ENDORPHINMAGE

le mag des sports nature...

bimestriel gratuit



Dossier spécial Raid in France Finale ARWC



TESTS

Chambre à aire Michelin
Lampe torse Go Motion
Streetstepper
Shorty Skins A400
Lunettes Oakley Radarlock
Porte-carte vtt Orifix
Chaussures vtt Suplest

COURSES

Corsica Raid Aventure
Raid Rostaing Mongolian Trophy
Verdon Canyon Challenge
Raid Nature 42
Red Bull Eléments
Raid Chauds Patates
Grand Raid des Pyrénees
Vulcan'O
MB RACE
Aventure Aveyronnaise
Vallis Clausa
Trail du Sancy
Grand Trail du St Jacques

SANTE FORME

Crème Z Trauma
Crème Tingerlaat
Barre Mulebar chocolat orange
Emul'gel
Journey Bar
Roll'on Antaflex
Pikpanou
Panacéo Sport

CANICROSS

Interview Norbert Bodin

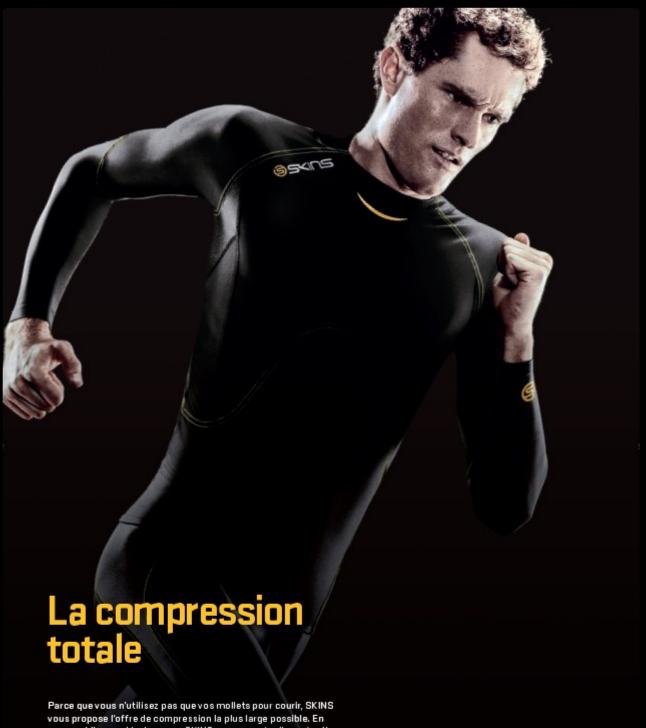


Nº15 Septembre/Octobre 2012



Trail Blanc 2013
Raid Absolu
La Boliviana
La Transmarocaine
Morocco Trail Ouarzazate
Ox'yrace
La Saintélyon
Orient'Raid 2012
UT4M
CNE





Parce que vous n'utilisez pas que vos mollets pour courir, SKINS vous propose l'offre de compression la plus large possible. En couvrant l'ensemble du corps, SKINS va augmenter l'oxygénation de tous vos muscles actifs pour vous aider à vous entrainer plus longtemps, plus intensément, tout en accélérant votre récupération.

skins.net





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

Bimestriel gratuit avec 20% de lecteurs en plus à chaque sortie du mag



EndorphinMag.fr

Magazine web 100% gratuit

<u>Siège Social</u>: 9 Rue Leguen de la Croix 35720 St Pierre de Plesguen

Téléphone: 06-03-45-11-45

<u>Contact</u>: contact@endorphinmag.fr

<u>Directeurs de publication</u>: Nady Berthiaux, Alexandra Flotte, Jean-Philippe Deshayes, Béatrice Glinche

Rédactrices en chef :

Alexandra Flotte et Nady Berthiaux

<u>Directrice Communications/Partenaires</u>:

Nady Berthiaux

<u>Webmaster</u>: Denis Barberot

Consultants sportifs:

<u>Journalistes</u>: Denis Barderot, Jean Philippe Deshayes, Alexandra Flotte, Béatrice Glinche, Mike Guillot, Virginie Sénéjoux, Jérémy Sorel, Clément Valla, Nicolas Verdes, Gérard flotte, Alex Falq.

Merci pour leur contribution ce mois-ci : Jacques Rostaing, Tane, Anne-Marie Dunhill, Thierry Cunibil, Simon Charon, Team Vibram Lafuma, Pomme Depras.

© photos: précisé sur les articles

Photo de couverture : Raid In France / Team Seagate © Béatrice Glinche

Chers lecteurs,

« Amazing, époustouflant... » tel est le mot prononcé unanimement par tous les coureurs du Raid In France, Finale Mondiale des Raids Aventures qui avait lieu en France... et oui!



EndorphinMag.fr était « Fournisseur Officiel » du Raid In France. A ce titre nous n'assurions pas le live. Nous étions prestataire de service pour l'orga...

Le Raid In France a accueilli le gratin mondial des teams Aventure et au terme de 20 000 m de dénivelé positif, de 500 km parcourus entre Argentière-la-Bessée (05) et Roquebrune Cap Martin (06), par 64 équipes (30 nations, des équipes de 4 coureurs (dont une fille obligatoirement)), sur un parcours itinérant non stop de 5 à 8 jours (entre 125H et 177H), avec cartes d'orientation aux 50 000èmes et aux 25 000èmes sans GPS et aussi du raft, kayak, haute montage (marche avec crampons), orientation, spéléo, canyoning, via ferrata, cordes, vtt... la victoire revient aux Néo Zélandais, le Team Seagate devant Thule et Silva. Retrouvez le dossier complet dans ce nouveau numéro d'EndorphinMag.fr avec de nombreuses photos encore visibles (tout comme les interviews vidéos) sur http://www.endorphinmag.fr/

Découvrez dans ce 15ème numéro, une rubrique riche de récits de courses comme l'Aventure Aveyronnaise ou encore la MB Race..., une rubrique «Tests» encore très complète avec notamment un essai de la lampe Gomotion et des lunettes Oakley Radar Lock..., une rubrique « Santé forme » avec une batterie de tests, crèmes et barres énergétiques ainsi qu'un focus sur le Roll' On d'Antaflex... sans oublier la rubrique Canicross...



evenement/arwc2012.php

Côté Live, nous sortons tout juste du Raid In France mais nous serons présents en octobre, à l'Orient Raid, Finale 2012 des Raids Aventures (Hérault - 20 et 21 octobre 2012) avec un Live, puis nous terminerons l'année à la SaintéLyon!

Rendez-vous sur <u>www.endorphinmag.fr</u> pour découvrir nos rubriques, nos vidéos, nos articles... et sur notre page Facebook où circulent des infos très complémentaires à notre site web...

Bonne fin de saison et bonne lecture à tous !

Béatrice GLINCHE, Co rédactrice en chef

www.endorphinmag.fr



Challenge National des Raids Multisports de Nature 2013

AIN RAID BLANC - 2 et 3 février 2013

TOUQUET RAID PAS DE CALAIS - 6 et 7 avril 2013

SUISSE NORMANDE LE RAID - 4 et 5 mai 2013

GEVAUDATHLON - 9,10 et 11 mai 2013

RAID AVENTURE VILLIERS EN LIEU - 25 et 26 mai 2013

RAID DU MERCANTOUR - 8 et 9 juin 2013

RAID DE L'AVALLONNAIS - 29 et 30 juin 2013

RAID DE LA LICORNE - 10 et 11 août 2013

ROC 37 - 7 et 8 septembre 2013

RAID LANDAIS - 3 et 4 octobre 2013

La finale nationale 2013

RAID TERRE ARDECHOISE - 19 et 20 octobre 2013

www.raidsmultisports.fr



SOMMAII







INTERVIEW TEAM OPTISPORT P40 **P42 VERDON CANYON CHALLENGE**

P45-52 RAID ROSTAING MONGOLIAN TROPHY

P54-56 JEUNES ORIENTEURS GRENOBLOIS

P57-61 TRAIL ST JACQUES

DYNAFIT X2 COURCHEVEL **P62**

RAID NATURE 42 P63-65

CHAMBRE À AIR MICHELIN

LAMPE GO MOTION

P20 STREETSTEPPER



RED BULL ELEMENTS P66-67

P68-69 RAID CHAUDS PATATES

P80-81 **VULCAN'D**

P82-83 GRAND RAID DES PYRÉNÉES

P84-87 MB RACE

P89-93 AVENTURE AVEYRONNAISE

P94-95 VALLIS CLAUSA P96-97 TRAIL DU SANCY

P98-100 UTMB

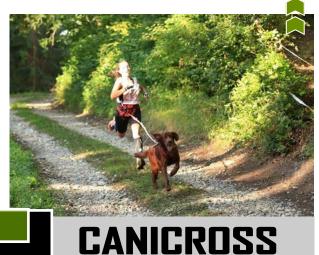
FESTAYRE BAYONNE P104



CRÈME Z TRA P106 P107 P108 P109 P110 P112 P113 P115

CRÈMES TING **BARRE CHOC JOURNEY BA EMULGEL MUS** ROLL'ON ANT PANACÉO SP PIKPANDU





TEST MATERIEL



P22 **SHORTY SKINS A400**

P23 CHAUSSURES VTT SUPLES

LUNETTES DAKLEY RADAR P24 PORTE-CARTE ORIFIX





















ЦМА ERLAAT DLAT ORANGE MULEBAR

SCULAIRE AFLEX ORT







CNE

SOMMAIRE

TRAIL BLANC 2013, P06-17 RAID ABSOLU, LA BOLIVIANA, TRANSMAROCAINE 2013, 1ER RAID COTE 66. MOROCCO TRAIL OUARZAZATE, **ЦТ4М** D'XYRACE, LES VIRADES DE L'ESPOIR, LA SAINTÉLYON, SDPO NEWS. **DRIENT'RAID 2012,**







NEWS

news courses



Trail Blanc 2013

Les inscriptions sont ouvertes !!!

Il fallait juste que les premières neiges viennent recouvrir les sommets pour que l'ouverture des inscriptions du Trail Blanc se prépare dans les cartons de l'association Courir en Briançonnais.

La douzième édition de la doyenne des courses sur neige aura lieu une semaine plus tard que les années précédentes : le 13 Janvier, afin d'être décalée par rapport aux vacances scolaires, synonymes d'afflux de vacanciers dans la station de Serre Chevalier.

Une édition qui fera partie, cette année encore, du trophée des neiges **RUN AZUR** qui s'étoffe et qui comptera cinq épreuves dans les Alpes du Sud françaises et italiennes.



Les deux formats de course seront conservés avec la Guisanette :

- 12km et 400m de dénivelé positif pour découvrir ou redécouvrir la course sur neige et
- e le Trail Blanc pour les plus aguerris sur son parcours traditionnel (une petite variante alpine est à l'étude, mais ce sera une surprise !!!) soit 30km et 750m D+ avec la traversée de tous les hameaux de la Haute Guisanne et une alternance de parties damées et parties trappeurs (non préparées par les machines).



Les inscriptions sont donc ouvertes, vous pouvez vous rendre sur le site de l'épreuve pour vous inscrire en ligne :

www.trailenbrianconnais.com

ou bien demander une plaquette de l'épreuve auprès de l'office du tourisme de Serre Chevalier au 04 92 24 98 98.





Départ et arrivée de Pechbusque (31), pour un parcours inédit aux alentours et au cœur de la Ville Rose.

Un raid comme vous n'en avez jamais couru!

Un parcours de 56km en équipe de 2 (Femme - Mixte - Homme). Le raid sera un enchaînement de trail, vtt, canoë et CO urbaine dans Toulouse. Le parcours complètement nouveau vous permettra de descendre la Garonne en canoë et de profiter des richesses de la ville de Toulouse à travers une course d'orientation.

LES PLUS :

- Un raid semi-urbain pour découvrir les secrets de la nature des alentours toulousains, mais aussi des parcours au cœur de la ville même de Toulouse, totalement insolites.
- Un circuit tracé par des raideurs expérimentés, pour des raideurs de tous les niveaux.
- 3ème Manche du Challenge Absolu (Challenge Midi-Pyrénées des Raids Multisports de Nature).
- Des engagements Eco-responsables très poussés pour l'organisation d'une épreuve de Sport NATURE.

Alors n'hésitez plus et allez-vous faire plaisir sur un nouveau concept de raid dans la région midi-pyrénéenne!

Les inscriptions du **RAID ABSOLU**(3ème manche du challenge Absolu)
sont ouvertes!
Raid semi-urbain pour tous,
amateurs et confirmés,
AFFÛTEZ-VOUS!





Votre dernière chance de participer à la Boliviana, le raid le plus haut du monde!

Après 8 éditions magiques, la Boliviana s'est arrêtée en 2009 pour des raisons financières et par le manque d'équipes inscrites.

Trois années sont passées et à la demande de nombreux concurrents mais aussi d'un fort désir de l'équipe d'organisation, une toute dernière édition sera mise sur pied, pour début octobre 2014.

Les organisateurs proposent un programme sportif et touristique de 12 jours sur place avec 3 jours de visites touristiques (temple incas de Tihuanacu, descente en vtt de la route de la mort en direction de Coroico, visite de La Paz, visite d'Isla Del Sol et d'Isla De La Luna en bateau) et 5 jours de course reprenant les meilleurs spots réalisés dans les éditions précédentes entre Copacabana au bord du lac Titicaca et La Paz en passant par la Cordillère Royale (Tuni et Chacaltaya, la plus haute station du monde à 5300m d'altitude).

La Boliviana, c'est aussi une épreuve solidaire où les équipes ont pour mission d'apporter dans leurs bagages diverses aides. La Bolivie est un pays superbe pour ses paysages mais aussi pour sa population qui, malheureusement, est dans le besoin et chaque aide sera la bienvenue.

Conditions importantes d'inscription : La réalisation de cette épreuve ne se fera que si **au moins 15 équipes** s'inscrivent **avant fin septembre 2013**. Le budget pour une équipe de 3 personnes (2 coureurs + 1 remplaçant) est de 4 650.00 €, hors vol.



http://www.boliviana.org/



Jean-François: +33(0)611381287 / France +212(0) 672835187 / Maroc

+212(O) 072833167 / Widi

ou par mail à : jfjobert@gmail.com



news courses Transmarocaine 2

8^{ème} édition de la Transmarocaine : du 16 au 24 mars 2013 entre Ouarzazate et Marrakech.

Info; parcour; 2013

La reconnaissance des parcours se fera en novembre prochain mais les grandes lignes du tracé sont d'ores et déjà établies.

Le départ sera donné de Ourazazate et son lac pour se rendre ensuite vers Aït Ben Haddou, la superbe Kasbah de Télouet, le col du Tichka, la descente du canyon de la vallée du Zat, le plateau du Yogurt, la vallée de l'Ourika, la station de ski de l'Oukaimeden, le village d'Asni, le lac Lalla Takerkoust et finir dans la ville rouge de Marrakech où se déroulera l'épilogue et la cérémonie de clôture.

Les concurrents découvriront ces lieux prestigieux par divers movens tels que la CO, le vtt'O, le trail, le run&bike ainsi que le kayak sachant que la dominance 2013 sera pour le vtt et trail.

Le point culminant de l'épreuve sera le passage du col d'Oukaimeden à 2700m.







Inscription 2013...

Déjà 16 équipes ont confirmé leur participation à la Transmarocaine2013 (8 Hommes, 4 Féminines et 4 Mixtes)...

Pourquoi pas vous ?

Le Challenge du Coeur :

La Transmarocaine donne lieu à quatre classements, à savoir :

- Le classement général,
- le classement des équipes mixtes.
- le classement des équipes féminines et
- le classement «Challenge du Cœur».

Sur le Challenge du Cœur, chaque équipe inscrite court pour le compte d'une association marocaine qui œuvre pour des actions durables et solidaires au Maroc

Une somme minimum de 300 € (3500 Dhm) est versée dans un "pot commun" qui sera répartie entre les associations selon l'ordre du classement. Mieux l'équipe est placée à l'arrivée, plus elle rapporte à l'association pour laquelle elle court. Les équipes gagnantes du Challenge du Cœur et les associations bénéficiaires se retrouvent lors de la remise des prix à l'issue de l'épilogue à Marrakech.

Les équipes participantes peuvent solliciter les entreprises qui ainsi expriment leur dynamisme et la motivation de leurs collaborateurs, tout en s'associant à une action citoyenne.

Informations:

http://www.transmarocaine.org/

Jean-François: +33(0)611381287 / France +212(0) 672835187 / Maroc

ou par mail à : jfjobert@gmail.com











news courses

L'ULTRA TOUR DES 4 MASSIFS, UN TRAIL INÉDIT MADE IN GRENOBLE!

Grenoble, ville olympique, sportive capitale des Alpes, accueillera une toute nouvelle course de trail : l'Ultra Tour des 4 Massifs (UT4M).

Avec départ et arrivée en plein centre de Grenoble, ce trail original attendu pour fin août 2013 évoluera au dessus de la ville à travers les célèbres massifs du Vercors, du Taillefer, de Belledonne et de la Chartreuse. Trois courses seront proposées : L'Ultra 160 km Solo, L'Ultra 160 km Relais et Le Long 90 km. Une formule inédite et au gros potentiel pour cette nouvelle course qui a tout d'une grande ! Avec le soutien de l'Office de Tourisme de Grenoble fortement impliqué dans ce beau défi.

Contacts presse
Alexandre Bérard / Alternative Média
4, bd Gambetta / 38000 Grenoble / France
Tél.: +33 (0)4 76 12 01 33
Fax: +33 (0)4 76 26 58 52
Mobile: +33 (0)608 613 697 / alex@ampr.fr
http://www.facebook.com/
AlternativeMediaPR



UT4M Cédric Foellmi : 06 73 40 47 01 Sébastien Accarier : 06 65 54 78 77 email : Info@ut4m.fr



L'UT4M révolutionne le monde du trail

L'UT4M est définitivement placé sous le signe de l'originalité. Pour la première fois dans l'histoire du trail, cette course évoluera à la fois en montagne... et en ville, et quelle ville ! Grenoble, qui cultive un riche patrimoine sportif en général (JO, Tour de France, Critérium du Dauphiné...) et alpin en particulier, grâce à un environnement exceptionnel. Ainsi, les coureurs évolueront au dessus de Grenoble à travers auatre massifs aux paysages magnifiques sans quitter la ville des yeux! Ce qui permettra une mobilisation importante des supporters et du grand public, à la différence des trails classiques de montagne. La proximité et la facilité d'accès assureront le suivi de la course par le plus grand nombre. Les trente communes et les cinq stations de ski traversées offriront une capacité d'accueil importante, pour les coureurs, les bénévoles et le public.

L'UT4M proposera trois courses de difficulté évolutive pour permettre au plus grand nombre de participer.

- L'Ultra en solo, avec LA distance de référence (historiquement, 100 miles soit 160 km) et 10 000 m de dénivelé positif,
- L'Ultra en relais (mêmes distance et dénivelé) : un format original de trail, par équipe de 4 coureurs (un coureur par massif).
- Enfin "Le Long", sur 90 km, 5 000 m de dénivelé positif et deux massifs (Belledonne et Chartreuse).

Le tracé prévu : "Best Of" des montagnes environnantes

Au départ du Parc Paul Mistral à Grenoble, les coureurs de l'Ultra en solo et en relais s'élanceront à la conquête des 4 massifs via des sommets emblématiques tels que Moucherotte, Taillefer, Croix de Belledonne (point culminant de la course à 2 926 m) ou Chamechaude, et des cols réputés (l'Arc, Grand Van, la Pra...). Le tracé du

parcours révélera aux sportifs et au public des panoramas étonnants et variés, ornés de beaux lacs comme celui de Laffrey. Avec deux parties difficiles : la longue montée de Grenoble au Moucherotte (1 700 m de dénivelé positif!) et le passage entre Taillefer et Belledonne.

Le parcours du "Long » démarrera entre les massifs de Taillefer et Belledonne et rejoindra la Croix de Chamrousse où il retrouvera le parcours de l'Ultra.

La descente par la Bastille précédera l'arrivée des 3 courses au Parc Paul Mistral.

Un rayonnement national aux fortes retombées régionales

Accompagné par l'Office de Tourisme de Grenoble, l'Ultra Tour des 4 Massifs mettra en valeur la montagne et le trail, de plus en plus prisé par les Français. Cet événement est une belle occasion pour Grenoble de promouvoir son patrimoine naturel, culturel, et sportif et de faire découvrir les 4 massifs qui l'entourent à travers la course.



news courses







L'association SingleTrack Evènement et la société Yaka Events organisent les 27 et 28 Octobre 2012 la première édition de l'O'XYRACE: Défi Nature du Mâconnais. L'évènement se déroulera à Fuissé (71) au cœur des vignes mâconnaises. Au programme 4 défis accessibles, aux petits comme aux grands, du pratiquant novice au compétiteur. Une épreuve unique qui permettra aux sportifs bourguignons et de toute la France de relever un défi sportif sur 2 jours. Au choix, ils pourront également ne participer qu'aux courses du samedi ou du dimanche.

Le Défi KID Mini / Le Défi KID

Course pour les enfants et adolescents de 7 à 15 ans. Parcours de trail allant de 2 à 4km et du vtt entre 4 et 6km. Les parcours sont entièrement sécurisés et très faciles à effectuer sur sentiers avec des passages en forêt aux environs de Fuissé.



Le Défi COURT / Le Défi EXPERT

Course à réaliser en individuel ou à deux. Le Défi Court se composera de 17km de trail (D+ 550m), 30km de vttT (D+ 1200m), alors que l'expert; lui, comptera 30km de trail (D+ 950m) et 50km de vtt (D+ 1950m). Vous emprunterez divers types de sentiers allant de la vigne aux sous-bois qui vous permettront de découvrir le village de Fuissé et le site historique de la Roche de Solutré.

VIBREZ NATURE!

Le temps d'un weekend O'XYRACE,

dans une ambiance conviviale et sportive.

www.oxyrace.fr



Partenaire Live Compression of the Second Constitution of the Second Consti

OUARZAZATE30 mars - 05 avril 2013







1 prologue et 4 étapes de 30 à 50 km dans l'Atlas disputés aux portes du désert dans la superbe région de Ouarzazate.

www.morocco-trail.com / info@morocco-trail.com

















ING



DE LA SAINTELYON / 1&2 DÉC 2012

SOLO 70 & 42 KM - RELAIS 2 / 3 / 4 1 500M DE D+ / 1 900M DE D-

Doyenne des courses d'Ultra, doyenne des courses natures, doyenne des courses nocturnes, la Saintélyon est devenue aujourd'hui un des principaux rendez-vous de la saison de course à pied en France, Les inscriptions de la 59^{ème} édition seront ouvertes le 16 avril 2012. Plus de 11 000 coureurs sont de nouveau attendus sur six formats proposés cette année :

La Saintélyon 70 km solo chrono (limité à 6000 dossards)

La Saintélyon 70 km solo rando by Lafuma

La SaintExpress 43 km solo (limité à 2500 dossards)

La Saintélyon relais 2 : 28/42 km (limité à 250 équipes)

La Saintélyon relais 3 (NOUVEAU) : 28/19/23 km (limité à 250 équipes)

La Saintélyon relais 4 : 16/12/19/23 km [limité à 500 équipes]

A NOTER PLUSIEURS NOUVEAUTÉS EN 2012 :

- June nouvelle portion nature et accidentée entre Chaussan/St Genou et Soucieu en Jarrest, « le bois de la Dame », portant le kilométrage total à 70 km et le dénivelé positif à 1500 m (1900 négatif). La proportion route/chemin est ainsi parfaitement équilibrée.
- Le retour d'une formule randonnée 70 km (départ à 0h00 obligatoire pour pouvoir être considéré comme finisher).
- Un relais 3 redimensionné: 28/19/23 km, afin de proposer des distances équilibrées et désengorger le site de Saint Christo en Jarrest.
- » Un départ groupé à Saint-Etienne pour les formules relais et les formules solos 70 km, avec la mise en place de cinq SAS de départ selon les objectifs :
- Sas Elite relais 4
- Sas Elite Solo
- Sas Objectif 5/7 heures
- Sas Objectif 7/9 heures
- Sas Objectif 9/11 heures et randonneurs

UN PROGRAMME SUR 3 JOURS

Vendredi 31 novembre: Ouverture du village expo, 2eme édition de L'endurance Film Festival (programme à venir)

Samedi 1er décembre : Ouverture du Village Expo non stop, diffusion des meilleurs moments du festival, Pasta party, remise des Trophées du Trail 2012, départs des différentes épreuves.

