée souligne la poitrine tout en apportant une touche de féminité supplémentaire. Grâce à son dos nageur, elle apporte une grande liberté de mouvements et sait se faire oublier pendant l'activité pratiquée.

Testée en VTT et en salle sur une activité cross training (PPG), j'ai pu apprécier ses qualités de maintien et de robustesse avec des « chocs » limités. Test concluant pour celles-ci. La poitrine est bien soutenue même si on sent que ses limites ne sont pas loin (je n'ai pas osé la tester en course à pied). Selon moi et pour les poitrines importantes (pour ne pas dire imposantes), elle assure plutôt sur des pratiques « portées » comme le vélo, le canoë, l'aviron, etc. ou bien lors-que les chocs sont limités comme en escalade, en PPG, en roller, etc. ou juste pour les journées intenses !

Niveau look, elle remplit sa mission ! Noir et orange fluo, le match parfait pour une brassière stylée avec de belles lignes et un dos nageur dynamique qui ne gêne pas les mouvements. Côté coutures, attention sur des activités à « chocs », elle peut être irritante aux épaules.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES :

Un tissu technique spécialement développé pour assurer un confort optimal

- Des coutures plates extérieures anti-irritations
- Une large bande élastique sous poitrine
- Des bretelles doublées pour un maintien optimal
- Un décolleté en V et un coloris orange pour un look féminin



Tailles : 85 > 95 B à D
Composition : 62% Polyamide / 12% Polyester / 26% Elasthane

Conseils d'entretien : Grande résistance au lavage (30°C), ne pas utiliser de sèche linge

Prix : 44,99€

Toutes les informations sur www.zsport.fr

En vente chez Intersport exclusivement.



« Depuis 20 ans, BV Sport s'efforce de pousser toujours plus loin son expertise dans le domaine de la compression. »

Pionnière dans la recherche médicale sur le retour veineux, BV sport est aujourd'hui la référence du marché, avec des produits brevetés et prouvés scientifiquement pour accompagner au mieux les sportifs dans l'effort et dans la récupération.

Précurseur et innovante dès les années 90, la marque a développé de nombreuses études scientifiques et tests afin de dégager des brevets d'invention qui font de BV Sport le spécialiste de la contention/compression. Depuis leur siège stéphanois, l'équipe de recherche et développement s'est concentré sur des thématiques précises, telle que la compression sélective, visant à toujours améliorer les performances des athlètes tout en préservant leur corps. Fabriqués et créés en collaboration avec de nombreux staffs d'équipes de sports nationales et des fédérations sportives, les produits BV Sport trouvent leur légitimité et leur succès en ayant été testé et approuvé par les plus grands sportifs de haut niveau.

Leur technicité Made in France est aujourd'hui utilisée par plus de 10 000 athlètes dont 230 champions de Monde et champions Olympiques dans des disciplines aussi diverses que le basket-ball, le football, le handball, l'athlétisme, le ski ou encore les sports d'endurance. Pionnier dans la recherche médicale sur le retour veineux depuis 1998, BV SPORT s'est imposée comme la référence dans le milieu de la contention/compression du sportif de haut niveau et de loisir.

20 ans de recherches scientifiques d'avant-garde, plusieurs études cliniques publiées dans les plus grands journaux scientifiques internationaux, 3 brevets d'invention et 16 années de collaboration avec les staffs techniques et médicaux des fédérations et clubs professionnels nous permettent aujourd'hui de proposer des gammes de produits techniques adaptées pour l'ensemble des disciplines sportives.



COMPRESSION BOOSTER ELITE BY BV SPORT

Par Béatrice Glinche

La marque BV SPORT, leader de la compression en France, lance 2 nouveaux coloris dans sa gamme des manchons de compression Booster Elite ! En plus de nombreux coloris déjà présents, ce sont les couleurs corail et vert fluo qui sont maintenant disponibles sur le site internet BV SPORT et dans toutes les grandes enseignes de sport : L'équipement estival parfait pour lancer la saison !

- THE TEST -

« On ne présente plus les « boosters » et autres chaussettes de compression. L'efficacité a été maintes fois prouvée, aussi, plus qu'un test, j'ai souhaité faire part de mon expérience sur un produit qui apporte un réel maintien musculaire. Il ne faut pas oublier que la récupération est aussi facilitée, par une meilleure circulation veineuse. J'ajouterai que les vibrations et autres oscillations sont significativement amorties, les douleurs musculaires sont ainsi réduites, apportant un confort non négligeable. Enfin, dans mon cas, parfois sujette aux contractures musculaires des jumeaux, je veille particulièrement à m'entraîner en restant en « zone confort », ce que m'apporte ces manchons !

« A partir 2008 et la création de l'unité de production à Saint-Etienne, les ingénieurs textile intensifient leurs recherches sur la construction technique des maillages afin de cibler davantage la compression : Le lancement d'une gamme ELITE est validé. » Il y a de nombreux tests cliniques à l'appui, je ne vais pas paraphraser le sujet, faites plutôt un tour sur ce LIEN.