Dimanche 2 décembre : Arrivées et remise des prix à Lyon.

Lafuma, la grande marque française d'Outdoor devient équipementier officiel de la Saintélyon. Après Petzl et Sigvaris, c'est la 3ème marque spécialisée implantée en région Rhône-Alpes à rejoindre le club des partenaires de la Saintélyon. Lafuma, c'est d'abord le trail-running et un des Top Teams dont la composante féminine est parmi les plus prestigieuses qui soient : entre les 2 stars multititrées Corinne Favre et Karine Herry et la valeur montante Virginie Gauvignon, le plateau 2012 de la Saintélyon sera particulièrement relevé. Lafuma, c'est aussi la rando-raid avec l'organisation en 2012 de la Saintélyon Rando by Lafuma.

Inscriptions uniquement sur saintelyon.com à partir du 16/04

PARTENAIRES OFFICIELS









PARTENAIRE MÉDIA





OVERSTIM-S











FOURNISSEURS OFFICIELS PARTENAIRES SPORTIFS







Partenaire Live

ORIENT'RAID 2012





ORIENT'RAID 2012

Cette année l'équipe du MUC Raid Orientation concentre ses efforts sur le circuit Élite qui sera la finale 2012 du challenge des raids multisports.

L'Orient'Raid aura donc lieu le **20 et 21 octobre prochain** et ne proposera qu'**un seul circuit**, réservé aux 70 meilleures équipes (55 classées + 15 opens) qui se seront sélectionnées tout au long de l'année sur les raids du Challenge.

Au vu du niveau des équipes attendues, le MUC Raid Orientation prépare un beau raid enchaînant des sections d'exception : difficiles, techniques mais magnifiques!

Cette année, les beaux paysages de l'arrière pays montpelliérain seront à l'honneur ! La diversité des paysages traversés sera l'occasion pour tous les raideurs d'apprécier les terrains rudes et les reliefs du nord de l'Hérault!

Le raid va se courir par équipe de trois avec un assistant raideur. Les équipes devront enchaîner des sections de VTT, de trail, de canoë durant toute la journée de samedi, puis après un court répit durant la nuit de samedi à dimanche, les équipes repartiront dimanche matin très tôt pour franchir en début d'après midi la ligne d'arrivée à St Jean de Fos.

Les sections se feront par 2 (certaines à 3), en orientation (cartes IOF, IGN ou supports plus originaux : photos aériennes, etc.) et en autonomie totale!

Cette année encore, les organisateurs de l'Orient'Raid vont oeuvrer pour vous offrir un beau raid, en mettant un point d'honneur à faire découvrir les beautés de notre département,

grâce à des sections variées, à des supports de qualité et des options pour que tous les sportifs puissent se régaler!



news courses



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Délégations Territoriales Rhône, Ain, Loire, Savoie et Haute-Savoie



les Virades de l'espoir

AGIR ENSEMBLE POUR VAINCRE LA MUCOVISCIDOSE



La mucoviscidose est une maladie génétique incurable qui détruit progressivement les poumons.

Parmi les maladies rares, la mucoviscidose est l'une des maladies génétiques héréditaires les plus fréquentes. Elle touche plus de 6 400 personnes en France. Son incidence est d'une naissance sur 4 300. Ce sont ainsi près de 200 bébés qui naissent chaque année, en France, avec la mucoviscidose.

Environ un Français sur 32 (soit deux millions de personnes) est porteur sain (l'âge médian des décès n'est que de 27 ans).

Chez une personne atteinte de mucoviscidose, la stagnation du mucus visqueux formé dans les différents organes provoque des symptômes respiratoires et digestifs graves. L'inflammation chronique des bronches dégrade le tissu pulmonaire menant à une insuffisance respiratoire terminale requérant une transplantation pulmonaire.

L'association Vaincre la Mucoviscidose organise la 28° édition des Virades de l'Espoir dimanche 30 septembre 2012, Journée annuelle nationale de mobilisation contre la mucoviscidose. 500 Virades se dérouleront partout en France impliquant 30 000 bénévoles et plus d'1 million de personnes qui participeront à cet incontournable rendez-vous à l'attention des patients.

Une manifestation festive, solidaire et pérenne organisée par les bénévoles au niveau local et national

Les Virades de l'Espoir sont le rendez-vous mobilisateur de tous ceux concernés par la mucoviscidose et ouvertes à tous : enfants, parents, familles, amis, établissements scolaires, patients, chercheurs, médecins, infirmières, entreprises, collectivités locales, associations, bénévoles, etc. Le grand public n'est pas étranger à ce grand rassemblement convivial, il y est convié pour qu'il comprenne ce qu'est cette maladie et quels en sont les besoins et les enjeux.

Le Principe : faire avancer la cause et améliorer la vie des patients et leurs familles

L'esprit des Virades de l'Espoir tourne autour du parrainage. Il s'agit d'apporter sa contribution en donnant symboliquement son souffle pour ceux qui en manquent :

- en partageant l'accomplissement d'un effort physique et sportif à sa mesure (marche, vélo, roller, course... ou compétition),
- en donnant de son temps en participant aux Virades, en aidant les organisateurs, en rencontrant les personnes concernées dans la lutte contre cette maladie et leur famille,
- en contribuant à la collecte de dons personnels ou recueillis auprès de l'entourage.
- Cette collecte de fonds contribue concrètement au financement des actions de l'association Vaincre la Mucoviscidose pour les patients.



Mobilisation et solidarité citoyennes : une aide concrète pour les patients

Grâce aux dons collectés sur l'ensemble du territoire, l'association Vaincre la Mucoviscidose finance les projets et travaux de recherche, contribue à l'amélioration des soins et prise en charge médicale, soutient par des actions sociales les malades pour leur permettre de vivre mieux.

48% des ressources financières annuelles de l'association sont constituées lors de cette journée (5.8 millions d'euros collectés en 2011).

Pour faire un don http://www.vaincrelamuco.org/ewb_pages/f/faire-un-don.php

Pour consulter le programme des 500 Virades et faire un don www.vaincrelamuco.org

Rejoindre Facebook www.facebook.com/pages/Vaincre-la-Mucoviscidose/108976890348

www.cap-virades.com





Course en cours... du 15 au 30 septembre 2012



Toutes les infos sur :

long des 3

marathon.

multiples splendeurs.

Et comme d'habitude, SPDO avec toute sa connaissance acquise depuis tant d'années en Chine vous fera visiter Pékin et ses

Le marathon de Pékin,

Ce marathon est unique en son

genre. Foulées célestes assurées le

programmées : 4km, semi et

L'arrivée se fera dans le nouveau complexe sportif qui a abrité les derniers JO. Le Nid d'Oiseaux et le Cube d'Eau vous tendent les bras.

courses

du 10 au 17 octobre 2012

http://www.sdpo.com/sdpo/sdpo/nos-courses/mdp/programme.html

« Les foulées du Monténégro », formule classique, du 3 au 10 mai 2013

6 courses de 15 à 17km et un final de 25km sur portions plates et descentes vers les Bouches de Kotor.

« La grande course de Kotor », formule innovante pour les ultra

Cette épreuve qui se déroulera pendant la même période que les Foulées du Monténégro, mais sur moins de jours (du mardi 7 mai au dimanche 12 mai), comptera pour le Challenge Raidlight Trail Trophy et se déroulera entièrement sur route asphaltée, dans la région des Bouches de Kotor, inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco.



Ce marathon, comme celui de Pékin,

ne peut que vous enthousiasmer.

Loin des vestiges de la Cité Interdite, le contraste sera saisissant.

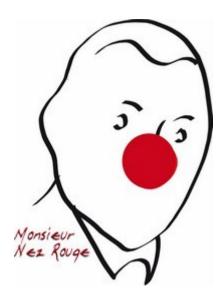
Une forêt de gratte-ciels, avec des tours aux architectures futuristes plus audacieuses les unes que les autres vous attend.



Du 28 novembre au 5 décembre 2012

Fort du succès rencontré au Marathon de Pékin, SDPO vous annonce que nous garderons pour le Marathon de Shanghai la même structure, ce qui veut dire que nos partenaires en Chine comme en France ne changeront pas.





ET SI NOUS COURIONS POUR UNE BONNE CAUSE !!

Toutes les épreuves adoptent la cause des maladies orphelines. Parce que Sport Développement & Performance Organisation soutient la lutte contre les maladies orphelines chaque concurrent se verra proposer une souscription, pour porter symboliquement le Maillot "Monsieur Nez Rouge".

Les coureurs et marcheurs inscrits aux épreuves de SDPO, en mettant leurs jambes et leur cœur au profit des enfants malades, permettront de récolter des fonds pour aider les chercheurs à trouver les causes, les remèdes, les moyens pour tenter de guérir et de soigner les enfants atteints de maladies rares, pour leur apporter un peu de bien-être et de réconfort dans leur quotidien et surtout beaucoup d'espoir.

Pour en savoir plus :

http://www.sdpo.com/sdpo/sdpo/Espace-Solidarite/Mr-Nez-Rouge.html

Test EndorphinMag en cours...

Chambre à air

Michelin Protek Max Schrader 26x1.85/2.30

Idéale pour la rando...



Description...

La chambre à air **PROTEK MAX** est une nouveauté de chez Michelin qui offre aux cyclistes une chambre à air qui limite énormément les crevassions, facilite son installation et conserve une pression haute dans le temps.

Elle répond à 3 problématiques :

Résistance aux crevaisons et aux chocs pincement

Avec son design bosselé, la chambre à air Protek Max agit en compression en cas de percement ou de pincement : le trou se rebouche tout seul, alors que les chambres à air classiques agissent en « expansion » (comme un ballon de baudruche). Le pneu reste donc gonflé. L'effet d'auto-obturateur est accentué avec l'ajout du **liquide préventif d'origine**.

• Facilité de montage

La forme carrée de la chambre à air Michelin Protek Max permet de l'installer facilement. Elle se place au fond de la jante naturellement et ne vrille pas comme les autres chambres à air, complètement tubulaires.

• Excellent maintien de la pression

La chambre à air Michelin Protek Max se gonfle deux fois moins souvent qu'une chambre à air classique.

Caractéristiques techniques...

- Marque : Michelin
- Modèle : Protek Max
- Taille: 26 x 1.85-2.30
- ETRTO: 47/57-559
- Type : Chambre à air increvable pour vélo
- Protection : forme bosselée / liquide préventif
- Poids: 350g
- Pression : jusqu'à 5.0 bar
- Valve : Shrader (valve voiture)
- Longueur valve : 35 mm
- Référence : C4

En vente sur



au prix de 9.45 €



TEST MATERIEL



par Jérémy Sorel

Août 2012

Gomotion



Motion, voici une marque qui va sûrement faire parler d'elle et que je vous conseille de tester, voire même d'adopter!

Alors que toutes les marques se battent pour avoir le plus de Lumens possible avec le plus de légèreté possible sur leurs lampes frontales et bien cette marque s'est amusée à penser autrement en partant du confort visuel dont on a besoin lorsque l'on court de nuit sur route ou sur chemin.

Cette marque américaine a trouvé un distributeur en France : **IBAO**, une équipe composée de Bernard et Adeline, deux passionnés de course à pied qui ont découvert ce produit et ont vu de suite un intérêt pour les coureurs à pieds, traileurs et raideurs français.

Pour cette lampe, on ne parle plus de Head Light mais de Sternum Light. Ici on se retrouve avec une lampe contre le buste, accrochée sur les bretelles de n'importe quel sac à dos, ou sur le bas ventre accrochée à une ceinture. Les études faites par rapport aux lampes frontales ont permis de voir que l'orientation de la lumière sous le niveau de vision augmente le confort visuel et offre une lumière plus naturelle. En abaissant l'angle d'attaque de la lumière, on offre ainsi une meilleure perception de la profondeur et de la hauteur des obstacles grâce aux ombres créées. De plus, une meilleure visibilité est apportée lorsque l'on fait face à des précipitations (pluie, neige, brouillard,...). Enfin, on va pouvoir discuter avec n'importe qui sans s'éblouir... bon sauf pour des hommes de 2m qui discutent avec des dames d'1m60, le petit problème de lumière sera toujours de la partie...



Une lampe LED de 100 Lumens compose ce kit et permet une bonne visibilité avec trois réglages d'intensité. Les caractéristiques donnent 100m de visibilité ; je les trouve un peu optimistes même si c'est vrai que l'on voit large et assez loin devant soi. Ce qui est agréable, c'est de pouvoir orienter l'angle du faisceau, le mécanisme est efficace et ne bouge pas, c'est facile et rapide à régler un plus pour les trails. On peut également régler la largeur du faisceau, mais la molette est très difficile à tourner. Je pense qu'il faut partir avec une largeur de faisceau décidée avant le départ. La position de la lampe évite radicalement la gène causée par la buée des lampes frontales. L'angle pour orienter de haut en bas le faisceau de

la lumière est suffisamment large pour arroser le sol en fonction de nos besoins. Les 100 lumens sont confortables et polyvalentes, 8h d'autonomie sont annoncées par le fournisseur. Enfin, cette lampe est reliée, par un cordon extensible, à un boitier assez imposant et assez lourd, mais qui ce fait vite oublier une fois dans le sac ou sur la ceinture. Il est composé de deux LED que l'on choisit de faire clignoter ou non, un petit plus non négligeable.

Le premier test réalisé a été fait lors du trail nocturne duo de Vedène. Long de 7km, j'ai pris le kit de fixation pour ceinture que j'ai associé à une ceinture porte bidon. A ce propos, j'ai tenté de l'attacher à une ceinture porte dossard mais ça ne tient pas, à cause du boitier de pile trop lourd qui ne fait que bouger à chaque foulée. Je vous conseille donc : soit d'acheter le kit complet avec la ceinture (65€), soit de l'apposer sur une ceinture à bande large et proche du bassin. Mais bon, je ne suis pas trop ceinture car ça finit toujours pas remonter sur le bas ventre et gêner en course. Malgré cela, ce premier test fut concluant. L'intensité de la lumière et l'orientation du faisceau se sont avérées efficaces durant cette course relativement technique en pleine nuit. L'accroche du kit reste en tout cas très efficace, je n'ai eu aucun besoin de le remettre en place même à vive allure. Je pense qu'en plus de plaire à pas mal de coureurs, ce kit ceinture peut faire fureur chez nos amis randonneurs.

Quand au Sternum Light Kit 100, j'en ai fait le test en séances d'entraînement sur mon sac à dos de trail. Ce kit s'adapte certainement sur tout type de bretelles. Il est vraiment pratique et se fixe très bien, pas de mouvement parasite lorsque l'on court. Une sangle permet de serrer les bretelles et ainsi éviter à la lampe de se retourner, même si j'aurais aimé que la

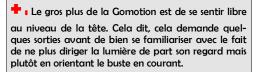
lampe se colle plus sur le buste. Une fois le faisceau facilement orienté, on se retrouve libre de ses mouvements

oubliant vraiment d'où provient la lumière. Une sensation étrange au début mais qui s'avère confortable. Je m'attendais à avoir un soucis d'ombre avec le balancement des bras devant la lumière mais pas du tout.

Au début, c'est très étrange de ne plus rien avoir sur la tête mais on s'y fait vite. La vue est séparée de la lumière offrant ainsi un réel confort visuel lorsque l'on veut regarder autour de soi.

Enfin, on peut se dire que c'est bien beau l'innovation mais c'est toujours trop cher. Et bien détrompez-vous ! Car pour ce kit Sternum Light 100 Lumens vous n'aurez que $65\ \in\ \grave{a}$ débourser.





Le moins, c'est le réglage du faisceau ; je trouve que c'est plus un gadget qu'autre chose, car lorsque l'on réduit l'angle, la lumière n'arrête pas de balayer la route de droite à gauche, un réel inconfort, surtout que la lumière ne paraît pas plus intense. Donc, le mieux est de laisser le faisceau au plus grand angle.





Caractéristiques Sternum Kit Go Motion :

- 1 LED de 100 Lumens
- 3 intensités lumineuses
- Angle de faisceau ajustable (110°)
- Réglage de largeur du faisceau (jusqu'à 100m)
- 1 boitier de 3 piles AA incluses
- Indicateur lumineux de batterie faible
- 2 DEL rouge clignotantes sur le boitier des piles
- Poids: 280gr
- Prix: Sternum Light Kit 100 (SLK): 65€ TTC
 - Waist Light Kit (WLK): 20€ TTC



www.ibao.eu

© photos Jérémy Sorel

Produits GoMotion

















STREETSTEPPER



Le passage des 3 vitesses se fait très bien, dommage qu'il n'y en est pas plus. Mais en côte pas de soucis, ça grimpe vraiment bien. Le mouvement est fluide, et cela devient tout de suite sportif car il faut « stepper » rapidement.

Les pieds reposent sur deux leviers de steppe indépendants, on peut soit les actionner un par un, soit les deux simultanément.

Pour tout dire, je m'attendais à devoir appuyer fort sur les pédales pour pouvoir avancer, mais pas du tout... on peut vraiment le comparer au stepper de nos salles de fitness. Sauf qu'ici on est en plein air, sur la route, sur les chemins... un régal.

Cet engin est vraiment un allié de force pour vous amis coureurs, traileurs et

Les séances vont offrir un vrai travail de PMA, VMA et de renforcement musculaire. Le Streetstepper permet ainsi de travailler en contraction isométrique les muscles antagonistes (Quadri/Ischio, Soléaire/Jambier antérieur).

Aucune souffrance au niveau des lombaires car le buste reste droit, peu traumatisant au niveau tendineux, mais également sur le plan des contraintes articulaires que génèrent la course à pied et pas de problème d'échauffements cutanés qui surviennent souvent en course.

Le Streetstepper est un bon complément pour l'entrainement du traileur et lui permet de faire des séances plus courtes mais toutes aussi intenses et efficaces.

Deux plateformes indépendantes sont actionnées par un mouve-

ment de marche. Sa transmission permet au promeneur d'avancer sans forcer ou au sportif de se propulser jusqu'à 35km/h et de grimper des pentes de plus de 15%.

Ce Streetstepper est très robuste, la technique du stepper monté sur le cadre semble vraiment bien étudiée.

Il existe aujourd'hui 3 gammes de Streetstepper : Le Easy, le Sport et une édition limitée, le Bodybuddy. Actuellement, la marque penche sur un streetstepper tout terrain.

Le Streetstepper Sport que nous avons testé est donc composé d'un cadre alu, de roues 20 pouces, de 3 vitesses, de freins V-Brake, pour un poids de 15,8 kg. Un poids qui peut paraître important mais je vous assure que l'on ne le ressent pas du tout lorsque l'on pédale, euh pardon... lorsque l'on steppe, bien sûr!!!





STREETSTEPPER

Lors du live du Verdon Canyon Challenge, Endorphinmag a rencontré Nathalie, Pascal et Michel (sur la photo) qui nous ont fait découvrir un nouveau moyen de locomotion.

Hybride, entre le stepper et le vélo, le STREETSTEPPER est un nouveau moyen de déplacement, de balade, d'entrainement et/ou de rééducation.

De fabrication allemande et de design autrichien, le streetstepper attire de suite la foule et à y voir le sourire du pratiquant on a qu'une envie : c'est de l'essayer!

Ce fut chose faite durant ce week-end du trail du Verdon.

Un essai court, mai qui nous aura permis de se rendre compte de la facilité d'utilisation.

Au démarrage, il faut juste trouver le bon moment pour monter sur les pédales et bien pousser son streetstepper pour lui donner de l'élan et pouvoir ainsi stepper pour avancer.

En 2 minutes on commence déjà à dérouler dans les descentes, s'amuser à rester en équilibre et monter sans trop forcer dans les côtes.



"Une nouvelle façon de bouger, de se déplacer, de s'entre



De nombreux trailers utilisent déjà le Streetstepper et pas des moindres : Sébastien Chaigneau (3^{ème} UTMB 2011), Pascal Blanc (2^{ème} GRR 2011), Maxime Durand Marathon du Mont-Blanc 2011), Myriam Guillot et Jacky Boisset (actuels Champion du Monde de Raid Multisports)

« Le Streetstepper est un bon complément d'entraînement pour le renforcement musculaire au quotidien mais aussi si on est blessé. [] Niveau ressenti, on est plus qu'enchanté et en tant que sportifs, c'est vraiment un plus. Pour nous, raideurs multisports, on peut vous affirmer que tous les groupes musculaires sont touchés et que le haut du corps est mis autant en action que le reste du corps.»

Myriam Guillot et Jacky Boisset

« J'ai vraiment trouvé le principe super intéressant et innovant et comme pour progresser il faut aussi essayer d'être innovant. C'est un travail qui va être bénéfique en renforcement musculaire et qui va permettre l'exercice en côtes sans les inconvénients. »

Sébastien Chaigneau

« Son principal atout pour un traileur comme moi est sa capacité à éviter les chocs. Il reproduit le mouvement de montée en faisant travailler les chaînes musculaires de même amplitude sans les traumatismes de la descente. Il permet également de faire des entraînements spécifiques (fractionné, travail au seuil,...) et de même intensité qu'en course à pied. Il vient en remplacement des longues sorties à vélo. Le Streetstepper est un vrai atout pour la rééducation. Suite à une mauvaise entorse, j'ai pris 72h de repos complet. J'ai repris en douceur grâce au Streetstepper. Cela a soulagé ma cheville alors qu'elle était encore très enflée et bleue et j'ai pu pratiquer des séances intensives. De plus, c'est un moyen de déplacement tellement ludique que ça donne envie de s'entraîner! »

Pascal Blanc, Ambassadeur du Streetstepper à La Réunion



« En 2013 arrive le Streetstepper MTS26 Tout Terrain >>



Quelques magasins revendeurs se trouvent pour l'instant uniquement dans le sud-est de la France :

TWEEZBIKE: 13320 Bouc Bel Air www.tweezbike.com;

FITMASTER: 34800 Aspiran www.fitmaster.fr;

VELOHA: 83130 La Garde

www.veloha.com:

VELO 83:83190 Ollioules et

STREETSTEPPER RÉUNION: 974 La ré-

Sinon je vous conseille de commander directement auprès de Nathalie et Michel au 06 58 57 47 26 ou contact@streetstepper.fr







Pour vous faire une idée, encore plus précise, de ce nouveau joujou innovant, de nombreuses vidéos sont à retrouver sur le site www.streetstepper.fr

Le Streetstepper s'utilise de manière ludique quelque soit nos besoins : de la balade, à la sortie très sportive en passant par la rééducation.

De nombreux tests sont proposés durant les grands événements et j'espère que vous aurez l'occasion de venir chevaucher cet engin qui va faire parler de lui. Un nouvel engin se fait attendre et nous avons hâte de pouvoir le tester : le Streetstepper MTS 26' tout terrain, ça promet !!!