En conclusion, adepte aussi de collant long compressif, le port des boosters Elite BV Sport apporte un réel confort en course à pied. Les points forts sont la diminution des vibrations et autres oscillations, ils contribuent ainsi à une réduction significative de mes contractures musculaires aux mollets.

Prix : 55,50€

Disponible directement sur le site internet bvSPORT.com et dans toutes les grandes enseignes de sport.

Site internet [bvSPORT](http://bvSPORT.com)



SANTÉ

Oxsitis
Fournisseur Officiel du
sport de Haut Niveau



Par Béatrice Glinche

NUTRITION **BARRES VÉGÉTALES** BY OXSITIS

Après 2 ans de R&D, Oxsitis® lance sur le marché une toute nouvelle gamme de barres, énergétique ou protéinée, qui va révolutionner le marché de la barre.

Oxsitis® vient ainsi compléter sa gamme de produits nutritionnels avec des barres végétales aux caractéristiques innovantes. Oxsitis® étant déjà reconnu pour ses nombreuses innovations nutritionnelles (gamme adaptée aux conditions climatiques, boisson de récupération réduisant de 41% les douleurs musculaires...), la marque Clermontoise ne proposait jusqu'alors aucun produit « solide », excepté sa gamme de pâtes de fruits. Proposer une gamme de barres énergétiques et protéinées semblait donc une évidence, mais les équipes du Labs Nutrition ont été bien au-delà.

> Un condensé d'innovations

S'appuyant sur les nombreux retours de sportifs au sujet des textures inappropriées de certains produits sur le marché, un travail considérable sur cet aspect a été réalisé. Cette innovation par la texture résulte d'un mélange équilibré entre le fondant d'une pâte d'amande et le croustillant d'une barre de céréales. Cet équilibre subtil retrouvé dans les barres Oxsitis® facilite leur utilisation et permet une meilleure assimilation des nutriments qu'elles contiennent. Cette gamme s'appuie sur la richesse nutritionnelle des protéines végétales et propose une barre énergétique dont l'utilisation se fera pendant l'effort mais également une barre protéinée idéale pour les efforts longs et les périodes de récupération. Ces barres intègrent de véritables morceaux de fruits pour leur apport en nutriments et une explosion de saveurs. Une association d'ingrédients issus d'une filière courte, offrant une traçabilité optimale pour composer des produits naturels à forte valeur ajoutée.

Toujours à la recherche des dernières évolutions scientifiques, l'équipe Oxsitis® a choisi de développer 2 barres différentes aux fonctionnalités précises. La barre Energiz'Heure® aux fruits rouges s'appuie sur un mix glucidique innovant, des vitamines et minéraux adaptés à l'effort, un savant mélange entre céréales croustillantes riches en protéines végétales et des morceaux de fruits gourmands.

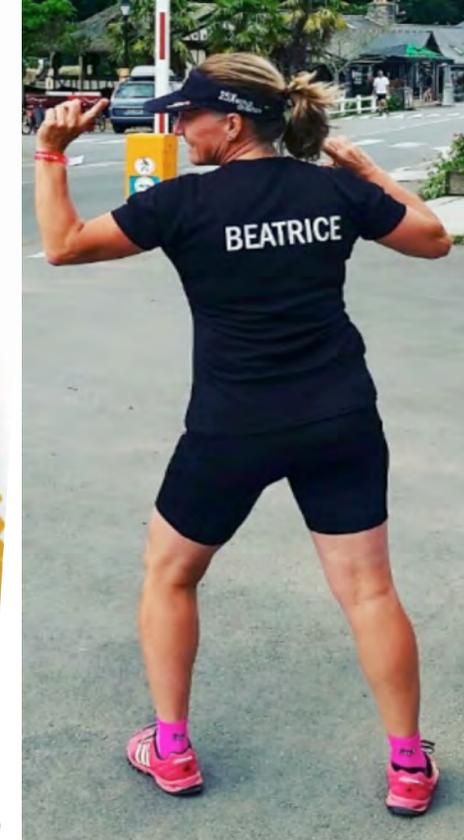
On y retrouve également deux ingrédients aux propriétés exceptionnelles pour le sportif : le jus de betterave et la citrulline. La seconde barre, Snack'Heure® saveur ananas/mangue est une barre protéinée riche en protéines végétales qui pourra être utilisée en collation, en complément énergétique lors d'efforts longue durée et même en phase de récupération. Sa richesse en protéines d'origine végétale et en B.C.A.A. (Acides aminés branchés) lui confère des propriétés permettant de soutenir les efforts d'endurance, d'améliorer la récupération mais aussi de servir d'encas tout au long de la journée pour les plus gourmands.