> Vivement 2013... **ENDORPHIN**



- « Une combinaison unique et simple d'usage »
- « Augmenter son entraînement sans blessure »

Crédits photos: © photos Panzenberger © photos **Jérémy Sorei**





Ceux qui l'ont essayé, l'ont adopté! Streetstepper est devenu le partenaire d'entraînement de :



CHAIGNEAU





MARCHAND PERFORMSPORT

MARGUERITTE



STREETSTEPPER est distibué en France par 📵 🔃 - Natalie & Michel OCCHIPINTI - tél. : 04 94 06 16 30 - mobile : 06 58 57 47 26 - e-mail : contact@streetstepper.fr



par Béatrice Glinche

Septembre 2012

SKINS



A400 Women's Compression Shorts

Système de taille révolutionnaire

Conçus pour un effet seconde peau, les articles SKINS sont les seuls vêtements de compression qui tiennent compte à la fois de votre taille, de votre poids et de la forme de votre corps.

Tissus résistants

Des tissus et des empiècements extrêmement bien conçus soutiennent les principaux groupes musculaires, garantissent une totale liberté de mouvements et réduisent les risques de blessures.

Le petit plus indispensable : coutures plates pour le confort.

76% Nylon - 24% Spandex

http://store.skins.net/fr/

n apparence, ce shorty correspond aux périodes chaudes de l'année... Comme l'été se faisait tardif dans la partie Nord de la France, j'ai donc « osé » le test par températures un peu fraiches... à vrai dire, matinales!

7h, un matin du mois de juillet, j'enfile le shorty, direction la campagne pour un réveil musculaire...

- Première bonne sensation : comme le collant déjà testé (voir Mag N°12), il s'enfile très bien, je n'ai pas joué les contorsionnistes pour ajuster le collant sur ma peau...
- De suite, la matière textile exerce une compression constante sur l'ensemble de la peau... (le nom « Skins » n'a rien d'anecdotique) pour une sensation bien agréable dès le réveil!
- La matière est douce au toucher comme une peau de pèche, une vraie double peau en somme!
- Les coutures ne marquent pas, ne gênent pas les mouve-
- Habituellement frileuse et bien que le shorty soit plutôt court (en même temps, c'est un shorty !!!), je n'ai pas eu froid, la régulation entre ma température de corps et la température extérieure (16 degrés) a très bien fonctionné.

Autre test réalisé par forte chaleur (32 degrés) :

- La compression améliore la circulation sanguine et facilite la récupération. Elle permet, ainsi, l'effort prolongé..
- La thermorégulation a été parfaite, pas de sensation de chaleur excessive comme ressenti parfois dans des shortys classi-

Points forts:

- Compression
- Thermorégulation

Prix de vente : 70€



Technologie

- Dynamic Gradient Compression: Prouvée pour fournir plus d'oxygène aux muscles actifs en cours d'activité et d'améliorer la circulation de l'acide lactique pour plus de puissance et une récupération plus rapide.
- 400Fit: La coupe 400 Fit garantit un niveau de compression de gradient dynamique et de confort optimal, une plus grande gamme de longueurs de jambes pour les hommes et des formes corporelles différentes pour les femmes.
- **Muscle Focus**: Conçus pour envelopper et soutenir des groupes musculaires, les vêtements SKINS réduisent les vibrations et permettent de maintenir l'alignement musculaire, ce qui minimise les risques de blessures et les courbatures après l'effort physique.
- Memory MX Fabric : Le tissu Memory MX contient un fil élastomère unique et extrêmement extensible, qui reprend sa forme quel que soit le niveau de stress
- Warp Knit: Les tissus SKINS sont tricotés en Warp Knit et utilisent plusieurs fibres de haute qualité pour plus de solidité. Les tissus tricotés en Warp Knit n'ont pas d'élasticité naturelle : le mélange de Spandex assure des niveaux spécifiques d'élasticité et de compression parfaitement maîtrisés.
- Moisture Management : La gestion de l'humidité permet d'évacuer la transpiration de votre peau vers la surface extérieure du tissu, où elle s'évapore, vous permettant de rester au sec et confortable.
- 50+ UV Protection : Le port d'une tenue SKINS équivaut à une protection UV 50+. Cela signifie que vous pouvez profiter des exercices et des activités extérieures sans vous inquiéter des risques associés à l'exposition au soleil. Vous pouvez faire confiance sur ce point à des australiens !



Suplest est une société suisse, qui distribue des chaussures de vélo... route, triathlon et vtt. Cette marque est moins populaire en France que certaines marques concurrentes mais gagne à être connue tant elle apporte un vent de modernité sur le look des chaussures de vtt! Et oui, fini le look très masculin de nombreux modèles de chaussures de vtt distribués en France... et bonjour, les « Suplest » de la gamme Alpine d'Offroad qui propose (enfin !!) des chaussures au look plutôt branché!

l'ai eu la chance de les tester tout l'été... aussi, voici les résultats de plusieurs tests qui évidemment, vont bien au-delà du look! Au premier coup d'œil, je trouve le look plutôt atypique et carrément sympa. Semi-montante, en cuir nubuck synthétique (pas commun) couplé avec des surfaces de ventilation en nylon, la chaussure possède de larges renforts sur tous les orteils et au talon... enfin, une semelle Vibram qui offre des crampons promettant une accroche sur les terrains accidentés. L'ensemble est harmonieux et plait aussi bien aux hommes qu'aux femmes (sondage effectué dans mon entourage, qui confirme le côté mixte).

Avant de les enfiler, il faut prendre le temps de desserrer les lacets. Puis, elles s'enfilent facilement malgré leur côté « semimontant » qui protège très bien la cheville. Le système de serrage est double : lacets et scratch tiennent parfaitement le pied. Le scratch permet de desserrer le pied tout en roulant, utile en cas de fortes chaleurs ou au contraire de serrer le pied si nécessaire... La taille est normale, ne pas prévoir une taille de plus, bien qu'il faille les essayer avant de les acheter comme pour toutes vos chaussures de sport. On se sent bien dedans dès le premier entrainement bien que je conseille de s'entrainer avec, avant de partir pour en compétition type raid ou autre épreuve vtt de quelques heures. Les chaussures sont robustes.



Ayant un pied un peu tendre, j'ai ressenti quelques frottements après 2h au cours de la première utilisation. Ces frottements ont disparu après quelques entrainements (ce qui est aussi mon cas à chaque nouvelle chaussure de Trail et de Runnina).

Testées à plusieurs reprises en sortie vtt, j'ai aussi effectué un entrainement de Run & Bike; en fait, la rigidité des chaussures ne correspond pas à cette pratique, le manque de souplesse a engendré des frottements et m'a réveillé des douleurs aux tendons d'Achille. Aussi, je n'ai pas pris le risque de les tester en Raid multisports où il y a certains passages de course à pied (raids de courte durée et moyenne durée). Autant la course à pied ne semble pas correspondre à ce produit, autant la marche à pied à côté du vélo lors de passages difficiles ou le poussage du vélo en montée, ne m'a pas posé de problème. Les crampons accrochent sans soucis la terre et les rochers, on ne glisse pas. De plus, le portage du vélo dans ces difficultés, se fait sans problème, la chaussure reste bien en place, la cheville est bien tenue et protégée. Bref, on se sent bien dedans...

Après un test de 2 mois et plusieurs sorties à mon actif en forêt, sur sentiers caillouteux agrémentés de nombreux bains de boue, les chaussures ne présentent pas d'usure prématurée. Le lavage est aisé malgré ma crainte d'abimer le cuir en nubuck synthétique. Le séchage n'est pas très long (et si vous êtes pressés, pensez aux Stuffits! cf Mag N°7 - Mai Juin 2011).

En conclusion, ces chaussures sont d'une grande qualité, solides, bien finies, confortables et surtout dotées d'une Semelle Vibram qui permet une grande facilité d'accroche sur terrain accidenté.

ENDORPHIN





Points forts:

- Semelle Vibram
 - Look, esthétique
- Finition
- Confort
- Robustesse

Point; faible; :

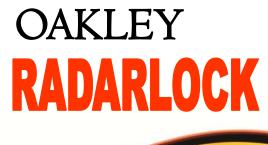
- Prix
- Peu de distributeurs français
- Poids





par Béatrice Glinche

Août 2012



LUNETTE\$ DE \$OLEIL RADARLOCK™

Des lunettes au design révolutionnaire, l'accessoire de sport ultime...

RadarLock™, de chez Oakley, Inc. : nouvelles lunettes de soleil révolutionnaires et perfor-

Le nouveau modèle RadarLock est optimisé grâce à la technologie Oakley \$witchlock™, une innovation qui accélère et facilite le changement de verres et offre aux athlètes une vaste gamme de teintes de verres premium Oakley.

La technologie Switchlock d'Oakley permet de changer de verres rapidement et facilement. Un simple mécanisme libère le verre en place pour permettre d'en installer un autre immédiatement. Les sportifs peuvent ainsi adapter leur vision à n'importe quel environnement et gérer les changements de luminosité en choisissant rapidement une teinte de verre offrant la meilleure combinaison de filtrage, d'équilibre des couleurs et de contrastes visuels. Oakley a conçu une vaste gamme de verres premium pour RadarLock, tous optimisés avec la technologie High

Definition Optics® (HDO®) qui offre une clarté et une résistance aux chocs sans précédent. Grâce au système innovant d'Oakley, les verres sont tellement bien fixés que la combinaison monture/verres répond à la norme rigoureuse sur la résistance aux impacts fondée sur les

méthodes d'essai ANSI Z87.1, aucune courbure de verre ne peut compromettre la netteté ou la fidélité optique.

> La monture en O Matter®, matériau léger et résistant, offre un confort permanent grâce à un système d'appui à trois points qui maintient les verres dans un alignement optique parfait. Les composants en Unobtainium® améliorent la tenue en cas de transpiration. Un panel de plaquettes interchangeables assure un maintien sûr et personnalisable.

HDO® Résultat de technologies brevetées, High Definition Optics® (HDO®) d'Oakley offre la vision la plus claire, nette et précise possible.

OAKLEY HDPOLARIZED™

Les verres HDPolarized™ bloquent 99 % des reflets éblouissants.



Oakley continue d'innover comme personne, avec des avancées telles que l'Unobtainium®, un matériau qui augmente l'adhérence en fonction de la transpiration. Il a tout d'abord révolutionné le motocross mais c'est dans les lunettes qu'il a ensuite trouvé sa meilleure application. Grâce aux plaquettes et aux gaines d'embout en Unobtainium®, les lunettes de soleil restent toujours en place, même quand la compétition s'intensifie.





DES VERRES PERFORMANTS POUR TOUTES LES SITUATIONS.

PERSIMMON

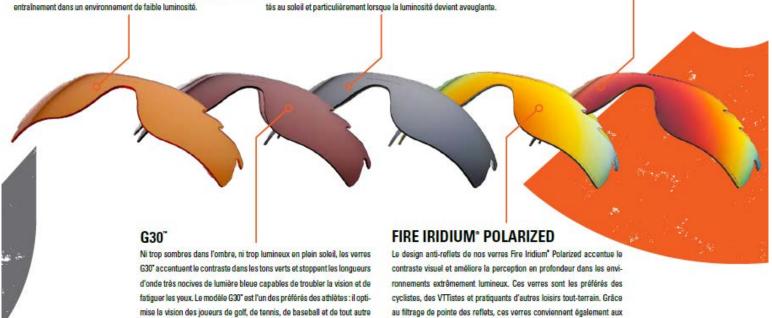
Les lunettes Oakley Persimmon améliorent le contraste visuel et la profondeur de la perception pour aider les athlètes à gérer la lumière « plate » dans l'ombre, le brouillard ou sous un ciel couvert. Les cyclistes et les coureurs font confiance à ces verres car ils font ressortir les variations subtiles du terrain. Le modèle Persimmon est une valeur hors pair pour les sports de tir. C'est le meilleur choix pour toute compétition sportive ou tout entraînement dans un environnement de faible luminosité.

BLACK IRIDIUM®

Un ensoleillement intense peut diminuer la capacité à voir les détails sur le terrain, voire les objets dans l'ombre. Le modèle Black Iridium" équilibre le spectre de lumière, ce qui permet de maintenir une vision optimale. Les athlètes peuvent lui faire confiance dans les environnements où la reconnaissance des couleurs est importante pour la performance et la sécurité. Ces verres sont idéaux pour pratiquer presque toutes les activités au soleil et particulièrement lorsque la luminosité devient aveualante.

00° RED IRIDIUM° POLARIZED

En associant le filtrage équilibré de la lumière et la performance antireflets des verres HDPolarized", nos lunettes 00° Red Iridium" Polarized offrent un confort de vision inégalé pour aider les athlètes à rester concentrés et à ne pas être distraits. Ce modèle est parfait pour le cyclisme, les compétitions de triathlon, le tennis et les sports aquatiques en plein soleil.



LE TEST

sports aquatiques et aux conditions neigeuses.

Réalisé en Mongolie lors du Raid Rostaing Mongolian Trophy, fin août 2012 (6 étapes en 6 jours, trail et vtt, 3900m D+).

La première impression est d'avoir une vision très nette, avec des verres qui restituent une vision parfaite, surtout au niveau des couleurs... c'est impressionnant!

En fait, c'est le fruit de la technologie brevetée, High Definition Optics® (HDO®) d'Oakley qui offre la vision la plus claire, nette et précise... Et c'est vrai que la technologie HDO® permet de voir l'emplacement exact des objets sans décalage comme à travers des verres classiques.

La vue est large et offre une bonne protection sur les côtés.

Côté design, c'est plutôt réussi avec un look apprécié de tous...

Côté verres, là aussi, la technologie des verres HDPolarized™ bloquent 99 % des reflets éblouissants tout en offrant une vision précise, claire et non déformée sans voile ni distorsion visuelle que l'on retrouve souvent sur les verres polarisants classiques.

Les verres sont résistants, pas de traces ni rayures à la fin du raid (c'est vrai que je les ai chouchoutés...).

La monture est très résistante : O MatterTM, une monture synthétique légère conçue pour répondre aux besoins des athlètes professionnels. Flexible et très résistante!

Portées par de nombreux athlètes français (ceux qui ont vu les JO de Londres ont pu l'observer), ce sont <u>LES</u> lunettes de sport de l'été 2012!!

Points forts:

- Vison très nette et bonne restitution des couleurs
- Oualité des verres
- Changement rapide des verres
- Son look

Point faible:

Son prix

ENDORPHIN



sport où l'herbe et la verdure entrent en scène.

TEST MATERIEL



par Alexandra Flotte

Septembre 2012

Porte carte ORIFIX



Suite à ma rencontre avec Matthieu Barthélémy sur le raid des Dentelles et comme je n'étais pas équipée d'un porte carte pour l'Aventure Aveyronnaise, il a gracieusement proposé de me faire tester « l'Orifix - 001 - H1 » qu'il commercialise sur son site : **cartomatt.com**

Description de l'Orifix - 001 - H1:

Il s'agit de la première version du porte carte Orifix, idéale pour les raids et le vtt'O.

Hauteur 8.5cm / rehausses de 50mm possibles avec déport de 2cm ou sans.

Adaptateurs optionnels pour bridage sur le cintre pour passer du diamètre 31.8mm (cintre over size) au cintre standard en 25.4mm.

Poids : 277g en version 8.5cm

Plateau Devotech à scratchs.

La nouvelle version du plateau Devotech utilise des crochets thermoformés pour augmenter la fiabilité du maintien de la carte et pour faciliter la mise en place de cartes épaisses grâce à leur ergonomie (IGN pliées, par exemple).

Les solutions techniques choisies : découpe laser et peinture époxy ont permis de sortir un porte carte bien conçu et fiable pour $\mathbf{60}$ $\mathbf{60}$

En kit, je me suis plu à le monter moi-même, comme une grande!!

La base est facilement montable ; pas besoin de sortir de St Cyr pour y arriver, par contre, l'installation des rehausses, fut totalement différente (cf avis de Gérald sur le produit).

Pour ma part, cela ne m'a pas posé problème de ne pouvoir utiliser les rehausses car la hauteur (8.5cm) est suffisante pour moi

La mise en place sur le cintre est également aisée, à condition de faire les choses dans l'ordre (enlever le plateau pour visser plus facilement et sûrement).

Un petit pincement au cœur cependant du fait qu'il n'y ait pas de mousse protectrice pour le cintre, j'avais peur de rayer mon beau vtt relativement neuf... mais finalement pas une égratignure au retour de l'Aventure Aveyronnaise.

En course, le porte carte est tout à fait stable et maniable. La météo clémente n'a pas permis de tester l'étanchéité du plastique mais les rabats laissent penser que l'eau ne doit pas s'infiltrer (un peu sur les coins, peut-être?).

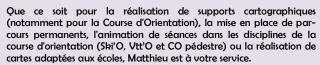
Le changement de carte tout en roulant est tout à fait jouable... et je ne suis pas une pro de l'acrobatie... disons qu'avec une seule main, c'est faisable!

Je trouve donc que c'est un bon produit : très bon rapport qualité/prix pour une utilisation telle que la mienne (raids multi d'une 1/2 journée à 30 heures).

En plus, il se décline en 4 couleurs (noir, blanc, rouge ou bleu), tout le monde peut donc trouver la teinte coordonnée à son fidèle destrier...



Cartomatt.com est le site qui vous permettra de découvrir l'activité de cartographe et les prestations que peut vous proposer **Matthieu Barthélémy.**





Son brevet d'état course d'orientation 1°, son expérience du haut niveau, son implication importante dans l'organisation de compétitions nationales et internationales sont les outils qui lui servent tous les jours à mieux satisfaire vos demandes.

L'avis de Gérald...

Gérald, mon mari, est responsable d'un atelier de mécanique générale : autant dire qu'il s'y connait un peu d'un point de vue technique.

Devant mon incapacité à monter les rehausses, il a pris les choses en main...

Ses conclusions:

Le taraudage est assez approximatif, ne permettant pas le montage en l'état des rehausses. Une petite retouche est nécessaire.

Une amélioration est donc possible au niveau de la conception pour gagner en rigidité avec la rehausse.

La base (sans rehausse) est bien conçue, la peinture époxy est de bonne qualité, donnant un produit d'un bon rapport qualité/prix.

FNDORPHIN



À chacun sa discipline!



100 % vélo 32 €



Runway 19 €



Neptune 25 €



Offroad Bio 28 €



Yes we can vélo 19€



Je cours donc je suis... 25 €



Desport 32 €



Calypso 25 €

Nouveautés



Tennis Flower 25 €



Foot Balloon 19 €



Basket Balloon 19 €



Snowmonster 25 €

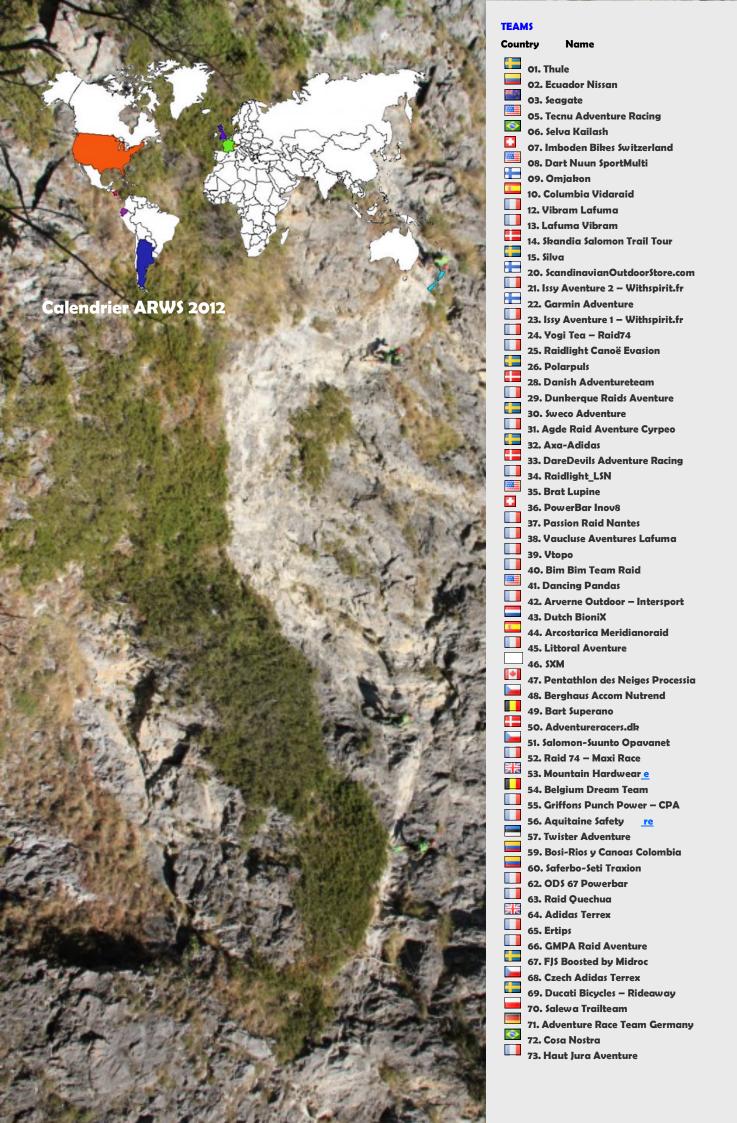
Agatsu crée depuis 2008 des collections de tee-shirts pour ceux qui aiment le sport, décalées, graphiques, parfois insolentes.

Agatsu n'est pas juste une marque, c'est une vision du sport...

Création graphique et impression «made in France».











« Amazing... Epoustouflant! »*

Un mot pour résumer la finale mondiale du raid aventure!

*mot de Nathan et Sophie (team Seagate, nouveaux champions du monde) et unanimement prononcé par tous les raideurs français comme étrangers!

Premiers témoignages...

Dès le retour à l'aire de transition 1 (ATI), les premières impressions de nos français ont fusé... et de l'avis de tous, le parcours est magnifique, la montée sur le glacier du Sélé est encore dans les têtes...

Raid in France 2012 Adventure Racing World Championship

L'Argentière / Roquebrune

September 14/22

« Dommage de n'avoir pu faire la section en entier » précise Rudy du Team Quechua, « C'est notre point fort, la montagne... mais on a bien géré la descente, bien dans le rythme. c'est un point important »

Même remarque de Benjamin du Team Raidlight Canoë Evasion, qui ajoute « Ce matin, nous sommes partis tranquillement et notre rythme devrait monter en puissance tout au long de la semaine... »

Marc du team Ertips apprécie le joli parcours concocté par l'organisation... « Par contre, on s'est fait surprendre par les changements sur le road-book... mais la route est longue... »

Christophe du team Raid74, ajoute « Nous sommes ravis du tracé, l'équipe est homogène, on a pris un bon départ »

Alexandra du team ODS 67 Powerbar souligne que c'est son premier raid long et qu'elle apprécie la beauté du parcours même si le rythme est élevé...

Enfin, Xavier du Team Aquitaine Safety aurait préféré faire la section A en entier et précise « On est parti un « poil » trop vite pour cette première section mais on est confiant et on reste vigilant pour pas se faire mal... »

A fond... dans le Parc National des Ecrins!

En milieu d'après-midi, la buvette de l'Eychauda, altitude 1710m, marque la fin de la route et l'entrée dans le Parc National des Ecrins...

Toutes les équipes sont attendues par la famille de restaurateurs qui anime ce lieu. De nombreux verres sont disposés autour de la fontaine, des gaufres sont même offertes aux raideurs...

La fontaine remporte un vif succès auprès de tous...

Les 40 premières équipes arrivent en courant et repartent sans trainer vers le col de Fréjus (alt. 2400m) après avoir rempli les bidons et autres poches à eau...

Adrien du Team DareDevils Adventure Racing, affiche un grand sourire, prêt à en découdre sur les pentes qui se profilent devant lui... tout comme l'équipe d'Arverne Outdoor – Intersport qui se régale de l'aventure...