> Une offre adaptée à tous les sports

Cette gamme de barre répondra aux besoins de tous les sportifs, qu'ils soient trailers, marathoniens, triathlètes ou pratiquants d'autres sports individuels (squash, tennis...). Elles seront également les meilleures alliées des vestiaires de sport collectifs en apportant le regain d'énergie nécessaire lors des mi-temps, tiers-temps ou quart-temps.

Fabriquées en France avec des ingrédients tracés, elles répondent aux exigences de la norme ANTIDOPAGE AFNOR N°V94-001. Barres Snack'Heure® Ananas Mangue ou Energiz'Heure® Fruits Rouges

Poids : 35g - Prix Public : 2.50€ TTC - Disponibles chez tous les revendeurs de la marque et sur le e-shop Oxsitis®.



Testeuses d'endorphinmag : Béatrice Glinche et Juliette Duchemin.

Béatrice Glinche : Testées au cours de l'effort, j'ai facilement avalé les 2 barres en raison de la texture moelleuse qui ne nécessite pas de boire une gorgée d'eau immédiatement après.

L'emballage est simple mais efficace : il présente les valeurs nutritionnelles et énergétiques en mettant en avant le côté « snack » ou « énergétique », on ne peut pas se tromper quand plusieurs barres sont glissées dans le sac pour la durée d'une course par exemple.

Le goût de la barre « fruits rouges » est plus prononcé contrairement à « ananas mangue » mais reste discret, peu sucré.

Etant sensible à l'acidité des aliments, ces 2 produits ne présentent aucun excès d'acidité, ce qui m'offre une alternative aux barres que je prends habituellement. Le bémol vient de l'ouverture du produit. En effet, il est difficile de déchirer l'emballage tout en étant en mouvement.

En conclusion, je recommande les barres Oxsitis, produits très étudiés qui apportent leur lot d'énergie non négligeable lors d'efforts courts comme lors de sorties longues, sans risques de troubles gastriques.

Juliette Duchemin : La texture est agréable, facile à mâcher pendant l'effort. Je n'ai eu aucun problème de digestion. Avalée au cours d'une sortie VTT, la barre Energiz'Heure® apporte un petit coup de Pep's, ce qui est bien appréciable en course. La barre Snack'Heure® avalée après une sortie longue en roller, m'a apporté une réelle collation.

L'ouverture du produit a été délicate, pas évidente car le papier se déchire trop facilement.



NUTRITION

AUTHENTIC BAR BY OVERSTIM.S

Par Virginie Sénéjoux

Nous ne présentons plus la marque OVERSTIM.s, marque 100% française, qui sort il y a peu des barres « AUTHENTIC BAR » barres au goût unique. En effet, j'ai testé pour vous ces nouveaux produits sur une semaine de course, sur la Guadarun (Course en 7 étapes dans l'archipel de la Guadeloupe).

La barre énergétique AUTHENTIC BAR complète l'action des boissons et gels énergétiques OVERSTIMS et se consomme pendant l'effort à intervalles réguliers. La marque a mis toute son expertise en nutrition sportive pour développer la nouvelle barre énergétique AUTHENTIC BAR.

La barre énergétique AUTHENTIC BAR répond aux besoins nutritionnels spécifiques du sportif, en apportant une sélection d'ingrédients de qualité (sirop de riz, flocons d'avoine, fruits, ...) des saveurs très gourmandes (Chocolat cacahuètes, Fruits rouges, Banane amandes) et une énergie progressive (+250 Kcal / barre) sans omettre des antioxydants. Idéale pour nous soutenir lors d'un effort prolongé, la barre énergétique AUTHENTIC BAR sera également appréciée lors de vos activités de loisirs.

La barre énergétique conviviale ! Elaborée à partir d'ingrédients de qualité, l'Overstim.s Authentic Bar délivre une énergie progressive et des antioxydants tout en offrant un véritable plaisir gustatif.

Les barres énergétiques Overstim.s Authentic Bar proposent une autre façon de consommer de la diététique sportive. Ici, on est loin des gels qui peuvent sembler artificiels et s'avèrent peu attractifs dans le cadre d'une utilisation loisir. On retrouve des ingrédients rigoureusement sélectionnés et des saveurs alléchantes (Chocolat-cacahuètes, Fruits rouges, Banane-amandes).

Une barre Overstim.s Authentic Bar offrent pas moins de 250 Kcal, une énergie délivrée de façon progressive et associée à des antioxydants qui réduiront le risque de crampes et de douleurs.

J'ai testé la banane-amande et celle au chocolat durant mon Trail de la Guadarun (7 jrs de course). Elles m'ont agréablement surprise. Le sachet est facile à ouvrir, la barre est grosse et la mise en bouche est pleine de saveurs. Il faut prendre de petites bouchées et mâcher un petit moment. Les saveurs sont de suite en bouche, un goût « AUTHENTIC ». Les barres redonnent du « boost » C'est indéniable ! C'est très bon je vous les conseille !