Sous l'œil des gardiens du Parc, qui suivent les équipes de têtes « aux jumelles », le peloton s'est étiré et certaines équipes font une pause sous le soleil qui inonde la terrasse... Fred des Yogi Tea – Raid74 est tout sourire et savoure le parcours...

Un peu plus loin, le Team Issy Aventure 1 – Withspirit.fr attend avec impatience la fontaine, qu'ils ont marquée sur la carte depuis le départ du trek...

Déjà, la course se scinde en plusieurs parties et peut se résumer ainsi : « Ce matin, on a tout lâché dans la descente du glacier... alors, là on gère... on accroche les premiers comme depuis le début », précisent Jocelyn et Manu du Team Vibram Lafuma.

Le prologue...

Petite course d'orientation urbaine dans les rues d'Argentière-la-Bessée, remportée par Raidlight LSN... 64 équipes prêtes à en découdre sur un terrain montagneux... Ils ne le savent pas encore mais la course sera difficile car engagée avec une haute technicité, longue avec plus 125h40 pour l'équipe vainqueur, les néozélandais de Seagate... et 177h23 pour Haut Jura Aventure.

Jour 1: Samedi 15 septembre

Après un départ de l'Argentière-la-Bessée à 4h ce matin, une section d'environ 1h30 de vtt conduit les 64 équipes à Ailefroide, lieu de l'aire de transition 1 (AT1).

A 6h précises, l'équipe 34. Raidlight LSN, vainqueur du prologue de la veille, s'est élancée pour un trek de près de 7h, vers le glacier du Sélé... avant le retour à l'AT1.

Le départ est échelonné toutes les 30 secondes, les équipes prenant leurs cartes au passage de la ligne... sans oublier le GPS (permettant le suivi traking), ce qui ne fut pas le cas de l'équipe 46 / SXM, partie sans son GPS... petit retour en arrière obligatoire pour Bruno Rey et ses équipiers de Saint-Martin... La course est bien lancée, même très rapidement

La course est bien lancée, même très rapidement compte tenu du changement de parcours (conditions météo défavorables en hautemontagne), qui a réduit la durée de cette section... A suivre!



Championnat du Monde de Raid Aventure 2012 Dimanche 16 septembre A 7mn près, le team Quechua réussi à passer l'heure limite de fin de navigation en raison de la nuit. Cela divise la course en deux parties : Seagate, Thule et Quechua d'un côté et arrêt de plusieurs heures pour les autres (nuit). Le 5^{ème} élément... A l'arrivée du kayak, Anne-Marie Dunhill a recueilli les impressions de Bill, du team 63, Raid Quechua : « J'avais l'impression qu'on était 5 à pagayer... Je ne sais pas si Lolo n'est pas descendu pour nous donner un coup de main!» Et Elodie a ajouté : « Je me rappelle ce que tu disais et là je me sentais très forte (en parlant de Rudy) » ... ces paroles résument bien le fabuleux début de course des équipes de tête... depuis le départ, le rythme est fou! Compte tenu des Dark Zones (pas de navigation de nuit) et autres règlements de course... les équipes courent après le temps, entre les sections de trek entrecoupées de via ferrata, vtt, rafting et kayak, tel est le menu depuis 2 jours entre les parcs des Ecrins et du Queyras! Pour les autres équipes, la course s'est durcie cette nuit, avec le long trek de 40km (fraicheur et humidité au programme de la nuit étoilée). L'avis est toujours unanime sur la beauté des paysages... beaucoup de fatigue déjà mais heureux d'être là avec une vraie envie de revenir après le raid... en famille, par exemple!



Aussi, ce matin (reprise de la navigation à 6h45), en quelques minutes, c'est l'embouteillage au départ du rafting... enfin, ça se gère très bien grâce au nombre important de bateaux, à l'efficacité des bénévoles et au guide qui précise les consignes pour la descente sur le Guil... Plus de 20 équipes vont ainsi arriver en moins de 2h!

On peut lire certaines appréhensions sur les visages, les questions fusent... et si on se retourne?

La rivière de classe 4 laissera des souvenirs impérissables... à l'arrivée, ils en parlent encore, comme un moment fort du raid!

Je remonte la course jusqu'à la transition kayak (Embrun) et vu le peu d'équipes présentes et à venir, je fais un point avec Céline et Roxanne, les bénévoles en charge des médias... et décide de partir vers Guillaumes. Il faut près de 3h de voiture en passant par le Col de la Cayolle (2326m) où, en descendant, je vais croiser la route du team Thule puis de Quechua, en plein trek, respectivement 2e et 3e de la course à ce moment-là (juste avant AT9).

Ils reprennent les vélos pour la nuit... Bill des Quechua cherche une roue pour remplacer la sienne, voilée! Il en trouvera une à l'arrivée de cette section auprès du gérant du camping de l'AT10...

















REMERCIEMENTS

Merci aux bénévoles et à la Direction de course qui m'auront permis de suivre la course dans les meilleures conditions et dans une ambiance très conviviale!!!

Merci à Pyro et aux journalistes de Sleepmonster pour le suivi de la course en version anglaise et à tous ceux qui m'auront envoyé des infos sur le suivi de la course, teams, reporters, bénévoles etc.

Toutes mes excuses aux raideurs que je n'ai pas beaucoup vu et aux internautes qui en veulent toujours plus... mais une course étirée sur 100km de montagne, avec plusieurs cols à franchir, est impossible à couvrir sans un nombre conséquent de reporters... (moyenne de sommeil de 4h par nuit et plusieurs centaines de kilomètres parcourus, avec des repas décalés...). Difficile de se rendre compte du travail fourni tant que l'on n'a pas vécu ce genre d'aventure, que ce soit côté raideur comme côté orga (journalistes compris) et si l'aventure vous tente, on recherche toujours des bénévoles, alors postulez! © ENDORPHIN

Les résultats

Voir ou revoir le Raid in France 2012 :

live.raidinfrance.com

ı	FULL RACE	O3. Seagate (3)	125h40'
2	FULL RACE	01. Thule (1)	129h17'
3	FULL RACE	15. Silva (15)	130h8'
4	FULL RACE	25. Raidlight Canoë Evasion (25)	133h43'
5	FULL RACE	12. Vibram Lafuma (12)	139h59'
5	FULL RACE	34. Raidlight_LSN (34)	141h2'
7	FULL RACE	67. FJS Boosted by Midroc (67)	146h24'
3	FULL RACE	10. Columbia Vidaraid (10)	147h0'
9	FULL RACE	70. Salewa Trailteam (70)	150h10'
0	FULL RACE	64. Adidas Terrex (64)	150h42'
1	FULL RACE	07. Imboden Bikes Switzerland (7)	157h20'
2	FULL RACE	48. Berghaus Accom Nutrend (48)	161h3'
3	FULL RACE	47. Pentathlon des Neiges Processia (47)	162h44'
4	FULL RACE	32. Axa-Adidas (32)	163h39'
5	FULL RACE	53. Mountain Hardwear (53)	175h40'

ARWC 2012 en direct - EndorphinMag: www.endorphinmag.fr/evenement/ arwc2012.php

Photos ARWC 2012; Réseaux Sociaux; Vidéo Live ARWC 2012.

4	FULL RACE	25. Raidlight Canoë Evasion (25)	133h43'
5	FULL RACE	12. Vibram Lafuma (12)	139h59'
6	FULL RACE	34. Raidlight_LSN (34)	141h2'
7	FULL RACE	67. FJS Boosted by Midroc (67)	146h24'
8	FULL RACE	10. Columbia Vidaraid (10)	147h0'
9	FULL RACE	70. Salewa Trailteam (70)	150h10'
10	FULL RACE	64. Adidas Terrex (64)	150h42'
11	FULL RACE	07. Imboden Bikes Switzerland (7)	157h20'
12	FULL RACE	48. Berghaus Accom Nutrend (48)	161h3'
13	FULL RACE	47. Pentathlon des Neiges Processia (47)	162h44'
14	FULL RACE	32. Axa-Adidas (32)	163h39'
15	FULL RACE	53. Mountain Hardwear (53)	175h40'
16	TMI	42. Arverne Outdoor – Intersport (42)	171h51'
17	TM H	38. Vaucluse Aventures Lafuma (38)	170h44'
18	TM G	36. PowerBar Inov8 (36)	155h20'
19	TM G	52. Raid 74 - Maxi Race (52)	158h22'
20	TM G	08. Dart Nuun SportMulti (8)	159h57'
21	TM G	22. Garmin Adventure (22)	162h35'
22	TM G	23. Issy Aventure 1 – Withspirit.fr (23)	164h7'
23	TM G	26. Polarpuls (26)	166h55'
24	TM G	68. Czech Adidas Terrex (68)	170h39'
25	TM G	50. Adventureracers.dk (50)	170h41'
26	TM G	31. Agde Raid Aventure Cyrpeo (31)	171h43'
27	TM G	40. Bim Bim Team Raid (40)	171h48'
28	TM G	44. Arcostarica Meridianoraid (44)	173h52'
29	TM G	73. Haut Jura Aventure (73)	177h23'
30	TM E	28. Danish Adventureteam (28)	173h54'
31	TM D-E	37. Passion Raid Nantes (37)	173h0'
32	TM C-G	21. Issy Aventure 2 – Withspirit.fr (21)	171h14'
33	TM C-G	29. Dunkerque Raids Aventure (29)	174h43'
34	TM C-G	54. Belgium Dream Team (54)	175h4'
35	TM C-E	24. Yogi Tea - Raid74 (24)	173h25'
36	TM B-G	41. Dancing Pandas (41)	174h30'
37	TM B-G	60. Saferbo-Seti Traxion (60)	174h51'
38	TM B-F	43. Dutch BioniX (43)	172h43'
39	TM B-E	55. Griffons Punch Power – CPA (55)	173h54'
40	TM A-E	69. Ducati Bicycles – Rideaway (69)	173h29'

41	Out ranking	49. Bart Superano (49)	155h5'
42	Out ranking	59. Bosi-Rios y Canoas Colombia (59)	161h40'
43	Out ranking	13. Lafuma Vibram (13)	165h30'
44	Out ranking	57. Twister Adventure (57)	170h30'
45	Out ranking	51. Salomon-Suunto Opavanet (51)	172h24'
46	Out ranking	71. Adventure Race Team Germany (71)	173h56'
47	Out ranking	66. GMPA Raid Aventure (66)	174h36'
48	Withdraw	63. Raid Quechua (63)	119h30'
49	Withdraw	65. Ertips (65)	139h10'
50	Withdraw	05. Tecnu Adventure Racing (5)	116h1'
51	Withdraw	46. SXM (46)	146h31'
52	Withdraw	14. Skandia Salomon Trail Tour (14)	133h10'
53	Withdraw	02. Ecuador Nissan (2)	108h46'
54	Withdraw	39. Vtopo (39)	82h30'
55	Withdraw	62. OD\$ 67 Powerbar (62)	84h16'
56	Withdraw	33. DareDevils Adventure Racing (33)	64h43'
57	Withdraw	20. ScandinavianOutdoorStore.com (20)	97h14'
58	Withdraw	56. Aquitaine Safety (56)	63h6'
59	Withdraw	09. Omjakon (9)	57h58'
60	Withdraw	30. Sweco Adventure (30)	19h8'
61	Withdraw	45. Littoral Aventure (45)	25h20'
62	Withdraw	06. Selva Kailash (6)	26h36'
63	Withdraw	72. Cosa Nostra (72)	30h55'
64	Withdraw	35. Brat Lupine (35)	6h53'

Suivi Live

Nous étions fournisseur du Raid In France. A ce titre nous n'assurions pas le live. Nous étions prestataire de service pour l'orga...

Pendant l'hiver, nous avons eu 2 réunions Skype avec Nancy Furer (responsable Com du RIF) et Joël Doux (Directeur d'Endurance Mag) pour organiser le suivi Live. Aussi, 2 reporters d'EndorphinMag,fr et 2 reporters d'Endurance Mag devaient se répartir sur l'ensemble de la course. Bien que notre formule Live « made in Endorphin » remporte un vif succès (avec 1 ou 2 reporters et un webmaster), pour cette finale mondiale, nous avons fait ce choix de nous associer à l'organisation et à Endurance Mag : le but étant d'unir nos forces et permettre une meilleure couverture géographique et ainsi faire preuve d'une plus grande efficacité.

Sur le terrain, il n'y a pas eu la répartition géographique attendue et les infos étaient diffusées sous 2 modes :

- 2 résumés quotidiens (fait en français par Luc Beurnaux d'EnduranceMag et en anglais par Anne-Marie Dunhill et Rob de Sleepmonster)
- Des brèves envoyées directement sur Twitter par les 2 reporters d'EndorphinMag en français (moi) et en anglais (Pyro); Luc a couvert certaines journées (twitt en français)

La répartition géographique n'a pas été respectée, pour plusieurs raisons : course très étirée... de plus, sur un territoire de montagne, difficile d'accès, arrivée des premiers avec un décalage de 2 jours sur les derniers, nombre insuffisant de reporters (voir annonce de recrutement), connexion internet limitée par moment (donc impossibilité d'envoyer des twitt), disponibilité bénévole du webmaster non tournée à 100% pour les reporters.

En fait, j'ai appris le 14/9 que l'orga avait une équipe de photographes et une équipe TV... aussi, mes photos et mes interviews vidéos ont toutes basculé sur le site d'EndorphinMag.fr avec un relais com sur notre page Facebook et renvoie vers le live du site orga live.raidinfrance.com. Pyro envoyait aussi, chaque jour, quelques photos.

Ce raid a aussi été l'occasion de tester la diffusion d'images vidéos en direct sur le net (départ du raid, arrivée des premiers en canoë), système qui fonctionne très bien mais qui nécessite des moyens techniques que l'on ne possède pas à ce jour (tablette plus performante avec modem intégré).

En résumé, EndorphinMag n'a pas fait de suivi live classique mais en revanche, a créé une page avec 3 onglets, à voir sur http://www.endorphinmag.fr/evenement/arwc2012.php:

- Un fil info des réseaux sociaux où l'on pouvait lire les brèves inhérentes à 2 mots clés: « arwc2012 » ou au « raidinfrance »
- Plusieurs centaines de photos
- Plusieurs interviews vidéos

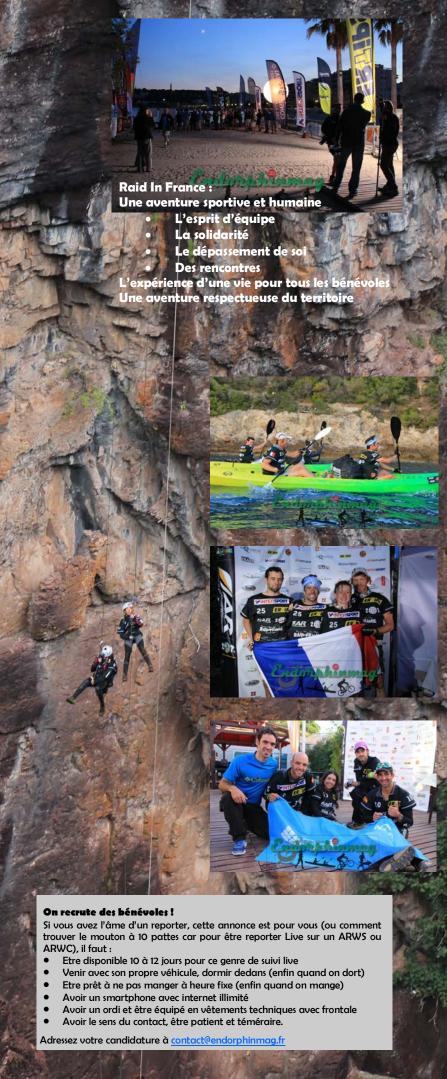
Avec le recul, nous aurions aimé expliquer ce mode de fonctionnement aux équipes et internautes, mais il n'a été mis en place <u>que</u> pendant le raid, ayant appris la veille du départ que les brèves d'info (que vous attendez) ne circuleraient que sur twitter...

Pour ma part, j'ai ouvert un compte twitter le 14/9 et appris son fonctionnement à l'arrache... tous les reporters officiels avaient les codes d'accès et twittaient directement au nom de « raidinfrance »...

L'orga m'avait fourni les cartes et le roadbook, ce qui m'a permis une liberté dans mes déplacements et un suivi de la course au cœur de l'orga... très appréciable!

Tout ceci a révélé que le Live classique d'Endorphin (1 reporter + 1 webmaster) était opérationnel et très efficace... Le webmaster est en soutien du reporter de terrain et recoupe les infos sur les sites étrangers, calcule les vitesses moyennes, oriente le reporter avec une redoutable efficacité, une vraie assistance! Il propulse Endorphin sur les forums étrangers et relait ainsi la course sur toute la planète, nos stats en témoignent!

Pour terminer, je remercie 2 webmasters, Vincent du Raidinfrance et Denis d'Endorphin pour leur aide dans mon évolution sur le terrain... merci aussi à Pyro pour sa précieuse collaboration... et enfin, un clin d'œil aux reporters étrangers, « l'international press », bénévoles et professionnels qui gravitent autour des ARWS et ARWC, que j'ai plaisir à retrouver sur les « best spot » et en salle de presse (Anne-Marie, Andreas, Aya, German, Pyro, René, Rob...)



nterviev

Juillet 2012

1 1 1 1 1 1 1

Interview du Team Optisport vainqueur de la Transcalédonienne 2012 (21ème édition)

Mathieu Bonnand, Jérémy Pouge et Gaël Revnaud

e Team OPTISPORT a participé en Nouvelle Calédonie, à la 21^{ème} édition de la Transcalédonienne. Composée Reynaud, Mathieu Bonnand et Jérémy Pouge cette équipe avait dans un petit coin de sa tête l'envie de bien faire, voire même de titiller les meilleures équipes locales et étrangères (Nouvelle-Zélande, Japon, Vanuatu, Australie).

La tâche s'annonçait certes difficile mais ce sera sans compter sur l'envie de notre trio métropolitain.

En effet, on ne trouve pas de pistes ou de sentiers mais des traces effectuées à la machette au milieu d'herbes hautes et d'une végétation luxuriante, des traversées de rivières et de criques, des pentes très raides et un terrain rendu boueux par les précipitations de la veille.



L'aventure commence en France, alors que trois mois avant le départ pour la Nouvelle Calédonie, Gaël et Mathieu sont à la recherche d'un troisième coureur pour former une équipe de trois trailers afin de participer à la Transcalédonienne.

C'est un mois tout juste avant le grand départ pour la Nouvelle Calédonie que Jérémy Pouge, ancien champion du monde d'aviron, contacte nos traileurs pour leur apporter la bonne nouvelle. C'est soulagés que nos concurrents s'apprêtent à vivre une aventure inoubliable.

Historique:

L'association Défi Santé organise chaque année une épreuve associant le sport et la santé : La Transcalédonienne. Cette manifestation sportive a comme caractéristique principale de ne pas être sponsorisée par des sociétés commercialisant des produits toxiques.

L'Association soutient également, dans le même esprit, le parrainage sportif des équipes et se bat pour aider les populations en difficulté dans les pays du Pacifique. Une belle œuvre qui offre à cette course une belle leçon d'humanité.

Du 30 Juin au 1er Juillet 2012 plusieurs courses ont été organisées pour cette 21ème édition; celle qui attirera ici notre attention, c'est une course trail sur 2 jours avec 36km le 30 Juin et 27km le 1er Juillet au Nord de l'île de la Nouvelle Calédonie, de Bopope à Netchaot.

Impressions à l'arrivée sur l'île : 10 jours avant le départ le trio arrive en Nouvelle Calédonie. une première pour toute l'équipe. Ils effectuent dès leur arrivée quelques randos/courses, histoire de découvrir les chemins.

Le temps n'est pas de la partie mais ces chemins offrent un paysage splendide avec une faune et flore diverse et atypique, un vrai dépaysement.

L'équipe a été chaleureusement accueillie par une autre équipe locale qui leur aura fait découvrir les ioies de l'île...

Une semaine avant le départ, ils se présenteront à la conférence de presse en toute discrétion durant laquelle l'équipe japonaise était annoncée comme grande favorite. C'est donc très peu stressés par l'enjeu qu'ils abordent ces quelques jours avant le

La course :

La première étape proposait 36km pour 1800 D+, un parcours annoncé comme cassant par la direction de course. Dès le départ, les équipes favorites impriment un rythme soutenu, malgré un terrain rendu glissant par les pluies tombées la nuit précédente. Nos trois athlètes tiennent le rythme et prendront la tête de la course à la suite d'une descente technique. Au 8ème kilomètre, ils compteront une minute d'avance sur les équipes poursuivantes. Au fil des difficultés, ils vont accroître leur avance pour compter près de 13mn d'avance au kilomètre 22. Afin de se préserver pour la deuxième étape, le trio de tête va faire le choix de gérer la fin de course. Ils s'imposeront en 4h35 avec un peu plus de 5 minutes d'avance sur les seconds. « La gestion d'effort était super importante et c'est pour cela que l'on gagne En effet, les 2 teams : Les fils du ciel et Oxygène abandonneront en ne prenant pas le



départ le lendemain. »

La deuxième étape proposait 27km pour 1200D+. Annoncée plus roulante, les coureurs allaient devoir faire face à une grosse difficulté de près de 1000D+ à mi-parcours avant d'enchaîner avec une descente signalée comme la plus technique du week-end. « La stratégie est simple, gérer le début de course et ne pas

se faire distancer par les équipes favorites. » Malgré les jambes lourdes, le départ est rapide et on retrouve tous les favoris aux avant -postes. Au kilomètre 14, le Team OPTISPORT concède 1mn 30 de retard sur la tête de course. A moins de deux minutes derrière. les équipes poursuivantes tiennent le choc. Emmenés par un Gaël en grande forme, les trois hommes vont faire l'effort dans la deuxième partie de la bosse et basculer en tête au sommet avec deux minutes d'avance. Ils effectueront avec prudence la descente, avant que Jérémy emmène à un rythme soutenu ses deux camarades vers la ligne



Ils franchiront celle-ci en 3h23 avec un peu plus de 3 mn d'avance sur leur dauphin. « Forte impression sur l'équipe mixte qui prend justement la deuxième place

"Une aventure incroyable

A la surprise des spécialistes locaux du trail, le Team OPTISPORT s'impose en 8h03 devançant de 8 minutes le Team Touskifau, équipe mixte, de l'excellent Ludovic Lanceleur.

Une belle expérience pour Gaël, Jérémy et Mathieu, qui ont pu découvrir de superbes paysages, parcourir des sentiers atypiques et surtout découvrir une nouvelle culture. En effet, la Transcalédonienne traverse différentes tribus kanaks qui réservent un accueil chaleureux aux passages des coureurs et garantit de très belles émotions.

« Un grand merci à Géraldine et Jean-Paul qui nous ont hébergé et chouchouté pendant 15 jours et un remerciement particulier à nos partenaires : Nathan, Tifosi, Compressport, Mulebar, Guidetti, AWT et AS Conseil»

Le team OPTISPORT ajoute ainsi une superbe victoire au palmarès de cette équipe.

ENDORPHIN

Crédits photos :© photos MA\$FUMI \$HINJO © photos OPTISPORT



Classement Transcalédonienne 2012 :

- TEAM OPTISPORT [120] : 08:03:15 BONNAND Mathieu, REYNAUD Gaël, POUGE
- BONNAND MUTIEU, NETTO-Jérémy
 TOUSKIFAU [57]: 08:11:17
 LANCELEUR Ludovic, VIRATELLE Nathalie, ANDERSON Paulin
 OUTSPORT [53]: 08:27:07
 BONNACE Gaël, FAVIER Caroline, DEVAUD
- JLR LOCATION [30] : 08:43:34
- KONÉ TEAM [146]: 09:02:49
- LHENRY Ronan, SOLEIROL Maxime, GROS







lots coureurs personnalisables





La rentrée à prix mini!





demande de devis : contact@toutrail.com

Juin 2012





Résultat du 100Km Verdon Canyon Challenge 2012

- 1 Arnaud Leieune 12:53:39
- Jean-Marc Zaugg 14:52:25
- 3 Antoine Lo Conte 16:11:31

100km Femme

- Sandrine Baron 17:10:03
- Claudine Bosio 19:39:09
- Valerie Dechesne 20:29:43



n ce week-end du 23 et 24 juin 2012, le Verdon a accueilli des trailers de tout horizon venant affronter les 100km d'un parcours à 6500D+ mais également un 30km (1500D+) et un 50km (3000D+).

Lieu mythique, paysages splendides, course technique, dénivelé plus que positif : Le Verdon Canyon Challenge rebaptisé à l'occasion de son 20^{ème} anniversaire offrira un week-end de pure émotion à nos concurrents dans ces magnifiques gorges du Verdon.

A l'occasion du 100km. Endorphinmag avait déployé une équipe « live » afin de rendre vivant cet ultra-trail qui méritait, à juste titre, toute notre attention.

A 4h du matin, en ce samedi 23 juin, nous apercevons les concurrents ou plutôt les lampes frontales qui les surplombent et c'est plein phare, sur la ligne de départ, que 203 concurrents sur les 243 inscrits s'engagent dans le petit village d'Aiguines, tout près du château, pour un parcours de 100km semé de difficultés : des descentes très techniques et des montées interminables.

Un menu plus que corsé attendait nos concurrents avec au passage de ces 100km : Petite forêt, Montée du Vidal, Col de l'Illoire, Saint-Pierre, Moustier, Mayreste...

Il fallait être prêt pour cet ultra car, en plus de ce parcours difficile, c'est la chaleur aui s'invitera.

Le soleil qui va plomber la course aura donc raison de beaucoup de participants : à partir de Moustier, à mi-parcours, impossible pour les ravitaillements de garder une eau à bonne température, même la nourriture chauffait.

Beaucoup de coureurs n'auront plus la force de continuer, démoralisés par cette chaleur qui n'a pas l'air d'avoir entamé les forces de notre champion du jour, Arnaud Lejeune, Team Hoka, qui s'offrira le luxe d'arriver en 12h52mn39s, 7 minutes seulement après le record en 2011 de Pascal Blanc, Team Lafuma.

Ce dernier, parrain de la course était présent à l'arrivée en félicitant la victoire d'Arnaud : « Je voudrais tirer un grand coup de chapeau au gagnant de cette année, Arnaud, qui a fait vraiment une grosse performance ; il a fait plus chaud cette année et c'était vraiment plus difficile ».

Arnaud Lejeune, dès l'arrivée, nous confira, en toute humilité, qu'il était heureux de cette victoire, même si l'on sentait qu'il ne réalisait pas vraiment la prouesse qu'il venait de réaliser, seul en tête durant toute la course.

« le savais que l'étais devant mais aucune personne au checkpoint n'était en mesure de me préciser quelle avance je comptais sur le second. J'ai donc continué à mon rythme sans répit mais, si j'avais su j'aurais ralenti et profité un peu plus du magnifique paysage. J'ai trouvé cette course super sympa, technique, ça ressemble un peu au parcours de chez moi en Haute Savoie. J'ai souffert de la chaleur mais ie suis très content. »

2h plus tard, c'est Jean-Marc Zaugg qui franchira la ligne en 14h52mn25s, suivi par Antonio Lo Conte en 16h11mn31s qui fermera ainsi la marche du podium au grand désespoir du 4^{ème} qui aura pourtant conserver la 2nd place jusqu'au kilomètre 80 avant d'exploser et de céder sa place sur le podium.

Quant aux femmes, c'est Sandrine Baron qui franchira la ligne en 17h10mn03s prenant ainsi la 7^{ièr} ne place au scratch : une très belle performance

« Très dur, très technique, il a fait très chaud et je ne m'attendais pas à ça du tout !».

Claudine Bosio arrivera 2^{nde} en 19h39mn09s et Valérie Dechesne prendra la ^e place en 20h29mn43s.

C'est enfin, 34h19mn10s après le coup d'envoi que notre 118ème finisher de ce 100km clôturera cette 20ème édition, sous les ovations d'un public attendant la remise des prix.

Durant ce parcours les Ordres de Maltes qui assuraient la sécurité des concurrents n'auront pas eu beaucoup de répit : plus de 80 interventions tout au long du parcours, allant des soins d'ampoules à l'hélitreuillage.

Au kilomètre 15, par exemple, nous apercevons au loin un coureur avec une tâche rouge sur le nez. En lui demandant comment il va, il nous répond qu'il vient de chuter 4 kilomètres plus haut à cause de ses bâtons mais que ça va. (Des gouttes de sangs au sol ont d'ailleurs guidé notre retour...)

Cela-dit, à voir la pâleur de son visage qui contrastait avec la rougeur de son nez, on s'est tous dit que ce concurrent aurait peu de chances de rallier l'arrivée. Et, en effet, au ravitaillement du kilomètre 25, c'est décu mais pas désespéré que nous retrouvons notre concurrent contraint à l'abandon avec une fracture du nez!









Au même instant l'équipe de secours qui a déjà effectué une dizaine de soins, commence à s'affairer car au talkie on annonce une cheville en vrac 5km après le ravito.

Nous saurons plus tard qu'une concurrente, suite à une chute, n'aura d'autre moyen que de se faire hélitreuiller.

Tout au long de ce parcours, nous croiserons de nombreux bénévoles, tous heureux de faire partie de cette aventure.

Nous tenons à féliciter l'association EPIDE et surtout les jeunes présents qui ont donné corps et âme tout le week-end afin de permettre aux coureurs de réaliser cet Ultra-Trail.

Ils auront tous amené un vent de fraîcheur à ces ravitaillements qui en avaient vraiment besoin...

16 nationalités étaient représentées durant ce Verdon Canyon Challenge que tout le monde qualifiera de course très technique, très belle, semée de descentes cassantes et de côtes éreintantes avec des passages à la limite de l'escalade, le tout sous une chaleur écrasante.

Un passage indispensable en préparation de l'UTMB et du Grand Raid des Dentelles, c'est dire la valeur de ce 100km.

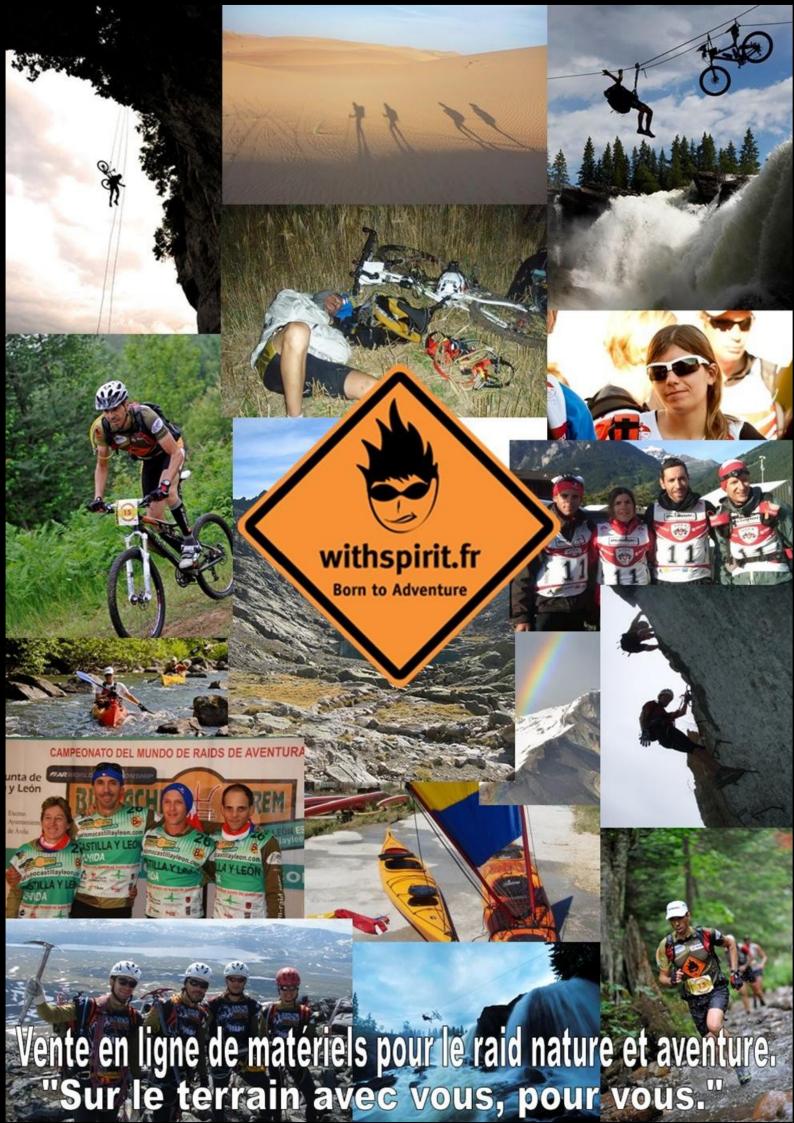
« Cet ultra-trail malgré la difficulté du parcours, c'est aussi la beauté du site, l'atmosphère qui en découle et j'espère que tous les concurrents repartiront avec de très beaux souvenirs ». Jean Giacosa, directeur de course, est satisfait de cette édition et espère retrouver de nombreux coureurs prêts à en découdre lors d'une nouvelle édition en 2013.

ENDORPHIN









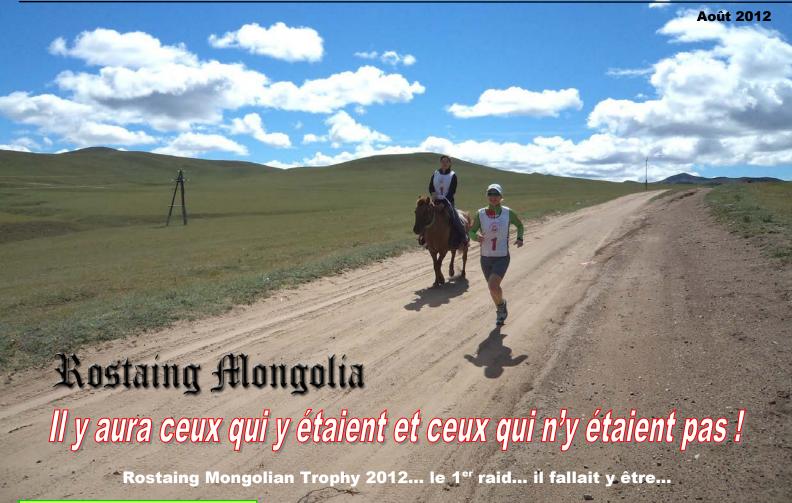
Rostaing Mongolia



ХАТАНТУУЛ СУВИЛАЛ

Un raid nomade en terre mongole

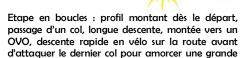




Invitée par Jacques Rostaing pour faire partie de l'équipe officielle, composée de 3 féminines, je suis partie du 24 août au 2 septembre 2012, en Mongolie, participer au 1^{er} Raid Rostaing Mongolian Trophy, un raid en 6 étapes avec un vélo et un cheval pour 3!

Dès l'aéroport, je suis prise en charge par Nyamaa, un stop au bureau « Rostaing » au centre d'Ulan Bator puis tous les athlètes arrivent et on part vers le premier camp de yourtes ; 3h de route dans les bouchons puis la poussière... on passe près de l'immense statue de Gengis Khan, il reste 9km avant de découvrir notre camp pour 3 nuits, des yourtes avec salle de bain!

Etape 1: Dimanche 26 août 30km / D+ 700m



descente vers le camp « Mandal ». Notre équipe est composée de Mungun, Elisabeth (une marathonienne française et cavalière confirmée)

Le départ est donné à 11h (5h du matin, heure française, mais pas de soucis lié au décalage horaire). J'ajoute un porte bidon au vélo histoire de ne pas porter sur le dos de poche

Monticule de pierre disparates, d'environ un à deux mètres de hauteur dont le sommet est généralement entouré d'un tissu bleu reconnaissable, il s'agit de lieux de recueillement d'origine chamanique (même si 80% de la population est bouddhiste, les mongols restent très superstitieux et attachés à leur culture chamanique).

Partie en tête, notre équipe se débrouille plutôt bien à cheval étant avec les cavaliers mongols jusqu'en bas de la longue descente... l'accompagne un peu Mungun partie en courant, à une bonne allure... elle va me doubler dans la montée vers le 1er col comme de nombreux raideurs... Au passage du col, je savoure le paysage... on devine une plaine immense qui se profile devant nous... Me sachant dans la 2^e partie des raideurs, je suis surprise d'arriver la première au CP 2 ! J'attends mes coéquipières car Mungun doit repartir à cheval et vu le profil de la section 2 (plutôt descendant), je décide de l'accompagner sur cette dernière section... En fait, je vais attendre plus d'une heure pour apprendre par l'orga que les chevaux se sont perdus (enfin, les cavaliers), dont le nôtre... qui arrivera tranquillement avec le guide, Elisabeth, la française marathonienne ayant décidé de zapper le CP 2 pour rentrer en courant vers l'arrivée... sauf aue cela devait nous disaualifier... En raid, c'est la rèale! L'inexpérience des athlètes mongols pour ce genre d'épreuves va nous sauver de la disqualification!! En effet, près de 50% des athlètes vont se perdre sur cette étape et compte tenu qu'aucune équipe n'est arrivée complète à l'arrivée (dans chaque équipe, il manquait au moins un passage d'athlète au CP2), l'étape va être neutralisée par l'organisation (le lendemain, le balisage

va être renforcé, le road-book plus précis)... Ce sera aussi le seul jour avec une autre française dans l'équipe. Elisabeth a décidé de stopper le raid... aventure trop difficile (altitude, orientation, épreuves...). L'orga appelle une athlète mongole, Haliunaa, qui va pouvoir venir dès le lendemain...

Profil du Raid :

6 étapes en 6 jours

Un cheval et un vtt pour 3, avec des changements possibles tous les 10km.

30km de moyenne journalière soit 3 sections de 10km en moyenne (2 CP).

Résultats au cumul des 3 temps individuels.

Départs: 5mn de décalage entre équipe. Altitude moyenne : 1500m à 2000m.

D+3900m (évaluation).

Equipe de 3 athlètes.

Nuit en yourte traditionnelle (3 camps).

Chevaux : attribués par tirage au sort (même cheval toute la semaine).

Vtt (prêtés par l'orga) : semi rigide BMW, pneus XC Batman (si, si !!!), section 1.90.

Les teams :

Hommes: 4 équipes mongoles (équipe nationale de Triathlon, Ministère du Tourisme et Areva 1 & 2) Femmes: 1 Team « Official Rostaing » (2 mongoles et moi)

Le team filles :

Mungun (prononcé Monggo) : 24 ans, a participé aux J.O. de Pékin sur 200m et 400m (2008), aux Mondiaux en salle à Istanbul (2012) et aux Jeux d'Asie... a alterné entre le cheval, le vélo (10%) et le trail (80%)

Haliunaa (prononcé Hellona) : suite au désistement de l'athlète française, Hellona a participé à 5 étapes ; 21 ans, ex-sportive, volontaire... a alterné entre le cheval (80%) et la course à pied.

Moi : 90% de vtt et course à pied (2 sections sur 2 étapes)

Info; Wikipédia :

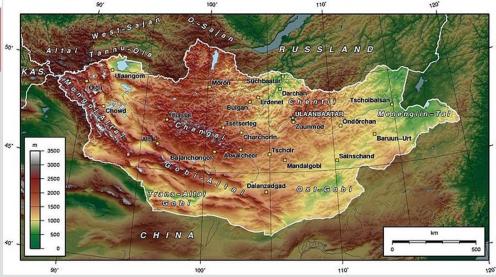
La Mongolie (mongol : Монгол улс, 'क्ल्ब्ल', *Mongol Uls*) est un pays d'Asie, situé entre la Russie au nord et la Chine au sud. Sa capitale et plus grande ville est Oulan-



Bator (mongol : Улаанбаатар, *Ulaanbaatar*), la langue officielle est le mongol et la monnaie le tugrik.

La Mongolie fut le centre de l'Empire mongol au XIII^e siècle et fut ensuite gouvernée par la dynastie mandchoue Qing de la fin du XVII^e siècle à 1911, date à laquelle l'indépendance de la Mongolie fut proclamée à la faveur de la chute de l'Empire chinois. Tout en conservant officiellement son indépendance pendant la période soviétique, la politique de la République populaire mongole était cependant strictement alignée sur celle de Moscou. Après la fin de la Guerre froide et la chute du communisme en Mongolie en 1990, le pays adopta une constitution démocratique en 1992.

Son territoire est immense, mais possède très peu de terres arables, le pays étant montagneux et couvert de steppes dont l'aridité croît en allant vers le sud (désert de Gobi). Près de 30 % des 2,8 millions d'habitants sont nomades ou seminomades. La religion principale est le bouddhisme tibétain et la majorité des citoyens (80 %) sont d'origine mongole. Il existe



néanmoins des minorités turcophones, les Kazakhes et <u>Touvains</u> surtout à l'ouest. Près du tiers des habitants vit dans la capitale Oulan-Bator.

La Mongolie a la plus faible densité de population au monde (1,9 hab/km²). Elle est divisée en 21 provinces ou *aïmag* et 1 municipalité (*khot*) avec statut de province. Environ la moitié de la population loge dans des yourtes. Un tiers des Mongols sont de purs nomades, qui vivent de l'élevage de petits chevaux, de moutons, de chèvres, de bovins (yacks, vaches) et de chameaux. Huit millions de ces animaux ont péri lors de l'hiver 2009-2010. Grâce à eux, la Mongolie est exportatrice de produits d'origine animale : viande, laine et poils d'animaux, dont le cachemire (1er producteur mondial ; 2e ressource nationale après le cuivre). L'élevage de chèvres à cachemire pose malheureusement des problèmes écologiques. Jusque dans les années 1970, avant la mise en service de mines comme celle d'<u>Erdenet</u>, l'élevage et les industries qui leur étaient liées constituaient de loin la première ressource du pays.

Les activités sportives traditionnelles sont la lutte mongole, le tir à l'arc et les courses de chevaux. Elles sont mises à l'honneur lors du Naadam, une célébration traditionnelle devenue fête nationale les 11 et 12 juillet. Le judo est lui aussi populaire. Tourisme : seulement 1200 français par an

La Mongolie (1 566 500 kilomètres carrés) possède un territoire grand comme 2,5 fois la France. La Mongolie se situe sur un vaste plateau montagneux incliné d'ouest en est dont 80 % des espaces se situent à plus de 1 000 mètres d'altitude. Le climat de la Mongolie est l'un des plus continentaux du globe : les températures descendent régulièrement autour de -40 °C en hiver dans la plupart des régions et peuvent dépasser +40 °C en été dans le désert de Gobi.

Parc national Gorkhi-Terelj: Créé en 1995, le parc national de Gorkhi-Terelj (mongol: Горхи-Тэрэлж, litt. "Ruisseau - rhododendron") est situé à environ 70 km à l'est de la capitale Oulan-Bator. Superficie 2 931.68 km²





en fin

de raid,

ce sera

Noël...

Etape 2:

30km / D+ 1000m 20°



Départ 12h : très belle étape qui va nous emmener de vallées en vallées... une section 1 très roulante que je vais faire en courant sur 11km dont environ 9km en ligne droite sur une piste où je vais me retrouver isolée...

Mes coéquipières sont parties devant, personne devant sur au moins 1km, idem derrière, drôle de sensation d'être « seule au monde » mais pas de sentiment d'insécurité… je reprends le vtt au CP 1 et jusqu'à l'arrivée, ça va être des montagnes russes avec passage devant des « Ovo » situés au passage aux sommets des cols. Le vent s'engouffre dans les vallées et j'ai l'impression qu'il tourne, en restant touiours de face!

Des yourtes, du bétail, quelques véhicules, ici et là... peu de monde...

Le CP 2, situé en hauteur, offre un super paysage mais je ne traine pas car revoilà Munaun en course à pied aui vient récupérer le cheval...

Dans la descente avant l'arrivée, je rattrape Haliunaa et nous décidons d'attendre Mungun pour passer la ligne ensemble et bénéficier de 30mn de bonus temps. Ce sera la seule fois car après on partira en solo, pour terminer le plus vite possible à chaque étape. Retour au camp par le même chemin dans les camions russes... secoués comme des pruniers, on va mettre une heure pour rentrer au camp (et dire qu'il faut revenir le lendemain au même endroit, lieu de départ de l'étape 3). En raison du sol dur de la piste, 2 belles ampoules stationnent sous chacun de mes pieds, pourtant protégés par la NOK... Il est 22h, mais très réactive, Mungun appelle Odko (son ami dans

le team 5, l'équipe des triathlètes), qui apporte aussitôt de fines pointes en bois (comme des cure-dents extra fins)... et elle règle mon compte en moins de 2mn... efficace... elle aussi souffre des pieds (faut dire qu'elle court environ 20km par jour sur ce raid)... elle testera la crème NOK pour le reste du raid (produit qui n'existe pas là-bas)... j'apprends aussi que les barres de céréales sont très chères en Mongolie... en



Etape 3:

33km / D+ 700m 24°



8h30. Un nouveau visage « blanc » est dans la yourte « restaurant » ; Alexis, journaliste (bien sympathique) du portail d'actu sportives « <u>le10sport</u> » va suivre le raid jusqu'à la fin... Une femme médecin suit toute la course... elle propose des massages pour les raideurs aux courbatures ou douleurs musculaires prononcées... Elle prend même la parole lors du briefing pour rappeler que la sécurité et la santé priment sur la performance... On fait nos sacs car on change de camp...

On retourne à l'arrivée de la veille... j'ai la nausée d'avoir été secouée à cause des trous, des bosses et des pierres de la piste... ouf, ça passera 10mn avant le départ...

Pour moi, ce sera 33km de vtt. L'étape 3 part en faux plat descendant sur 10km... on en rigole maintenant mais ça aurait pu être grave car le cheval a éjecté Mungun lors d'un passage de rivière, 1 km avant le CP1, distance qu'elle terminera en courant derrière son cheval... On passe un pont puis on longe de nouveau la rivière avant de partir dans des marécages puis direction la montagne (altitude 1800) pour rejoindre une autre vallée... Cette étape rassemblera les plus beaux paysages, le plus de dénivelés, des tourbières, des marécages, des traversées de rivières (si, si, mon vélo se fait emporter par le courant) et un faux plat montant jusqu'au Princess Camp, très beau site de yourtes traditionnelles ou en plus, on va super bien manger !!! Le hic, ce sont les mosquitos (moustiques)... le feu fait à base de bouses de vaches est efficace mais arrive trop tard... Pas moyen de se protéger, nous n'avons pas nos affaires, l'un

Le camp est rudimentaire mais l'accueil est chaleureux, on nous donnera même de la lessive avec bassine en émail pour laver nos tenues tachées par le « jus rouge » des tourbières... les douches sont collectives et froides en attendant que le groupe électrogène ne démarre en fin d'après-midi... côté aventure, on est servi... mais de l'avis de tous, ce sera le camp le plus apprécié !! Manama, une

des camions de l'orga s'est enlisé dans une tourbière...

fillette d'environ 7 ans, joue avec nous... au basket... je fais l'effort de me présenter (Mini NirBéatrice), elle sourit... je lui apprends à compter en français... elle se débrouille très bien... elle pose pour les photos...