SAVEUR FRUITS ROUGES

Ingrédients : Sirop de riz, flocons d'avoine 16,5%, farine de soja, sucre de canne, soja en grains, dattes, billettes de soja (protéines de soja, farine de riz, extrait de malt d'orge, sel), billettes de soja (protéines de soja, cacao maigre, féculé de tapioca), huile de tournesol, canneberges su-crées 3,3 % (canneberges, sucre, huile de tournesol), myrtilles sauvages séchées et sucrées 2,2 % (myrtilles, sucre de canne, huile de tournesol), concentré de pomme/poire, sucre, beurre de cacao, lait entier en poudre, sel, arômes, gluco-nate de zinc, émulsifiant : lécithine (soja), vita-mine B1 (thiamine). Fabriqué dans un atelier qui utilise : oeuf, fruits à coques, arachide, sésame.

SAVEUR BANANE NOISETTES AMANDES

Ingrédients : sirop de riz, flocons d'avoine 15,4%, farine de soja, cacahuètes 8,2%, sucre de canne, soja en grains, dattes, billettes de soja (protéines de soja, farine de riz, extrait de malt d'orge, sel), billettes de soja (protéines de soja, cacao maigre, féculé de tapioca), amandes 3,1 %, noisettes 2 %, banane 2 %, concentré de pomme/poire, arômes, sel, gluconate de zinc, vitamine B1 (thiamine). Fabriqué dans un atelier qui utilise : sésame et produits dérivés.

SAVEUR CHOCOLAT-CACAHUÈTES

Ingrédients : sirop de riz, flocons d'avoine 15 8%, farine de soja, cacahuètes 10,5 %, sucre de canne, soja en grains, dattes, copeaux de chocolat 4th6% (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao, dextrose, émulsifiant : lécithine (soja), arôme naturel de vanille), billettes de soja (protéines de soja, farine de riz, extrait de malt d'orge, sel), billettes de soja (protéines de soja, cacao maigre, féculé de tapioca), concentré de pomme/poire, arômes (cacahuètes), sel, gluconate de zinc, vitamine B1 (thiamine) Fabriqué dans un atelier qui utilise : lait, sésame et fruits à coques.



Prix : 13,80€

ÉDITION LIMITÉE ASORTIMENT 3 SAVEURS POIDS NET 390 GRAMMES - PRIX AU 100 GR : 3,54 €



Les différentes gammes de produits OVERSTIM.S s'adressent à tous les sportifs, du pratiquant loisir cherchant une énergie saine, à l'athlète de haut niveau pour qui la nutrition sportive est un des paramètres de la performance.

Prix : 15.95€

Boîte de 60 gellules

SALT & ELECTROLYTES BY OVERSTIM.S

La marque a sorti il y a peu le complément alimentaire SALT & ELECTROLYTES.

La pratique d'un sport d'endurance (effort supérieur à 2 heures), en particulier sous la chaleur, peut nécessiter un complément en vitamines et minéraux.

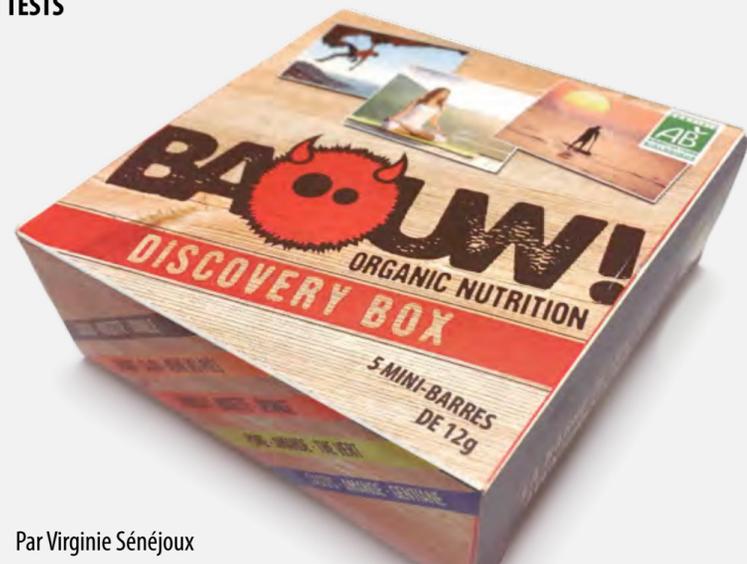
Le complément alimentaire SALT & ELECTROLYTES d'OVERSTIM.S assure de multiples fonctions grâce au sodium, au potassium, au magnésium qui contribue à l'équilibre électrolytique, au calcium qui contribue à une fonction musculaire normale et à la vitamine B6 qui contribue à réduire la fatigue. Les électrolytes sont un conducteur d'énergie et sont impliqués dans chaque contraction musculaire. Si le corps a peu d'électrolytes, la contraction musculaire ne peut pas se produire avec la même force. Lorsque nos électrolytes sont combinés avec de l'eau, les minéraux qui se trouvent à l'intérieur des électrolytes peuvent être libérés en ions, à la fois positifs et chargés négativement. En faisant cela, nous sommes en mesure de donner au corps une augmentation substantielle de l'énergie grâce à ces minéraux ionisés.