On mange entre athlètes, la yourte « cantine » est trop petite pour contenir les athlètes et l'orga, alors je me retrouve seule française avec tous les mongols... Mungun me fait parfois la traduction... quelle patience...

Il ne fait pas chaud, une fois le soleil couché... on allume le poêle à bois... et vu la petite taille de la yourte, ça chauffe vite même beaucoup trop vite car en moins de 15mn, il fait au moins 35°, les vêtements sèchent rapidement... pas trop d'espace mais Mungun tient à mettre le vélo dans la yourte... on dormira avec le vtt comme dans le camp précédent... Et la course ? Côté stratégie, on avait prévu de partir vite... je termine en 2h19, à 2mn du premier... nous sommes 4°. Sur une erreur d'orientation l'équipe d'Areva 2, terminera à plus de 5h. Ils abandonnent dans la foulée...







Boisson Double Action



Gengis Khan, né **Temüjin**, (v.1162 - 1227) fut le premier empereur mongol. Il utilisa son génie politique et militaire pour unifier les tribus turques et mongoles de l'Asie centrale et ainsi fonder son empire, le plus vaste de tous les temps. Il mena pour cela la conquête de la majeure partie de l'Asie, incluant la Chine, la Russie, la Perse, le Moyen-Orient et l'Europe de l'Est. Son petit-fils, Kubilaï Khan, fut le premier empereur de la dynastie Yuan en Chine.







Etape 4 : 29km / D+ 200m 23°





Etape 5 : 23km / D+ 900m



Etape 6 : 23km / D+ 400m 11°



Nouveau visage « blanc », Emmanuel Langlois, de <u>France Info</u> va suivre le raid... homme simple et accessible... on fait vite connaissance car le départ se profile...

L'étape d'hier a été difficile, épuisante pour certains... Le profil du jour est faux plat descendant, ca va aller vite... Première rivière aue ie franchis vélo à la main... j'ai de l'eau aux genoux, il y a un peu de courant... je remonte sur le bike et ma pédale bouge, quelques mètres plus tard elle est par terre !!! Grrrr. J'ai même perdu la vis... j'essaie de remettre la pédale, pas possible... Grrr! Je marche environ 5mn, Odko (vtt équipe n°5 parti 5mn après moi) arrive... je lui montre ma pédale au moment où il me dépasse... il stoppe, prend un énorme caillou et enfonce la pédale sur son axe! Merci!! je repars jusqu'au CP 1, soit environ 3km, pas de vis ni de eau... il reste 23km... suis un peu dé rée, Haliunaa me voit au CP 1, très surprise car d'habitude on ne se voit qu'à l'arrivée... je continue sans trop appuyer sur la pédale gauche... elle tombe plusieurs fois, à chaque fois, je prends une pierre et tape pour la remettre... c'est l'âge de pierre... pas de yourte à l'horizon pour trouver un outil... j'arrive au CP2 et ouf, un marteau, le chauffeur tape comme un fou et là, je repars à fond jusqu'à l'arrivée (environ 10km)... j'ai perdu entre 20 et 30mn... Nous sommes 4ème à 22mn des 3èmes ! Grrr !! Photo à l'arrivée avec le team 5...

On repart en camion 30mn jusqu'à un nouveau camp avec un restaurant en dur... Christian Karembeu, ambassadeur de la marque Rostaing, associé à Jacques Rostaing à l'occasion du lancement d'une nouvelle gamme de sac de sport de luxe, arrive... et pas que lui! Les yourtes sont mal isolées... un mulot va me passer sur la tête... je prends mon duvet et mes couvertures et je file voir l'orga qui négociera une pièce à l'étage du restaurant... je vais y être enfermée pour la nuit car il n'y a qu'une seule clé donc restau fermé de l'extérieur! Certaines yourtes vont en voir passer pas mal... quelle nuit!

L'étape du jour est raccourcie à 23km mais avec 2 belles montées de 4 et 2km (ce aui préfigure 2 belles descentes, hum, hum) avec un faux plat descendant vers une vallée... Ca va aller vite, très vite... 1h16 pour moi! On traversera un village avec de nombreux chevaux, puis des troupeaux de vaks... et des moustiques à l'arrivée... Mungun ne va pas trainer non plus, accompagnée par Alexis du CP 2 à l'arrivée... Transfert vers la banlieue d'Ulan Bator. Arrivée dans un bel hôtel et on se retrouve dans des yourtes princières! Je suis encore en cuissard, tenue vtt à peine enlevée que Mungun prépare le thé... moment surréaliste... Puis le team 5 (ce sont les amis de Mungun) viennent visiter notre yourte, ils sont impressionnés par la beauté du lieu et posent sur le « trône »..

Après un tour du parc de loisirs qui jouxte le magnifique hôtel, l'après-midi est tranquille parmi les français arrivés pour le forum d'affaires organisé par Rostaing Mongolie (forum rencontres entre entreprises françaises et mongoles)... Ces français venus pour le forum suivent les étapes et nous encouragent beaucoup... agréable et convivial.... La presse travaille (ça me change)... Emmanuel Langlois de France Info m'interviewe... (Pas mal, hein... après France Bleu Gascogne et TV du CG40 en avril, EndorphinMag.fr sur France Info! Quelle année!!)

Repas au restaurant de l'hôtel... quel contraste... les athlètes me posent de plus en plus de questions... ils trouvent que j'avance bien en vélo... ils apprennent vite... vont déjà beaucoup plus vite qu'au début du raid... Le débriefing du soir sera plus long que prévu en raison d'une contestation de l'équipe Areva 1... Le Team 5 en tête du raid n'a pas fait le changement de vélo au CP mais à plus de 200m... Ils prennent une pénalité de 2h... Le lendemain, Areva 1 annonce son retrait de la course... On se retrouve 3^{ème}!

Dernier départ... sous la pluie, les couleurs sont tristes, le paysage n'est plus du tout le même... « Arran da Marche » (A vos marques, prêt, partez !) lance Stéphanie (directrice de course) et c'est parti pour la dernière étape sous une pluie qui redouble...

Je pars en vélo, un faux plat montant en ligne droite sur plusieurs kilomètres avant de passer le col et partir du CP 2 en courant sur 8km avant l'arrivée... le sol est boueux, ça glisse, je roule sur l'herbe quand 2 chiens déboulent en courant... ils aboient forts et s'approchent un peu trop près de mes mollets... je crie plus fort, vraiment plus fort... pas rassurée... (24h plus tard, je serai aphone), ils s'éloignent... je passe le CP 1 toujours aux aguets d'éventuelles chiens... j'évite des vaches et des yaks posés au milieu de la piste... il reste 20m avant le col quand Gandu, le marathonien de l'équipe 5 (un ovni) me dépasse... passé le col, la descente est dangereuse, ça glisse vraiment... au CP2, je pars en courant, je trouve un bâton par terre... je ne serai plus inquiétée par d'autres chiens... A 100m de l'arrivée, Mungun me rejoint en vélo, j'accélère pour finir avec elle, je traverse une friche et là, je passe à travers de grandes herbes... Ahhh, ce sont des orties !!! Bien joué!!

Urticaire sur les 2 quadri jusqu'au soir! Ca pique dur là-bas!!
On passe l'arrivée ensemble avec Mungun, il fait vraiment froid...
Haliunaa arrivera environ une heure plus tard... On part vers l'hôtel Mongolia, douche et repas léger avant de prendre la direction d'Ulan Bator... 3 heures de route pour environ 20km, vive les bouchons... 30mn pour se changer et direction la soirée de clôture avec de nombreux invités... un défilé de mode des produits Rostaing... on monte sur scène... sommes bien 3ème... Haliunaa arrivera trop tard pour monter sur scène...

Drôle de décalage où le matin encore, j'étais en pleine nature à me battre avec le chrono, la boue et les chiens...

Retour à l'Hôtel Blue Sky (la grande classe) pour quelques heures avant le transfert vers l'aéroport en compagnie de Christian (Karembeu)...

Il est 6h, le jour se lève, il ne fait pas très chaud... 20mn pour arriver à l'aéroport « Gengis Khan »... en nous laissant, le chauffeur demande une photo de Christian avec lui, je joue les photographes une dernière fois ... et vous savez quoi, le chauffeur demande à Christian de prendre une autre photo, je pose avec le chauffeur et Christian s'exécute... drôle non ?

8h à l'aéroport, Mungun et Odko arrivent avec des cadeaux... etnotamment du « Aaruul », fromage fabriqué par la famille de Mungun, un fromage déshydraté au goût très acide... On reparle du raid, de leur aventure... de tous les raideurs, j'étais la seule avec l'expérience des raids aventure... ils ont envie de revenir en 2013... ils ont passé une bonne semaine... c'est dur de les quitter...

EPILOGUE

Côté course : Après un rapide sondage, il s'avère que j'étais la seule à avoir une expérience en raid aventure... Tous les mongols ont apprécié le raid, ils ont envie d'en refaire d'autres... ce pays se prête bien à la pratique du vtt, du trek, de la rando à cheval... Ce raid est atypique de par le fait d'avoir un vélo et un cheval pour 3... et bien que les chevaux n'ait pas toujours eu envie d'avancer au rythme souhaité, le cheval fait partie intégrante d'un raid dans ce genre de pays... j'y aurai même ajouté du tir à l'arc pour déterminer les ordres de départ (tirage au sort chaque matin). La longueur des étapes (environ 30km) du Rostaing Mongolian Trophy conjuguée à la durée (6 jours) rendent accessibles ce raid au plus grand nombre, l'orientation étant très faible compte tenu du balisage important fait par l'orga chaque matin...

Côté terrain de jeu : Le parc Terelj est très beau et le dénivelé (entre 1400 et 2000m) permet une pratique sportive pour les débutants comme les initiés... même si on est parfois seul au milieu de grands espaces, on ne se sent pas en insécurité...

Côté communication : Peu de connexions téléphone et encore moins internet, les cartes (IGN version russe) sont anciennes et ne permettent pas de définir le dénivelé positif des étapes, donc prévoir une part d'incertitude pour la gestion de votre effort... Emporter son téléphone ne sert pas à grand-chose, si vous êtes perdu, il vaut mieux faire demi-tour ; si vous êtes blessé, allez au CP suivant ou attendre le véhicule « balai »... Bref, être patient et profiter du paysage... régalezvous!

Côté nourriture: Elle n'est pas toujours adaptée aux efforts demandés (beaucoup de soupes le soir, peu de glucides), donc prévoir des barres de céréales en complément...

Côté métée : Le soleil a été très présent, le vent parfois froid au passage des cols, les nuits sont fraiches, ne pas oublier sa polaire... je n'ai pas eu de soucis de langage bien que j'ai été entourée exclusivement d'athlètes mongols et avec eux, le sourire et le regard valent souvent plus que les mots.



RESULTATS OFFICIELS

- 1er: EQUIPE NATIONALE DE TRIATHLON: 29h25mn06s
- 2e : MINISTERE DU TOURISME : 35h48mn47s
- 3e: ROSTAING OFFICIAL: 37h04mn18s

LES ATHLETES MONGOLS

Mungun a traduit (patiemment) mes questions et leurs réponses... encore merci à elle ! Ils avaient 4 équipes hommes : 2 teams de l'entreprise Areva Mongolie constituées de sportifs occasionnels qui ont découvert à leur dépends, la difficulté des raids, l'orientation, le dénivelé... Une équipe réunissait



des trekkeurs, embauchés par le Ministère du Tourisme Mongole pour réaliser des parcours dans les parcs nationaux... Enfin l'équipe vainqueur de ce 1er raid Rostaing était constituée de triathlètes de l'équipe nationale. Ils n'ont pratiquement pas changé d'activité, à savoir que le coureur,, a presque enchaîné 6 x 30km, à une vitesse parfois supersonique, finissant toujours devant le cheval (en même temps parfois les chevaux étaient capricieux...)! A noter que est un excellent chanteur (voir la vidéo du film du raid) où il chante l'hymne des athlètes mongols!

A un autre moment, j'ai sondé le groupe et appris que c'était leur premier raid!! Bien que peu habitués à enchaîner les efforts... ils apprennent vite... en vtt notamment... Ils sont repartis heureux d'avoir réalisé ce raid, d'avoir vécu cela dans le parc Terelj...



HEBERGEMENTS

Tereli National Park: Camp Mandal Ger Princess Camp Camp Altan Tour Ulan Bator: Hotel Mongolia Hôtel Blue Sky

LEXIQUE (mots appris dans la semaine)

Milk tea salt = thé au lait salé = suutei tsai dabstai (boisson traditionnelle dont les mongols raffolent)

Bonjour = Sain bain uu (prononcé senne béno) Merci = Bayarlaa (prononcé byron scha)

Je m'appelle... = Mini nir...

Arran da marche = à vos marques...

© photos B. Glinche











RESTAURATION

Côté repas (pris dans les yourtes): le petit déjeuner était plutôt classique avec pain, beurre... et le soir, on avait systématiquement le **thé au lait salé** (suutei tsaî), infusion de thé noir de Chine, de lait, de sel accompagné d'une soupe (chö)) avec parfois des ravioles (buuz). On a aussi eu une assiette avec de la viande (makh = mouton), avec des pâtes ou du riz et parfois des légumes (choux, pommes de terre, carottes)...

Le midi, on avait des boites repas à disposition dès l'arrivée de la course (légumes et viandes) avec parfois des beignets (*khuchuur*) fourrés à la viande. Des bouteilles d'eau étaient distribuées en grand nombre avant et après la course.

Compte tenu du peu de glucides dans l'alimentation du matin et de l'horaire tardif de départ des étapes, tous les midis, j'ai complété mon alimentation avec une barre et un gel Mulebar, avec sur les étapes plus longues, une ½ barre salée Journey et une barre sucrée Okidosport. Au final, j'ai perdu 2kg...



















REMERCIEMENT\$

Merci à Jacques pour son invitation, chance réelle de découvrir ce raid atypique! Merci aux membres de l'organisation: Jacques, Karine, Louis, François, Stéphanie, Tane, Baggi, Nyamaa, Jean... hyper motivés... un grand merci pour leur patience, leurs encouragements, leur enthousiasme, leur dévouement...

Merci aux bénévoles de Saint-Malo Sports Loisirs pour les transferts.

Merci aux partenaires : Affysport avec la boisson Hydrenergy4, Intersport St Malo, Mulebar avec ses barres et ses gels, Okidosport pour ces barres salées et sucrées, Oxsitis pour un Camel Hydragon Lady's 151, Skins.

Merci aux supporters présents à chaque CP, quelle ambiance...

Merci à Odko d'avoir réparé sommairement mon vélo... sinon, je finissais les 23km restants, à pied lors de l'étape 4 !

Merci à Mungun et Haliunaa, mes coéquipières et aux athlètes mongols qui avaient toujours un regard ou un mot, avant, pendant et après la course...

La légende de Gengis Jack



Le Raid vu par...

Erte togă tomsi ügei nögcigsen galab-un urida anu ... Il était une fois, il y a des âges de cela, un grand calife qui se languissait dans sa contrée de Vietnaminie, rêvant de découvrir de nouveaux espaces, de partager ses découvertes. Conquérant et dynamique, il partit à la découverte des contrées nord-orientales de son royaume

et fit halte en Mongolie. Immédiatement séduit par le ciel limpide de cette contrée, la vivacité de l'air tonifiant lui redonnant la fougue de ses vingt ans, il décida d'y installer un poste avancé. Généreux et avisé, il se dit qu'il se devait de faire connaître les potentialités de ce pays à ses relations. Et il fit appel à ses amis califes d'un pays ancien qui se mourrait de sa prétentieuse et archaïque suprématie, de son orgueil sclérosant, de sa démagogie immobilisante.

Le grand TURCAS KHAN se mobilisa car occupés et préoccupés, les califes n'étaient pas subjugués par ce déplacement en terre sauvage. Aussi, notre génial empereur eu l'idée de les convier à des jeux et des fêtes et organisa tour à tour des joutes sportives, des agapes avec des déesses sorties de contes, des fêtes pour le plaisir et des rencontres entres sages afin de s'ouvrir à des possibilités de nouvelles conquêtes (économiques). Fort de ses pouvoirs et de ses relations, notre bon Gengis Jack, entreprit de faire venir du bout du monde des héros, des hérauts, des vizirs et amuseurs. La tâche ne fut pas aisée, la préparation longue et difficile. Mais la pugnacité de Gengis Jack fit ses preuves et à la fin de l'été 2012, les peuples des steppes purent apercevoir, au milieu des troupeaux paissant dans leurs verts et sauvages pâturages, 15 petites silhouettes rapides avec de drôles de maillots, qui à pied, à vélo et cheval, les visages crispés, suivaient sur 30km, sur ces pistes arides, la marque de poteaux ou petits oriflammes afin d'arriver les premiers sous une bannière blanche marquée «finish». Cela devait leur plaire car ils ont répété ce manège 5 jours d'affilés, ou bien fuvaient-ils devant un dragon légendaire, car une des petites silhouettes s'était harnachée de drôles de grigri pare-flammes!

Ces petits humains très « toniques » étaient suivis par de drôles d'engins à 4 roues qui soit les précédaient, les doublaient ou les attendaient. D'autres humains à la face blanche s'activaient avec des papiers, des drôles de montres, grimaçant d'inquiétude quand une petite silhouette tardait à arriver et ne cessant de parlementer et d'expliquer sous la direction d'une grande VIZIR, Stéphania, venue de vieille France, très consciencieuse, concentrée, pugnace et compétente, ferme et douce à la fois, intelligente et très jolie de surcroit. Elle appartenait à la famille de la femme de notre bon calife!

La nuit lâchant enfin sa couverture étoilée, tous se retrouvaient, à flan de collines douces, dans de petites tentes rondes avec un bout de métal qui fumait! Mais ce ne fut pas la seule surprise que notre bon Calife réserva à ses invités. Une fois les joutes sportives terminées, non sans quelques problématiques égotico-réglementaires, il les convia à une grande cérémonie dans la capitale de son nouvel empire. Lors de cet événement les vainqueurs et participants, de ce que désormais la légende appellera « le Rostaing Mongolian Trophy » se virent remettre des récompenses.

Furent aussi célébrés des déesses et éphèbes, agrippant des portes-bonheur nommés "Sacs Karembeu Rostaing"! (poches en peau d'animal pouvant contenir des tas d'objets utiles et inutiles pour des rites dits sacrés: sport, voyages, maquillage...)

Fête orchestrée et rythmée par un grand sorcier de la mode venu d'un pays exotique et agrémentée d'un défilé de mannequins fantasmagoriques, aux allures de personnages de mangas japonais. Le bon calife était aux anges, ses amis aussi. Il régnait une atmosphère de joie au sein de cette troupe d'amis hétéroclites, un réel

plaisir qui les empêchait de se séparer même la nuit venue dans la capitale nommée « YOUBII » . Le besoin aussi de se restaurer les tenait groupés.

Qu'à cela ne tienne Gengis Jack avait auprès de lui un ami , héros des temps modernes, tel Héraclès et encore plus connu qu'Hercule, par les nouvelles générations nourries aux show TV et combats footballistiques, un monstre célèbre grand, beau, fort et gentil, le charismatique KAREMBEU « Миний найз өндөр » qui par sa grâce naturelle et sa magie les aida à trouver une antre ou se repaître et se dandiner au rythmes de sons tribaux et d'éclairs lumineux, au milieu d'un cercle humain ou chacun devait faire sa parade...















Juillet 2012

Jog - Jeunes Orienteurs Grenoblois

Un mois de Juillet haut en Orientation!

L'échéance des sélections passées, 5 membres des Jeunes Orienteurs Grenoblois (JOG) étaient sélectionnés avec l'équipe de France pour différentes compétitions internationales.

Avant de commencer les compétitions, le JOG était à l'organisation des Championnats d'Europe Jeunes (EYOC) qui avaient lieu pour la première fois en France (Limousin) du 29 au 1er Juillet 2012.



EYOC - Limousin (France)

Historique:

On se rappelle des médailles de nos 2 loggeurs sur la même compétition quelques années plutôt. Lucas Basset, champion d'Europe cadet en 2007 et vice champion d'Europe en 2008 et de celle de Théo Fleurent, 3^{ème} en 2007 en Hongrie.

Les EYOC 2012, ce ne sont pas moins de 331 coureurs et au total 30 nations représentées. Mais, c'est aussi 4 catégories Hommes/Dames 16 et 18 et 3 formats de courses (Sprint, Longue Distance et Relais)

Les EYOC permettent une première expérience internationale pour les jeunes.

La première épreuve du Sprint se déroulait dans les ruelles de la cité médiévale de Mevmac.

Le lendemain avait lieu la Longue Distance à Viam-Lestards à travers les denses forêts du plateau de Millevaches ; de cinq à huit kilomètres (en fonction des catégories).

Pour clôturer ce bel événement, le Relais avait lieu à Auphelle (lac de Vassivière) sur un terrain en deux parties : une première bien courante dans une forêt blanche et une seconde verte avec de nombreux cailloux au sol.

Pour cet événement, 16 français étaient sélectionnés :

D16

BEAUVIR Maëlle BODY Mathilde DROIN Solène ABERKORN Chloé

D18

CLOUARD Lucile DEVRIEUX Naïs HUMMEL-AZAIS Margaux POIROT Delphine

H16

DELENNE Adrien
PERRIN Arnaud
RAUTURIER Quentin
TOULIER-ANCIAN Lucas

H18

BODY Florentin MARTY Loïc ROUX Corentin VILLEDIEU Rémi Côté résultats, ils furent très bons pour l'équipe de France :

En Sprint, avec un doublé français historique dans cette discipline, Adrien DELEN-NE (Fra) remporte le titre de Champion d'Europe de Sprint catégorie M16 en devançant de 7 secondes Arnaud PERRIN (Fra) et Krzysztof RZENCA (Pol) de 12 secondes.

Le lendemain, lors de la Longue Distance, le circuit Men 16 est largement dominé par un impressionnant Danois AAEN.M qui devance de plus de 3 minutes notre français Arnaud PERRIN sacré une nouvelle fois vice-champion d'Europe. Belle performance d'Adrien DELENNE qui termine en 4^{ème} position d'une Longue Distance bien physique dans les marais et le vert.

Les Relais français se classent bien avec un relais féminin Dames 16 composé de Solène DROIN, Chloé HABERKORN, Mathilde BODY qui décroche le bronze. Dans la catégorie H16, belle 6^{ème} place de nos français.

En Dames 18, nos françaises s'illustrent dans cette catégorie avec une belle $5^{\rm ème}$ place.

Le camp tricolore peut être fier de cette équipe de France -18 ans avec de très bons résultats (5 médailles, 3 podiums) lors de ces EYOC 2012.

Vidéo de la Longue Distance: http://vimeo.com/45185415

Site des EYOC: http://www.eyoc2012.fr/

Photo 1 - Crédit photo Benoît Cochey + extrait de cartes EYOC





WUOC - Alicante (Espagne)

Historique:

L'année dernière en Suède, le relais Français composé de Frédérique TRAN-CHANT, Vincent COUPAT et Lucas BASSET s'emparait du Bronze.

La première compétition pour nos Joggeurs était le **Championnat du Monde Universitaire (WUOC) du 2 au 6 juillet 2012** qui se déroulait à Alicante en Espagne.

Les WUOC 2012, en Espagne, ce fut pas moins 240 athlètes et 4 formats de courses (LD, Sprint, MD et Relais)

Pour cet événement Théo FLEURENT et Clément FUMEY représentaient le JOG.

Les sélectionnés :

DAME\$

BACKSCHEIDER Emilie CORDEIRO MENDES Magalie OBSTETAR Perrine

HOMMES

CRESPIN Célestin FLEURENT Théo FUMEY Clément LEPOUTRE Benjamin

Cette semaine débuta par la Longue Distance, soit pour les hommes : 10km, 700m de dénivelé dans les ravines et 22 postes, mais le plus gros souci était surtout la gestion de la chaleur (+ 30°), d'autant plus que la zone de course n'était pas vraiment en forêt mais une grande zone semi-ouverte!