Les minéraux essentiels sont nécessaires pour maintenir l'équilibre énergétique et hydrique approprié et éviter les crampes. Les gélules d'overstim sont très facilement digérées, rapidement absorbées et disponibles dans le flux sanguin pour reconstituer les électrolytes perdus dans la sueur. Non seulement cela fonctionne rapidement, mais il empêche également la détresse gastro-intestinale causée par de nombreux autres produits électrolytiques.

J'ai testé ce produit sous la chaleur de l'archipel de la Guadeloupe durant sept jours à raison d'une gélule toutes les deux heures de course. Les composants de ce produit régénère plus rapidement les pertes de vitamines et minéraux perdus pendant l'effort. Grâce à SALT & ELECTROLYTES d'Overstim.s j'ai pu rester hydratée et lutter contre la fatigue durant tout ce raid.

Conseils d'utilisation :

- * Pendant les efforts prolongés et en particulier sous la chaleur
- * Prendre 1 gélule toutes les 2 heures
- * Ne pas dépasser 6 gélules par jour



Par Virginie Sénéjoux

BAOUW BY ORGANIC NUTRITION

Baouw! Organic Nutrition, propose des barres nutritionnelles bio pour changer le monde de la nutrition sportive.

Baouw! Organic Nutrition est une jeune marque créée dans les Alpes, qui axe son activité sur une nutrition sportive de qualité. Pour cela l'entreprise propose des barres nutritionnelles bio, dont les recettes ont été élaborées et cuisinées par un chef étoilé et un nutritionniste sportif.

J'ai eu la chance de recevoir LA DISCOVERY BOX : Elle présente chacune des cinq recettes de la gamme sous forme de mini-barres (12g), afin de toutes les goûter et déterminer celle qui plaît le plus. En plus les ingrédients sont sans gluten*, végétan et préparés en « cuisson crue ».

L'ouverture, la prise en main, la mise en bouche, le poids ... tout a été réfléchi et optimisé afin de faciliter la consommation lors de la pratique sportive dans l'eau, dans l'air ou sur terre. Pour ces mini barres : Le sachet est facile à ouvrir, ce format est TOP car en une ou deux bouchées c'est mis en bouche ; pas besoin de remballer pour terminer plus tard et de remettre le sachet collant dans la poche. La barre à une texture épaisse et compacte, il faut mâcher mais ce n'est pas désagréable.

Le goût est fort et prononcé, pour vous donner un exemple, la mini barre cacao c'est comme si vous aviez de la poudre de cacao maigre dans la bouche. Je perçois bien les éclats de noisette. Le goût vanillé est discret. Cette mini barre a été testée dans Mafate sur l'île de la Réunion et plus particulièrement dans la montée de Dos d'Ane. La digestion est facile une fois avalée, je n'y pense plus, pas de goût tenace en bouche.

Baouw-organic-nutrition.com
Goût incomparable !

Depuis le 25 août, l'application Baouw! Organic Nutrition sur l'appstore ou googleplay. Elle permet de calculer votre besoin énergétique nécessaire en fonction de votre genre, de l'activité sportive pratiquée et de son intensité ainsi que le temps que vous y consacrez.

Grâce à un algorithme élaboré par le chef nutritionniste Benoît Nave, elle vous recommande le nombre de barres exact à emporter avec vous lors de vos sorties.

NUTRITION

LADROME & CITROBIOTIC

Testé par Béatrice Glinche

Pour faire face aux différents petits maux usuels du quotidien (coupure ou brûlure légères, piqûre d'insecte, mal de tête...), l'idéal est d'avoir toujours à portée de la main un kit de base composé de solutions naturelles (huiles essentielles, extraits de pépins de pamplemousse...).

- TESTÉS PAR ENDORPHINMAG -

LADROME, Roll'on apaisant bio à la lavande testé :
(Testé Béatrice Glinche)

Ayant déjà testé ce genre de Roll on apaisant, j'apprécie de suite sa taille, un format facile à transporter surtout quand on voyage ou chaque gramme compte !

Appliquez ce Roll On sur la peau et une odeur lavande-mêlée de menthe poivrée domine immédiatement. Rafraichissant à la fois par la bille du Roll On et par ce mélange d'huiles essentielles, ce produit est facile à appliquer.

Il offre très rapidement une sensation agréable de bien-être tout en calmant les démangeaisons. Il joue ainsi un vrai rôle apaisant, bien utile dans de nombreuses situations... On regrette la bille en matière plastique que l'on aurait préféré en acier pour plus de sensations de fraîcheur lors de l'application. En conclusion, je recommande ce Roll On, apaisant ultra-rapide, à emporter dans toutes vos activités !

CITROBIOTIC, Extrait de pépins de pamplemousse liquide bio (testé par Juliette Duchemin) :

Rituel de chaque repas pendant 2 semaines, le seul fait de « s'y astreindre » fait du bien ! Comme l'impression (et pas que) de faire un truc bien pour son corps et ça fait du bien à la tête...

Au niveau goût... petite pointe d'amertume fidèle aux agrumes et agréable en bouche. Au niveau effets, difficile de dire sur une cure aussi courte mais il est vrai que les indications de traitement et prévention me séduisent. En conclusion, je conserve ce produit pour d'éventuels besoins liés au renforcement immunitaire. L'objectif étant de prévoir une cure avant l'hiver, à la recherche de boost et de vitalité pour tenir jusqu'à l'été !

EndorphinMag.fr
a testé pour vous 2 de ces produits :

« LADROME, Roll'on apaisant bio à la lavande et CITROBIOTIC, Extrait de pépins de pamplemousse liquide bio »



Roll-on de 10 ml : 6,90 €
En magasins de produits bio et diététiques, en pharmacies et parapharmacies.

LADROME,
Roll'on apaisant bio à la lavande
Le parfait compagnon des randonnées et des pique-nique en pleine nature !

Il se compose d'une synergie d'huiles essentielles bio : lavande fine, menthe poivrée et géranium dans un macérât de millepertuis, lui-même apaisant et cicatrisant. Ses meilleures indications : les démangeaisons provoquées par les piqûres d'insectes, mais aussi toutes les irritations de la peau.

CITROBIOTIC,
Extrait de pépins de pamplemousse liquide bio.
La plus petite pharmacie du monde concentrée dans un flacon !

Composé uniquement de pépins de pamplemousse riches en flavonoïdes, antioxydants et protecteurs, l'extrait de pépins de pamplemousse est universel et multiusages.

Ses meilleures indications : gingivite, saignement des dents, inflammation de muqueuse buccale, inflammation de l'intestin, traitement et prévention des coups de froid, infections des voies respiratoires, infections de la peau, renforcement du système immunitaire, résistance et vitalité, infections fongiques (ongles, peau, imperfection de la peau).

Flacon de 100 ml : 21,90 €
En magasins bio, pharmacies, parapharmacies et sur www.source-claire.com





MUSHING & CANICROSS

LES COURSES DE TRAINEAU À CHIENS

La reconnaissance du traîneau à chiens en tant que discipline ne remonte qu'au début de notre siècle.

Le mot « musher » viendrait du français au XVIII^e siècle « marche ». Les conducteurs canadiens anglophone l'anglicisèrent lentement en « mush ».

Les mushers peuvent se confronter lors de compétitions sportives, les courses de chiens de traîneaux. Ils doivent se présenter avec un équipage minimum de deux chiens, en tout cas lors des courses en France. Et ils ne peuvent pas changer leurs chiens pendant la course.

© Crédit photo : Olivier Anrigo



© Sylvie Rolando

INTERVIEW

LUDOVIC KUPÉZAK, MUSER MULTI CHAMPION INCONTESTÉ

Présentation :
Ludovic Kupézak, né le 23/01/69 à Montreuil (93)

Quel est ton palmarès ?

Je ne collectionne pas les titres mais pour le plus important c'est celui de l'année au France. Mais celui dont je suis le plus fier c'est quand même la 3ème place aux championnats d'Europe en Italie : Le dernier jour à 150 m de l'arrivée j'étais devant tout le monde et puis il y a eu cette ... marre énorme juste avant l'arrivée où je suis resté planté avec mon gros kart alors qu'Igor et Babara l'ont passée comme une fleur avec le Kart Igor ! Le soir même j'achetais son kart lol.
Sinon sur neige je dois avoir 10 titres de vice-champion de France en 4 et 6 chiens, et sur terre alors là 20 titres en 4-6-8 chiens.
Ensuite je suis un fan des courses à étapes j'ai gagné plusieurs fois le défi Rhône Alpes et à chaque fois sur le podium de la Valgaude.

Comment et en quelle année es-tu venu dans le monde de l'attelage ?

J'ai découvert ce sport en 89 ma belle mère avait récupéré un husky qui était sur un balcon à Paris :-). Après une énième fracture, entorse etc au foot j'ai voulu me remettre à courir en attachant le chien à ma taille. J'ai rencontré en forêt d'autres propriétaires de huskies, à cette époque c'était vraiment la grande mode ! Peu de temps après on a monté un club. Ensuite après nos études on a tout de suite acheté 1 puis 2 puis.... x huskies.

Qu'est-ce qui t'a séduit dans cette discipline ?

Ce qui m'a séduit dans ce sport c'est avant tout la relation avec les chiens et les liens qu'on crée ensemble grâce au sport.

Avec quel chien as-tu commencé ?