Théo FLEURENT réalise le meilleur résultat pour les français avec une 27^{ème} place. Célestin CRESPIN termine à la 47^{ème} place, Clément FUMEY 66^{ème}.

Le Sprint se courait à Alicante, dans la vielle ville et sur les pentes du château Santa Barbara.

Question résultat, Benjamin LEPOURTRE obtient une belle 18 $^{\rm ème}$, Célestin CRES-PIN finit 31 $^{\rm ème}$, Clément FUMEY 64 $^{\rm ème}$. Chez les filles, Perrine OBSTETAR finit 41 $^{\rm ème}$, Emilie BACKSCHEIDER 42 $^{\rm ème}$, Magalie CORDEIRO MENDES 49 $^{\rm ème}$.

Le lendemain, Moyenne Distance à Santa Pola, sur un plateau près de la mer. Un terrain typiquement méditerranéen, avec du jaune et des petits pins.

La visibilité était réduite et donc la prudence en approche des balises était de mise.

C'est encore Benjamin qui s'en tire le mieux avec une 17^{ème} place, Célestin, Théo et Clément effectuaient un tir groupé au 36, 35 et 34^{èmes} places avec entre 3 et 4 minutes de fautes chacun. Perrine est 35ème, Magalie 44ème et Emilie 61ème.

Pour clôturer ces WUOC, le Relais.

L'équipe de France masculine composée de Benjamin, Célestin et Théo se classe 10ème d'un relais très relevé et serré.

Le relais féminin composé de Perrine, Magalie et Emilie est malheureusement disqualifié suite à un mauvais poinçonnage.

Site des WUOC: http://sd.ua.es/en/orienteering-championship/news.html



Photo 2 -Crédit photo Clément Fumey -JOG

JWOC- Kosice (\$lovaquie)

Les sélectionnés pour les Championnats du Monde Junior (JWOC) :

DAMES

BASSET Isia BEAUVISAGE Lauriane POIROT Delphine SANDEVOIR Claire

HOMMES

BAUDOT Rémi BLANC-TRANCHANT Olivier CAPBERN Loïc DUBOIS Rémi RAUTURIER Maxime

Isia BASSET et Olivier BLANC-TRANCHANT y représentait le JOG.

Les Championnats du Monde Junior (JWOC) se sont déroulés du 8 au 13 Juillet à Kosice en Slovaquie.



C'est par l'épreuve du Sprint que les Championnats du Monde junior (JWOC) se sont ouverts le dimanche 8 juillet à Dolna Brana (Slovaquie).

Sous une température de 35°, 143 sportives Dames et 176 sportifs Hommes se sont affrontés dans les ruelles étroites de la ville...

Claire SANDEVOIR termine 33 $^{\rm ème}$, Lauriane BEAUVISAGE 47 $^{\rm ème}$, Delphine POIROT $48^{\rm ėme}$ et Isia BASSET $64^{\rm ėme}$.

Pour les garçons, Maxime RAUTURIER finit 91^{ème}, à 1'57" du vainqueur, le Russe Gleb Tikhonov. Loïc CAPBERN 112^{ème} à 2'22" et Rémi BAUDOT 136^{ème} à 3'10" tandis que Rémi DUBOIS pm (il a poinçonné le premier poste des filles!).

Olivier BLANC-TRANCHANT, revenant de blessure (fracture de fatigue), n'avait pas pris le départ pour se préserver pour les courses en forêt.

La Longue Distance se courait sur le plateau calcaire de Silická, un espace karstique creusé de nombreuses dolines parfois profondes de 30 à 40 mètres. La végétation alternait entre des zones de forêt blanche et des parcelles jaune-vert.

Dans le camp français, plusieurs satisfactions : Isia BASSET réalise une belle 16 ème place (même si elle perd 5' sur un poste et sûrement le podium) à 9 minutes de la finlandaise Nurmi KIRSI, Lauriane BEAUVISAGE (17 ème) et Loïc CAPBERN (21 ème) à 13 minutes du norvégien Eskil Kinneberg montrent de belles choses pour leurs premiers JWOC.

Après une journée de repos, belle perf de nos 2 Joggeurs lors de la finale de la Moyenne Distance. Ils réalisent les 2 meilleurs résultats français sur cette finale de 3.6km pour les filles et de 4.8km pour les hommes.

Une belle 7^{ème} place pour Isia à 2 secondes du podium et une jolie 20^{ème} place pour Olivier malgré sa fracture de fatigue.

Pour finir : le Relais.

L'équipe de France féminine composée d'Isia BASSET, Lauriane BEAUVISAGE et Claire SANDEVOIR termine à la $11^{\rm ème}$ place.

A noter l'excellente course d'Isia en première relayeuse, qui passe le relais en seconde position à 2 petites secondes de la Norvégienne Oda WENNEMO. L'épreuve est remportée par les Danoises suivies de la Suède et la Suisse.

Le relais Hommes est remporté par la Russie, suivie du Danemark et de la Norvège.

L'équipe de France masculine composée de Loïc CAPBERN, Rémi DUBOIS et Olivier BLANC-TRANCHANT termine pour sa part à la $16^{\rm ème}$ place.



Photos 3 & 4 - Crédit Photos Barb and Dave

Site des /WOC: http://www.jwoc2012.sk/

Vidéo du relais dames:

<u>al/07-July/2012-07-JWOC/23894518_xG3r63#!</u> i=1962569260&k=bbdkW49&lb=1&:=A

WOC - Lausanne (Suisse)

Pour clôturer ce mois de Juillet haut en Orientation, les Championnats du Monde Senior (WOC) qui se sont déroulés du 14 au 21 juillet 2012.

Historique:

Lors des WOC 2011 en France, Thierry Gueorgiou avait obtenu un titre de Champion du Monde en longue distance, en moyenne distance et en Relais (Philippe Adamski, François Gonon et Thierry Gueorgiou). François Gonon avait également obtenu la médaille de bronze sur la Longue distance.

Plus récemment, l'équipe de France de Relais Hommes composée de Frédéric Tranchand, Philippe Adamski et François Gonon a empoché une très belle ^e place aux Championnats d'Europe (mai 2012 – Suède)

9 Français sélectionnés, 3 dames et 6 hommes :

DAMES

CHATAING Amélie DODIN Céline VERCELLOTTI Léa

HOMMES

ADAMSKI Philippe BASSET Lucas **COUPAT Vincent GONON François GUEORGIOU** Thierry TRANCHAND Frédéric

Lucas Basset représentait le JOG au Championnat du Monde (WOC).

Le WOC est l'évènement le plus important et le plus attendu par les athlètes. Le titre mondial étant le plus au titre pouvant être obtenu, la course d'orientation n'étant pas au JO.

Il regroupe les 4 formats de courses possibles (LD, MD, Sprint et Relais) avec qualification et finale.

Qualification et Finale Sprint:

Cette année, s'est à quelques pas du Lac Léman que ce sont déroulées les premières épreuves des Championnats du Monde 2012, avec les qualifications et la finale du Sprint.

Frédéric TRANCHAND termine 1er de sa série! De bons augures pour Finale du Sprint.

. Vincent COUPAT, engagé dans la série A obtient la 7^{ème} place à l'issue d'une bonne course. Lucas BASSET quant-à lui échoue à 2 secondes de la 15^{ème} place qualificative (17^{ème}).

Du côté des Dames, s'est du 100%!

Léa VERCELLOTTI obtient le meilleur résultat de l'équipe Féminine avec une excellente 8^{ème} place. Céline DODIN dans la série B décroche la 12^{ème} et Amélie CHATAING 13ème dans la série C.

Lors de la finale qui avait lieu l'après-midi à Lausanne, s'est Vincent.C qui s'en sort le mieux avec une course solide et au final une 18^{ème} place à 1'32 du vainqueur Matthias Kyburz.

Fréd qui était bien parti est malheureusement PM (poste manquant)... en passant à pleine vitesse au poste spectacle, il oublie de le valider.

A noter la belle performance des Suisses avec un joli triplé.

Du côté des filles, large victoire de Simone Nigali (SUI) en 15:34.

Pour les françaises tirent groupées, avec Céline. D 35 $^{\rm ème}$ à +3'22, Léa. V 36 $^{\rm ème}$ et Amélie. C 39 $^{\rm ème}$.

Qualification et Finale Longue Distance (LD):

Champion du monde en titre Thierry Gueorgiou étant blessé ne prendra pas le départ de la LD pour se préserver pour la MD (où il est 7 fois champion du

Philippe ADAMSKI et Frédéric TRANCHAND décrochent chacun la 3ème place de leur série et se qualifient sans grande difficulté pour la finale.

Vincent COUPAT manque la finale à 29 secondes et termine à la 17 ème place.

Du côté des Dames, Léa VERCELLOTTI malgré 2 petites fautes, se qualifie pour la finale en prenant la 15^{ème} place. Enfin, Céline DODIN réussit elle une très bonne course pour décrocher la seconde place de sa série.

Lors de la finale, belle performance de nos français avec 2 top 10. Philippe, A à la lutte avec le Letton Bertuks pour la médaille de bronze, décroche finalement la 4^{ème} place et Frédéric.T la 8^{ème} place d'une finale Longue Distance remportée avec la manière par le Norvégien Olav LUNDANES.

Céline.D chez les Dames obtient la 16^{ème} place. Léa.V pour sa 1ère longue distance en championnat du Monde sénior termine 34^{ème}. C'est la Suisse Simone NIGGLI LUDER qui l'emporte sur ses terres.

Qualification et Finale Moyenne Distance (MD):

Lors des qualifications de la MD, le clan tricolore s'en sort très bien avec 5 sportifs aualifiés sur les 5 engagés.

Incertain jusqu'au jour J, le Champion du Monde en titre de LD, MD et Relais a décidé de défendre son titre seulement sur la MD et le Relais.



Thierry.C, de retour à la compétition après une blessure survenue lors des Championnats d'Europe, signe le meilleur temps de la série A. Lucas.B réalise une grosse performance en décrochant la 3^{ème} place d'une série A très relevée. Dans la série C, François.G se qualifie en prenant la 8^{ème} place. Philippe ADAMSKI a bien failli se voir priver de finale à cause de 3 erreurs importantes. Il se qualifie tout juste, en prenant la 14^{ème}place.

Chez les Dames, Amélie.C a livré une très bonne prestation en se classant seconde de sa série à seulement 37 secondes de la multi championne du Monde, la Suissesse Simone NIGGLI LUDER.

Thierry GUEORGIOU 7 fois champion du monde sur cette distance, n'a rien pu faire lors d'une finale de la Moyenne Distance très serrée à Saint-Cergue en Suis-

Blessé 2 mois plus tôt lors des EOC (contraint d'abandonner) il s'est avéré que c'était une fracture de fatigue.... Durant 2 mois, il a été contraint d'un arrêt complet avec pour seul entrainement des séances d'aquarunnings.

Atteint physiquement, il n'a rien pu faire face à un Edgars Bertuks (Lettonie) au top de sa forme, suivi de 5 secondes par le Russe Valentin Novikov et le Suisse Fabian Hertner à +25".

Les Français réalisent tout de même deux petits podiums, une 4 ème place à +30" à seulement et 5" du podium pour Thierry et François Gonon +33". Philippe Adamski 15^{ème} à 2'41. Lucas Basset pour ses premiers WOC, se classe 24^{ème}. Amélie.C quant à elle termine à une honorable 18^{ème} place.

Relais:

L'équipe de France Dames égale son meilleur résultat en Championnat du Monde!

Le relais composé de Céline DODIN, Léa Vercellotti et Amélie CHATAING obtient la 7^{ème} place.

Le relais Hommes, Champion du Monde en titre n'a pas été en mesure de rééditer l'exploit réalisé lors des Championnats du Monde 2011 en

L'équipe composée de Philippe ADAMSKI, Thierry GUEORGIOU et François GONON termine à la 5^{ème} place d'un relais enlevé cette année par la République Tchèque, devant les nations « fortes » que sont la Suède (2ème), la Suisse (3èm la Norvège (4^{ème}).

Photo 5 - Crédit Photo WorldOfO.com

Site des WOC: http://www.woc2012.ch/index.php

Bilan positif pour nos Joggeurs qui n'ont pas eu une préparation optimale du à de nombreuses blessures.

Pour en savoir d'avantage avec les analyses détaillées des courses, rendez-vous sur le site des Jeunes Orienteurs Grenoblois :





4 nations représentées :

France, Angleterre, Allemagne, Suisse et Belgique...

4 courses, au choix :

 Le Grand Trail du \$t Jacques solo 66km / 1600m D+ / 2250m D- / Départ 10h15 des Sauvages 750 inscrits / 511 arrivants dont 69 femmes

Le Grand Trail du \$t Jacques en relais

Par équipe de 3 relayeurs / Départ 10h Relais 1: 19km (Les Sauvages / Saugues) Relais 2: 21km (Saugues / St Privat d'Allier) Relais 3: 26km (St Privat d'Allier / Le Puy en Velay) 80 équipes engagées / 71 classées dont 7 féminines

Le Trail du Gévaudan

47km / 1300m D+ / 1600m D- / Départ 9h de Saugues 300 inscrits / 202 arrivants dont 49 femmes

La Via Podiensis

26km / 600m D+ / 850m D- / Départ 9h de St Privat 700 inscrits / 447 arrivants dont 140 femmes

1 randonnée

La Via Podiensis

Idem Via Podiensis formule course.

2 ambassadeurs VIP pour le Grand Trail du Saint-Jacques...



ExtraSports, organisateur de l'événement avait fait appel à deux illustres ambassadeurs du cru pour promouvoir cette première édition:

- Karine Herry, la traileuse française qu'on ne présente plus, au palmarès éloquent.
- Patrick Bringer, champion du monde par équipe de



Résidant tout deux en Haute-Loire, ils ont été emballés par ce projet et ont eu à cœur de promouvoir leur belle région et le formidable patrimoine du sentier de Saint-Jacques, leur terrain d'entrainement...

Carton plein pour cette première édition sur les chemins mythiques de Compostelle...

A 15 jours du départ, les inscriptions étaient déjà closes pour cette première édition... 2000 personnes se sont données rendez-vous ce samedi 22 septembre 2012.

Fouler le Saint-Jacques revêt pour chacun, quelles que soient ses motivations et ses convictions, une signification particulière.

Inscrits au patrimoine mondial de l'Humanité, cet itinéraire mythique et son point de départ historique à la Cathédrale du Puy-en-Velay voient défiler chaque année des centaines de milliers de pèlerins, originaires de toute la planète.

L'idée d'organiser une grande course nature entre le plateau du Gévaudan, à 1300 m d'altitude et le Puy en Velay, a permis à 2000 coureurs de se frotter à la légende d'un sentier dont chaque pierre, chaque hameau traversé, chaque sous-bois, chaque racine, chaque panneau, chaque croix..., semble habité d'une âme et nous murmure à l'oreille des fragments d'histoire.

par Alexandra Flotte





nitialement inscrite sur le 66km (Grand Trail du St Jacques), 15 jours avant la date fatidique, j'ai demandé si possibilité de m'inscrire finalement sur le 25km (Via Podiensis)...

1 mois complet de pause sportive... il faut être réaliste, les 66km: ce ne sera pas du plaisir. Assise dans l'herbe à attendre que Gérald finisse ses 66km, je peux vous dire que je ne regrette vraiment pas le choix que j'ai fait... d'autant plus que les 25km se sont avérés en faire 29.5. 3h13mn à serrer les dents, à l'arrache du début à la fin, le 66km ça n'aurait pas été gérable.

Pfff... chaud quand le réveil sonne à 4h45!

5h15, on décolle de la maison, on déjeunera (gatosport) dans le bus qui nous emmènera chacun de notre côté à notre lieu de départ.

On a à peine passé Monistrol sur Loire qu'il se met à tomber des seaux... non ??? pas prévue, la pluie !!!

Je suis en débardeur et je n'ai rien prévu d'autre !!! Ce n'est pas la première fois que je me fais avoir côté vestimentaire cette année ; plus je vieillis, plus on dirait une débutante!!!

Finalement quand on arrive au Puy vers 6h, il ne pleut plus et il y a 15°. Ça va le faire !!!

On récupère nos dossards et allons préparer nos sacs puis rejoignons les navettes. Du coup, on se sépare tôt puisque Gérald prend la navette pour les Sauvages (d'ailleurs il monte d'abord dans un bus noté « Saugues »!) et moi pour St Privat d'Allier.

Je me retrouve à côté d'un étudiant tout endormi qui baille tout ce qu'il en peut, au point, qu'au bout d'un moment, je baille aussi.

A \$t Privat, nous sommes dirigés vers l'ancienne mairie : les hommes en bas, les femmes à l'étage. C'est cool, c'est moins la cohue... juste un petit problème technique avec les toilettes (le robinet d'arrivée d'eau est fermé) mais sinon c'est sympa de se retrouver entre filles, ça commence à papoter. Je suis interpellée par Sandrine, rencontrée la semaine dernière sur le Raid Nature 42, du coup l'attente en devient très agréable. Elle est avec une collègue de boulot, Victorine ; objectif : boucler le tout en 3h. Bon ben, je vais essayer de m'accrocher!

On rejoint la ligne de départ.

Il y a de l'ambiance, ça applaudit, ça crie... nous avons même droit au survol de l'hélicoptère qui met la foule en transe.

Le départ est donné en descente mais dans les ruelles de St Privat, ça bouchonne vite. Je devance Victorine et Sandrine qui se font coincer. Un peu plus loin, l'hélicoptère nous frôle, secouant les arbres encore gorgés d'eau du petit matin : on se prend une douche suivie d'un séchage express en bonne et due forme!!

Première ascension et le bouchon revient vite. Finalement, ça permet de marcher dans les passages les plus pentus et de trottiner quand ça redevient plus plat. A la fin de la côte, les chemins deviennent plus larges et le peloton s'étire rapidement.

C'est vraiment super roulant, je ne me sens pas trop mal jusqu'au ravito. Je me dis que je suis certainement en surrégime mais également que ce qui est pris ne sera pas à prendre.

Les paysages sont magnifiques et les parties découvertes laissent place à des panoramas somptueux.

A Bains avant le ravito, je tape dans la main d'un petit garçon porté par sa grande sœur de 12 ans à peine. Les habitants sont dans la rue et nous encouragent, c'est super sympa.

Je prends 1 coca, 1 barre de céréales et un morceau de fromage et je repars en trottinant. Je ressens rapidement que les jambes ne sont plus de la partie. Après un tronçon sur la route, on récupère un chemin : on a le vent en pleine face. Dur, dur !

Je me fais rattraper par un couple qui m'encourage et me dis de m'accrocher... je n'ai rien à perdre : je m'accroche, un petit moment et je les laisse filer. A ma grande surprise, ils se retournent pour voir si je suis et m'encouragent du regard en vovant que i'ai lâché prise : ENORME ! Première fois de ma vie qu'une telle chose m'arrive en course.

On croise pas mal de randonneurs (pèlerins) qui nous encouragent et semblent nous prendre tout de même pour des extra-terrestres...

Je suis surprise par l'aménagement qui leur est destiné : en effet, nous croisons énormément de bancs... de simples planches posées sur 2 rochers le plus souvent mais à des endroits « stratégiques » : lieux découverts permettant une vue lointaine du paysage, propices à la méditation.

2ème ravito : cette fois, je prends 2 verres de coca et un carré de chocolat. Les 2 verres me sont fatals : j'ai le ventre prêt à exploser quand je repars, m'empêchant même de courir alors que ça descend! Ça craint!!! Je digère et ça repart...

On se retrouve rapidement sur une section goudronnée où je retrouve mon couple de souteneurs. « Ah, te revoilà » me dit l'homme « t'as réussi à t'accrocher !». « Un coca et ça repart pour 3km », lui dis-je en les doublant. « Bon ben à tout à l'heure !», me répondent-ils en cœur.

Nous quittons ensuite la route pour monter via le chemin des Chibottes sur l'ancienne route de Saugues qui mène au Puy. C'est super chouette, un peu technique et casse pattes mais vraiment très beau. Je suis rattrapée par une nana qui m'explique ce que sont ces dômes de pierres, de plus ou moins grandes tailles que l'on croise : des chibottes, abris pour les bergers ou les vignerons. Elle m'explique la fin du parcours, la montée des marches de la Cathédrale... et je la laisse filer car elle est bien plus rapide que moi.

Sur la droite, j'aperçois le château d'Espaly St Marcel... le Puy est naintenant en vue!

J'en ai vraiment plein les pattes et pas une pique de jus! L'arrivée va être dure et je ne pense qu'aux marches de la Cathédrale! Après quelques rues pavées, les voilà enfin! J'ai l'impression de me retrouver devant un mur, que je vais basculer à l'arrière. Du coup, je ne regarde même pas devant moi et j'attaque l'ascension au milieu des gens assis de part et d'autre qui nous applaudissent.

Alors que l'on croit être en haut, il faut partir sur la gauche et franchir encore 4 marches pour traverser l'office du tourisme! Je n'en peux plus... mais je suis toujours plus en forme que le mec que je viens de doubler qui vient de prendre des crampes !!!

On redescend un peu et je reconnais la route empruntée le matin en voiture, on n'est pas très loin de l'hôtel lbis et donc, je suppose de l'arrivée. On traverse la route et passons dans un parc aménagé. Comme à mon habitude, je craque littéralement et me mets à marcher !!! Je reprends en sursaut d'énergie en me disant que Sandrine et Victorine ne m'ont pas doublée... si près de l'arrivée, ce serait dommage !?! Du coup, je double une fille que son mari vient de rejoindre, elle en peut encore moins que moi.

Enfin, l'arche est en vue... mais là surprise !!! ce n'est pas l'arrivée ! Il faut entrer dans le stade et parcourir encore 200m avant de franchir la vraie ligne d'arrivée!

Je suis vraiment crevée, à la limite de m'effondrer et j'ai du mal à boire et manger. Je vais me poser dans l'herbe, j'ai l'impression que tout le monde autour de moi est dans le même état! Ce n'est pas beau à voir.

Je retrouve Victorine et Sandrine au bout d'un petit moment. Victorine est tombée au 15ème kilomètre et souffre de la hanche. Sandrine a tenté de me rattraper ensuite et arrive 10s derrière moi.

On accompagne Victorine vers l'ostéopathe : 1 kiné de prévu pour 2000 engagés... le pauvre est totalement débordé mais semble gérer avec une grande zen attitude!

Sandrine et moi partons à la douche puis prendre le plateau repas (de délicieuses lentilles accompagnées d'une saucisse et une tarte aux pommes). Nous parlons de nos diverses expériences : une nouvelle partenaire de raids en perspective!!

l'ai été très agréablement surprise par l'ambiance aui a réané tout au long de la journée, du bon état d'esprit qu'il y avait pendant la course même entre filles (c'est tellement rare !!!). Il faut dire que nous étions vraiment nombreuses, ça doit atténuer la concurrence et le caractère sacré des chemins empruntés a amené le reste de sagesse aux quelques esprits belliqueux qui pouvaient résister encore...









Grand Trail du St Jacques - 22 septembre 2012

remière expérience sur trail longue distance...

En ce samedi matin, direction la belle ville du Puy en Velay pour participer au Grand Trail du Saint Jacques.

Quelques gouttes de pluie en arrivant mais la température reste correcte (une quinzaine de degrés) : parfait pour courir.

L'organisation a affrété des cars pour permettre aux 2000 participants sur les 4 épreuves de rejoindre leur départ respectif.