Mon 1er chien était donc un husky de plus de 30 kg (Amarok) Bagjuk antithèse du sport lol. >>

Palmarès :

avec une dizaine de titres de vice-champion de France en 4 et 6 chiens sur neige, et une vingtaine de titres en 4-6-8 chiens sur terre.

>> Quel est le planning type du musher, entraînement, distance par entraînement ?

On n'a pas des emplois du temps faciles avec Sophia et on n'entraîne jamais au-dessus de 12°C. Alors en début de saison fin août on fait 5km 2 fois par semaine, ensuite on monte progressivement à 3/4 fois quand les températures de journée sont bonnes et on monte à 14km.

As-tu une méthode de suivi des entraînements ?

Je me suis fait un petit programme d'entraînement qui me permet de comparer d'une année sur l'autre les performances des chiens et m'aide à orienter mes entraînements vers la puissance ou la vitesse.

Comment entretiens-tu la motivation de tes chiens à courir ?

L'entraînement doit toujours être plus difficile que la course, on ne prendra jamais un départ si on ne sent pas nos chiens capables de faire la course dans de bonnes conditions. Ensuite on travaille sur l'affectif et le lien en passant du temps avec eux, et en jouant beaucoup avec toute la meute en même temps sans stress ou tension, l'esprit de confiance, d'équipe est très important pour nous.

Comment chois-tu l'emplacement de tes chiens dans l'attelage ?

On essaye de faire tourner, mettre les gauchers à droite et vice versa pour éviter les blessures récurrentes. On fait aussi tourner les leaders car on pense qu'il faut mettre au «repos» les leaders de temps en temps pour leur permettre de relâcher la pression de l'attelage et relancer la motivation des chiens qui n'ont pas toujours l'habitude de courir en tête.

Où en est le niveau du mushing français à l'international ?

Je pense que la France est vraiment au top dans toutes les disciplines mono, sprint, mid et ld, c'est impressionnant et ce niveau est un vrai moteur pour tous les compétiteurs.

Quels sont tes futurs objectifs ?

Nos objectifs pour cette année sont de garder notre titre sur terre, rester sur le podium au France sur neige et participer aux CM en Pologne et CE en Italie, voilà pour la partie sportive et avec le club cette année on a décidé d'organiser 2 courses une terre et surtout une neige, une grande 1ère pour nous !!



© Stenmushung



© LK



© LK

« L'ENTRAÎNEMENT DOIT TOUJOURS ÊTRE PLUS DIFFICILE QUE LA COURSE, ON NE PRENDRA JAMAIS UN DÉPART SI ON NE SENT PAS NOS CHIENS CAPABLES DE FAIRE LA COURSE DANS DE BONNES CONDITIONS. »



© LK

cani cross trotinettes 2 chiens attelages 6 chiens VTT 1 CHIEN ATTELAGES 4 & 8 CHIENS

Coupe de France

col de **la Loge**
28 & 29 octobre 2017
 42440 La Chamba (Loire)

Fédération Française des Sports de Traîneaux

championnats de FRANCE

CHIENS de TRAÎNEAUX

courses sur terre



Samedi
12h à 18h

Dimanche
8 h30 à 13h

SUR PLACE :

Découverte pédagogique de la Meute nordique

Artisans & Producteurs locaux

VTT électriques & Trotinettes

Hoverboard & Gyropodes

Restauration & Bar

Tombola

ENTRÉE : 2 €
Gratuit - de 12 ans

...au cœur des forêts anciennes
site NATURA 2000
 La Chamba, La Chambonie, Chalmazel-Jeansagnière
 42, LOIRE - Monts du Forez
 Parc Naturel Régional Livradois Forez

ORGANISATION

Club des Chiens de Traîneaux du Mezenc
06.78.73.53.92 - fredgirard@yahoo.fr

Association TOUS au COL de la LOGE !
tousaucoldelaloge@gmail.com - facebook

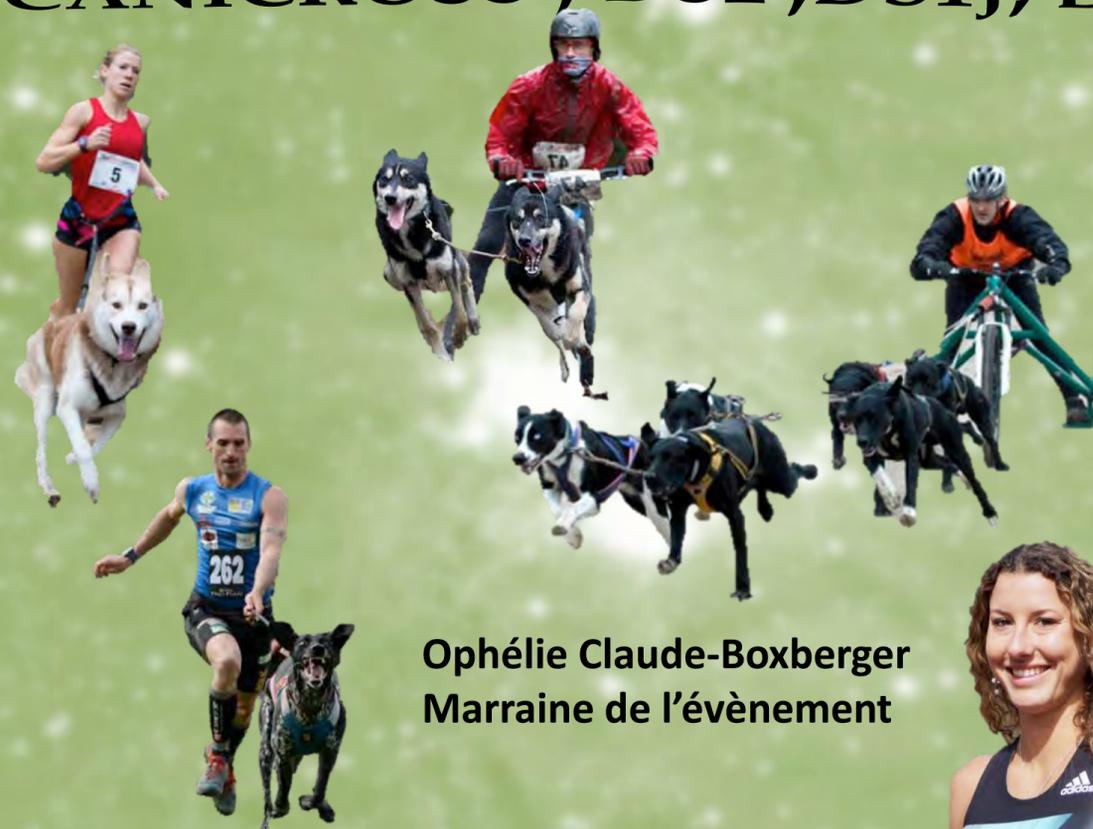
Restauration & hébergement - Chalet du col
de la Loge, 04.77.24.70.76, coldelaloge.fr



4/ 5 Novembre 2017
Raddon et Chapendu



CHAMPIONNAT DE FRANCE CANICROSS, DS2, DS1J, DR6



Ophélie Claude-Boxberger
Marraine de l'évènement



DUTHILLEUL
SERVICES FLUIDES

RENSEIGNEMENT ET
INSCRIPTION
WWW.FCCANICROSS.COM
06.61.72.65.48



PROCHAINS RENDEZ-VOUS !



OUTDOOR DREAM TEAM



C.O

VTT

21 oct. 2017

kayak

VTT O'

Trail

création graphique : amandineville.fr crédits photos : promotion, Franck Ravaut, Ekklia

Julien ABSALON, Nathalie MAUCLAIR,
Laëtitia ROUX, Mathéo JACQUEMOUD

outdoordreamteam.com



CHAMP. DE FRANCE 2017-2018

9 MANCHES QUALIFICATIVES :

- OUTDOOR DREAM TEAM (07) 21 octobre 2017
- RAID ICAM (59) 17/18 mars 2018
- RAC (03) 7/8 avril 2018
- ORIENT'EXPRESS (62) 14/15 avril 2018
- RAID DES DENTELLES (84) 5/6 mai 2018
- RAID EDHEC (06) 30 mai au 3 juin 2018 (attention nouvelles dates)
- JURAZIMUT (39) 19/20 mai 2018
- AVENTURE DAUPHINOISE (38) 8/9/10 juin 2018
- RAID CHAMPAGNE LAC DU DER (52) 23/24 juin 2018

CHAMPIONNAT DE FRANCE RAID 2018

- AVENTURE ABSOLU 14 et 15 juillet 2018

A VOIR SUR LE SITE INTERNET (CLIQUEZ ICI)



CHAMPIONNAT ARWS

A RETROUVER SUR LE WEB (CLIQUEZ ICI)

- 25 - 28 Feb 2018 | [Maya Mountain Challenge](#) | BELIZE
- 17 - 24 Mar 2018 | [XPD Expedition Race](#) | AUSTRALIA
- 6 - 15 April 2018 | [Expedicion Guarani](#) | PARAGUAY
- 18 - 27 May 2018 | [Expedition Africa](#) | SOUTH AFRICA
- Early June 2018 | [Xtrail Expedition](#) | CHINA
- 20 - 26 July 2018 | [Huairasinchi](#) | ECUADOR
- 12 - 18 August 2018 | [Nordic Islands AR](#) | SWEDEN
- 13 - 16 September 2018 | [Shenandoah Tough](#) | USA
- 5 - 16 November 2018 | [AR WORLD CHAMPIONSHIP 2018](#) | REUNION ISLAND



Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

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

Foulard aux couleurs du
mag... En vente 7 euros !



ENDORPHINMAG.FR