Après une bonne heure de car sur les belles mais sinueuses routes de Haute-Loire, nous arrivons sur le magnifique site du Sauvage où plusieurs salles sont mises à notre disposition ainsi qu'une petite collation d'avant course.

Petit point noir de cette journée, à mon goût : 1h15 d'attente avant le départ... c'est un peu long. Arriver une bonne demi-heure avant le coup d'envoi, je pense que ça doit être suffisant. A revoir l'année prochaine si la logistique de l'organisation le permet.

10h15 : nous voilà sur la ligne de départ.

L'ambiance est très conviviale et très détendue. Je me retrouve un peu loin sur la ligne de départ à la suite d'une file d'attente interminable pour les toilettes. Ce n'est pas grave, il y a 68 km pour remonter... Eh oui, le speaker nous a fait la surprise en nous annonçant que finalement il y aurait 68km. A l'arrivée, aux gps de plusieurs participants, il y avait même plutôt 69km.

C'est parti! ça bouchonne un peu : 760 coureurs sur un chemin de 3 mètres de large ça fait beaucoup. Tout doucement le peloton s'étire et la circulation devient plus fluide.

Les 19 premiers kilomètres sont très roulants, à profil descendant, sur de très beaux chemins assez larges ce qui permet à chacun de prendre sa place.

Arrivée à Saugues :

Premier ravitaillement à la sortie du village puis les premières difficultés : une partie montante sur 4km qui nous emmène sur une partie plus roulante, un grand chemin large sous le soleil. Les paysages sont magnifiques et surtout il n'y a pas un bruit juste le claquement de nos foulées sur le sol, on est loin de ces médias qui ne parlent que de choses négatives et de violence. Ici, sur ces plateaux, on a l'impression d'être sur une autre planète et ça fait du bien!

Nous arrivons au km 26 : ravitaillement du Vernet, avant de descendre dans les gorges de l'Allier. La descente est assez pentue mais sans grandes difficultés. Nous traversons le pont Eiffel à Monistrol d'Allier (km 33) : c'est là que les difficultés commencent vraiment.

12km de côtes avec 600m de D+ : la montée a quelques passages vraiment raides et le soleil tape fort. Il faut réussir à ne pas perdre trop de temps en y laissant le moins de forces possible. J'alterne marche et course.

Heureusement, au milieu de la montée, il y a le ravitaillement de Saint Privat d'Allier : ça coupe la côte et ça nous permet de reprendre des forces.

Le reste de la montée est moins raide, du coup, il y a moins de sections où il faut marcher.

En regardant le road book, avant le départ, je m'étais dit qu'il fallait arriver jusqu'au 45ème sans y laisser trop de jus. Chose faite : pas trop de douleurs et les jambes répondent encore. Les 21km qui restent sont à profil descendant.

Arrivé à Bains, km 51, je fais le plein d'eau.

J'arrive encore à boire mais je n'arrive plus à manger. ça commence à être très dur, j'ai une douleur à la cuisse gauche et une ampoule sous le pied droit : les 8km entre Bains et La Roche me paraissent interminables. Les jambes ne veulent plus, maintenant c'est dans la tête qu'il va falloir être fort. Le fait de doubler des coureurs du relais me fait dire que je ne suis pas si à la ramasse que ça.

Dernier ravito (La Roche km 59):

Les bénévoles me disent que je dois rentrer dans les trente. ça fait du bien au moral !

Je refais le plein d'eau et je repars en petite foulée car les cuisses deviennent très douloureuses.

Une dernière difficulté : la traversée d'un pierrier... ça y est, enfin, je vois la ville : descente sur le bitume à travers les lotissements pour atteindre le centre de la ville.

l'ai mal de partout mais ce n'est pas grave : ça sent la fin ! Nous traversons le centre ville pour arriver jusqu'au pied de la Cathédrale dont nous avons l'immense chance de pouvoir gravir les marches.

Pas le choix... je fais l'ascension en courant sous les applaudissements des touristes : un grand moment !

Il reste à peu près 2/3 km qui se font dans la douleur physique mais dans la joie d'être arrivé au bout et d'avoir passé une magnifique journée.

Dernier kilomètre, j'entends enfin la voix du speaker, je traverse un parc, puis je passe sous un pont et enfin l'arche d'arrivée et la foule qui applaudit.

l'accélère pour passer la ligne mais là, Alex qui est sur le bord me dit que la vraie ligne d'arrivée est de l'autre côté du stade... encore 200m. Là, je n'ai plus mal nulle part, un dernier effort :

J'ai aimé :

- Le parcours magnifique
- Les nombreux ravitaillements
- La gentillesse des bénévoles
- Croiser les marcheurs qui faisaient le chemin de Saint Jacques
- La montée des marches de la Cathédrale

Je n'ai pas aimé :

- 1h15 d'attente avant le départ
- L'arche Scott qui laissait croire que c'était la ligne d'arrivée (encore 200m à parcourir)
- Avoir mal de partout le dimanche matin en écrivant l'article!

Résultats 2012

Le Grand Trail du \$t Jacques (solo)

- 1 Jérôme Challier 5h58mn19s
- 2 Florian Racinet 5h58mn19s
- 3 Didier Pontvianne 5h59mn25s
- 1 Karine Herry 7h01mn12s
- 2 Nathalie Le Flanchec 7h54mn56s
- 3 Séverine Azria 8h04mn38s

Le Grand Trail du \$t Jacques (relais)

- 1 ACSM (Prost/Butin/Girodet) 5h10mn32s
- 2 Scott Sport 2 (Borrman/Dimitriou/Grelier) 5h31mn32s
- 3 Ski club Margeride (Laures/Cornet/Rixte) 5h36mn24s
- La Malaubée (Druel/Raymond/Trivel) 7h02mn04s
- 2 Moulin (Moulin/Esquis/Merle) 7h19mn<mark>07</mark>s
- 3 Les Jacques sisters (Renaudin/Rigolot/Thonnat Blanc) 7h41mn43s

Le trail du Gévaudan

- 1 Thomas Lorblanchet 3h55mn55s
- 2 Yoan Meudec 3h55mn56s
- 3 Benoit Nave 4h10mn04s
- 1 Catherine Dubois 5h06mn50s
- 2 Françoise Baubet 5h24mn56s
- 3 Anne Carriot 5h43mn25s

La Via Podiensis

- 1 Pascal Crozet 1h59mn44s
- 2 Serge Dubois 2h06mn37s
- 3 Hervé Perrin 2h08mn31s
- 1 Céline Lafaye 2h09mn34s
- 2 Isabelle Gros 2h17mn43s
- 3 Nathalie Paradis 2h35mn24s





Belle première pour le Duathlon Dynafit X2 de Courchevel



Juillet 2012

imanche 22 juillet, les organisateurs de l'association Courchevel Sports Alpinisme en collaboration avec l'association des bénévoles de Courchevel et le service des sports étaient dans les « starting blocks » pour accueillir les 101 concurrents sur cette première édition du « Dynafit X2 Courchevel ».

Guillaume Prin, président de l'association « Courchevel Sports Alpinisme » et toute son équipe avec le soutien du partenaire Dynafit n'ont pas manqué d'imagination pour faire parler de la station et attirer les sportifs à de nouvelles pratiques en créant ce duathlon alpin au concept inédit.

Le principe est simple, parcourir 43km en montagne avec 19,3km (1180m D+/-) de trail et 23,7km (780m D+/-) de vtt, de quoi ravir les trailers et les vététistes.

Si la majeure partie des participants avaient décidé de faire la course en solo en enchainant les deux disciplines, d'autres ont préféré faire l'épreuve en relais par équipe de 2 (le premier fait le trail et passe le relais au deuxième pour le vtt).

Gâtés par la météo, la journée commence bien pour les compétiteurs qui depuis 7h du matin viennent retirer leur dossard et placer leur vtt dans le parc vélo situé à 400m du départ en face des tremplins olympiques de saut à ski.

9h, le départ est donné pour l'épreuve trail au bord du lac du Praz, Frédéric Thérisod du team Dynafit Courchevel en « Duo Homme » avec Gilles Tresserre du Guidon d'Or de la Léchère mène la course jusqu'au point culminant de ce trail situé au sommet de la Dent du Villard (2285m) avant de se faire dépasser par Sébastien Fayolle du club VEO la Plagne en « Duo Homme » avec Fabien Lazzaroni.

Sylvain Camus du team Garmin en quatrième position reste prudent, contrairement aux deux premiers qui vont passer le relais pour le vtt, inscrit en « Solo Homme », il va devoir faire lui-même la deuxième partie.

Chez lez filles, Caroline Freslon-Bette du team Garmin en « Duo Mixte » avec Tony Sbalbi, vice-champion du monde de verticale race en ski alpinisme en 2006, profite de cette épreuve dans laquelle elle



excelle pour creuser l'écart sur Noémie Grandjean qui participe en « Solo Femme ».

1h50min54s après le départ, Sébastien Fayolle est le premier à arriver au parc à vélo où l'attend Fabien Lazzaroni qui prend le relais vtt en première position. Gilles Tresserre prend le relais de Frédéric Thérisod 1min38s après Fabien qu'il va rattraper 3km plus loin et s'impose à l'arrivée sur ce duathlon en 2h54min49; et décroche au passage le meilleur temps vtt en 1h03min18.

Sur l'épreuve « Solo », Sylvain Camus s'assure la victoire avec le $9^{\hat{e}me}$ temps vtt et un temps final de 3h10min01.

Noémie Grandjean remporte ce duathlon en 4h24min38 dans la catégorie « Solo Femme ».

Pour les « Duo Mixte », Jean Risser (trailer) en équipe avec Hélène Froehlich (vététiste) s'imposent en 3h34min26s devant l'équipe Garmin composée de Caroline Freslon-Bette qui remporte l'épreuve trail chez les filles en 2h22min53s et Tony Sbalbi qui terminent les 43km en 3h37min26s.

Gaëlle Martin (traileuse) en « Duo Femme » avec Géraldine Clappier qui décroche le record vtt chez les filles en 1h23min16s, seule équipe « Duo femme » engagée, terminent ce duathlon en 3h59min38s.

En attendant la remise des prix, tous ont pu profiter de la fête traditionnelle de la Madelon et déguster le repas savoyard offert aux concurrents.

Pour l'épreuve « Solo », les podiums homme et femme ont été récompensés par des lots DYNAFIT et un

prize money de 200€ a été offert au meilleur chrono homme et

au meilleur chrono homme et femme.

Pour l'épreuve « Duo », les 3 premières équipes homme, femme et mixte ont été récompensées par des lots DYNAFIT avec en prime un prize money de 200€ pour le meilleur chrono du Duo homme, femme et mixte.

Le record homme et femme sur chaque discipline (trail / vtt) ont été récompensé par un Prize Money de 50%.

POUR EN SAVOIR PLUS : Infos et résultats :

www.courchevel.com/x2





'est à St Bonnet le Château que l'équipe du Conseil Général de la Loire a posé ses balises ce dimanche 16 septembre pour la 7ème édition du Raid Nature 42.

Une édition sous le soleil...

9° et du brouillard à la Jasserie à 14h la veille lors de l'entrainement CO du club, laissés présager que les prévisions qui avaient annoncé un beau week-end estival étaient un tant soit peu erronées. Finalement, ce ne fut un loupé que pour un jour sur deux!

7h45, on a rendez-vous avec les filles devant le stand des inscriptions. Cette année, on a réussi à monter une équipe féminine, ça va être sympa. Carole, ma fidèle acolyte a répondu présente une fois de plus et nous avons « débauché » Karine, de l'équipe « Genest Raid » qui finit 2ème mixte l'année dernière.

Après un mois de trêve estivale à profiter des bonnes choses de l'été, ça va être compliqué pour moi mais c'est un rendez-vous que je ne manquerai pour rien au monde depuis quelques années. Même si ce n'est pas le raid parfait (en même temps, existe-t-il vraiment ?), l'organisation est rodée, les épreuves sympas et innovantes d'années en années et l'ambiance est

vraiment très bonne. C'est aussi l'occasion de retrouver les copains et de faire une course dans la course. Karine souffre d'un genou suite à leur virée sur le GR20 cet été : ouf, elle sera peut-être un peu moins rapide !! Quant à Carole, n'en parlons pas, elle est toujours au taquet mais toujours à mes côtés pour me soutenir dans les moments difficiles,

9h, c'est le coup d'envoi pour les 80 équipes du parcours sportif. Nous sommes partis pour 6.5km de run and bike. Pour nous la stratégie c'est : Karine sur le vtt pour soulager son genou et Carole et moi en course à pied. Nous mettons pas mal de temps à rattraper Karine qui a pris de l'avance. C'est la bagarre avec l'équipe 71 de notre ami Nico qui complétait notre équipe avec Carole l'année dernière. Les vannes vont bon train à chaque dépassement, ca fait plaisir de le revoir. Finalement, on décide de tourner un peu (enfin, je pense que les filles avaient surtout envie que ça avance un peu plus vite !!). Je prends donc un peu le vélo en annonçant qu'à la moindre grimpette, je repasse à pied. On fait comme cela 2/3 changements entre Karine et moi qui finalement font du bien aux cannes.

On bipe la première transition juste avant l'équipe 71. Eh. eh...

Ensuite, place à la CO urbaine : 4.2km

Une seule carte par équipe, c'est donc moi qui prends les choses en main. Les rues pavées de St Bonnet ne me sont pas inconnues puisque nous y avons déjà fait un sprint en entrainement avec le club.

Je suis assez fluide dans mon orientation, tout se passe

A la balise 12, arrêt à l'usine Obut où nous participons à l'épreuve « Pétanque » ! Il faut faire sortir une boule placée au centre d'un cercle à l'aide de 3 boules. Carole dégomme la boule au 2ème tir, pour Karine et moi, c'est le bide total qui nous fait prendre une pénalité de « niveau 2 ». Après ce petit intermède ludique et original, c'est reparti pour la CO.

Nous faisons notre pénalité puis rentrons au parc à vélo pour la 2ème transition.

Une petit pause photo pour notre ami Franck et c'est parti pour 3.9km de vtt. Nous sommes chargées comme des mulets car nous transportons le baudrier et la corde pour la section escalade... et encore nous n'avons pas en plus nos chaussures de trail directement mises au pied pour pédaler.

Nous arrivons au départ de la section utt'e. Les cartes sont distribuées par Yann et Caroline, deux « Noseux » qui nous encouragent vivement.

Cette fois, c'est Karine qui prend les commandes. Je commence à être dans le rouge donc ça me va bien de suivre bêtement. De temps en temps, elle me demande mon avis mais c'est super compliqué de se mettre dans la carte par à coups.

En sortie de poste 14, nous croisons le team Vibram Lafuma avec à sa tête Benoit Peyvel ; ils descendent comme des calus, le double-sens est limite dangereux... j'espère croiser rapidement l'équipe 1 du NOSE « Comme un loup » (Clément Valla, Andy Jacoud et Julien Merle) car ils se battent pour le podium... mais finalement personne.

De notre côté, nous continuons notre petit bonhomme de chemin. A la balise 16, nous discutons avec une équipe mixte qui ne sont que 2 (donc hors classement), le 3ème s'est cassé 2 côtes la veille en allant faire une virée en vtt : quelle idée!!

2 choix d'itinéraires s'offrent à nous, on décide de prendre le même qu'eux après concertation. En repartant du poste, on croise Gérald et son équipe « Patromolo » composée comme l'année dernière de Nadine et de Jean-Pierre. Une fois à la maison le soir, au « débriefing » (!!!) nous verrons que nous avons fait le mauvais choix à ce moment-là... mais de toute façon, ils nous auraient rattrapé assez rapidement.

Bref, on continue, on repasse par le départ, resaluons Yann et Caroline, beaux comme des cœurs avec leur chapeau « bénévoles » et filons vers la balise 17. On cafouille un peu et Karine se rend compte qu'on n'a pas pris le bon chemin. Pas grave, on réajuste ; du coup, on croise pas mal d'équipes en contre-sens. Balise 17 en poche, on retrouve notre duo mixte et partons ensemble vers la 18. Ils nous laissent assez rapidement.

Les 4 autres balises s'enchainent bien. A la balise 22, c'est la fin de la section orientation, on repart sur 6.1km de utt fléchés. A l'entrée d'un petit village, on croise la première équipe : c'est Clém, qui me lance un tonitruant « Yala !! » et ses acolytes qui ont l'air nettement moins frais que lui. Trop classe, ils sont premiers !!!

On arrive ensuite à Gourgois où se trouve le parc à vélo et un ravitaillement bienvenu.

2.8km de trail nous mènent en bord de Loire. Ça fait du bien de descendre, ça dégourdit les jambes mais je ne cesse de penser au retour !! Karine a mal au genou et à la hanche mais elle serre les dents. On arrive à une grande bâtisse près de la Loire (en face de Semène) où sont installés les canoës. Karine s'installe toute seule et Carole et moi partageons l'embarcation.

Le canoë n'est vraiment pas notre épreuve de prédilection mais habituellement sur le Raid Nature du Pont d'Arc (Vallon) on ne se débrouille pas trop mal. Mais alors là, vraiment, c'est un jour sans : on ne fait que tourner et en plus Carole me donne régulièrement des coups de pagaies... heureusement que j'ai mon casque!

Alors qu'on a bien fait la moitié du parcours (quelle chance, il n'y avait qu'1.5km à parcourir !!!), je propose à Carole d'échanger nos pagaies : j'ai une pagaie simple et elle une double et puis finalement, je lui demande d'arrêter de pagayer et l'on finit ainsi jusqu'au ponton sous les railleries d'Olivier de l'équipe 10 qui finit les derniers mètres avec nous et avec qui l'on sympathise.

Au moins deux équipes sont en attente dans leur embarcation et également deux équipes en attente sur un ponton en plastique de fortune. Une bonne file d'attente pour l'escalade semble se profiler. Commence alors une LONGUE pause! Bon, c'est assez sympa car on discute avec les équipes autour, une équipe filles fait toujours son petit effet... on peut également se ravitailler tranquillement mais là, c'est long, vraiment long... et pour couronner le tout, le temps n'est pas neutralisé.

Je n'ai pas de montre, je ne sais même pas quelle heure il est. Je sais juste qu'on est arrivé une bonne demi-heure avant la barrière horaire de Gourgois. Je pense, sans exagérer, que nous avons passé facilement 1h à attendre que le mur d'escalade soit accessible. On a d'autant plus les boules quand on nous annonce que l'autre équipe filles devant est à peine à 10mn.









L'ascension terminée, on range le matos dans nos sacs et reprenons, en marchant, la direction de Gourgois. Ça grimpe sec... Carole propose rapidement de trotter... je suis parce qu'il faut mais je n'ai pas de jambes. On alterne marche/course, je serre les dents mais je ne suis pas la seule, Karine a mal.

A l'approche du village, nous rattrapons une équipe masculine puis une autre au ravitaillement.

Un petit casse-croûte et c'est reparti pour 14.7km de vit.

Cette fois, c'est la dernière ligne droite. Le parcours est vraiment roulant, dommage que je ne sois pas en forme. Dans les descentes, on se fait plaisir avec Carole et on dépasse Karine qui nous pose des mines dès que ça remonte... ça chambre dur !

On rentre dans l'aire d'arrivée, il nous reste une dernière épreuve.

Tir à l'arc...

On a l'impression que ça fait 2 plombes que certains sont arrivés et nous, il nous reste encore une épreuve... soit! C'est sympa du coup car ce n'est pas la cohue.

Les encadrants prennent leur temps pour nous expliquer comment ça se passe, nous positionnent correctement ce qui nous permet à Karine et moi de mettre nos 3 flèches dedans. Carole loupe une fois la cible... on revient à la table de marques et partons individuellement pour une CO de 400m de pénalité. Retour à la table de marques et sprint final pour passer la ligne d'arrivée.

On est accueillies par les copains du NOSE à qui je demande s'ils ont gagné : « Non, 2ème, comme vous ! ». Je suis super contente pour eux. L'équipe Vibram-Lafuma composée de Benoit Peyvel, Vincent Faillard et Sylvain Montagny était un adversaire de taille... ils arrivent 2mn derrière, c'est joli. Il faut quand même dire que les Vibram-Lafuma ont, à priori, crevé 2 fois.

On va vider notre doigt électronique pour connaître notre classement : 3ème en 7h56mnO2s... à 23mn des secondes... on l'a fait, on s'est bien éclatées toutes les 3, c'était vraiment sympa.

Jacques Eloi procède à la remise des prix des équipes 2 et 3 filles... elles sortent de la douche, nous on sent le fennec à 20m!! Et repartons avec notre panier garni de produits du terroir et un magnifique bouquet.





Résultats 2012

Parcours Découverte Hommes: 36 équipes engagées / 32 classées / 2 PM / 1 abandon / 1 disqualifiée

- 1 Pas en avance (L'Harmet / Presle / Chazelle) en 4h06mn35s
- 2 Team gladiateurs (Pitaval / Gimenez / Simonnet) en 4h08mn34s
- 3 Triplette clermontoise (Bidet / Bougerol / Alla) en 4h11mn38s

Parcours Découverte Mixte: 19 équipes engagées / 16 classées / 2 PM / 1 abandon

- 1 LigéRaid is back (Mar / Lombard / Grenier) en 3h42mn48s
- 2 Les pas si vite (Grivot / Wawrzyniak / Pelletier) en 4h23mn04s
- 3 Les mésages (Bonnier / Escot / Cerisier) en 4h52mn53s

Parcours Découverte Femmes: 20 équipes engagées / 17 classées / 2 PM / 1 abandon

- 1 Les autres filles (Banuls / Rambeau / Grosjean) en 4h09mn23s
- 2 Les pipelettes (Richard / Grange / Pradeau) en 4h40mn24s
- 3 La montagnarde (Verbrugge / Gallay / Laporte) en 4h42mn12s

Résultats 2012

Parcours \$portif Hommes: 69 équipes engagées / 56 classées / 10 PM / 2 abandons / 1 absente

- 1 Vibram-Lafuma (Peyvel / Montagny / Fayard) en 4h41mn17s
- 2 Comme un loup (Valla / Merle / Jacoud) en 4h43mn40s
- 3 Les ours du Pilat (équipe 2 du NOSE) (Lavenne / Perrin / Bertail) en 4h52mn30s

Parcours Sportif Mixte : 12 équipes engagées / 11 classées / 1 PM

- 1 Les distRaid (Boulhol / Moreau / Thivolle) en 5h56mn41s
- 2 Natura Vélo (Rabatel / Ridoin / Maisonas) en 6h40mn57s
- 3 Cramique (Henrot / Navarro / Wolf) en 6h52mn10s

Parcours Sportif Femmes: 4 équipes engagées / 3 classées / 1 PM

- 1 Totally Spies Team (Luang-Aphay / Mangin / Cabley) en 6h13mn09s
- 2 Les filles du jeudi (Claudel / Neyret / Blanco) en 7h38mn2Os
- 3 EndorphinMag (Flotte / Souchon / Padel) en 7h56mn02s





Le**\$** + :

- Convivialité.
- Proximité.
- Enchainement de petites sections.
- Activités variées.
- Epreuve surprise différente d'une année à l'autre.

Les -

- 1 seule carte par équipe (il en faut minimum 2).
- Les croisements dans les chemins (dangereux).
- L'attente sur certaines sections et le temps non neutralisé.
- Le portage du matériel d'escalade.



Crédit photos: Franck D'Agostino



224 ATHLÈTES À TALLOIRES POUR DOMPTER LES ÉLÉMENTS

ameurs, trail runners, parapentistes, vététistes, tous membres de la même planète outdoor! Mais leurs chemins se croisent peu, même jamais en compétition...

Un relais, d'un tout autre genre, unique au monde, les a réunis ce samedi 15 septembre à Talloires, devant un public qui s'était déplacé en nombre pour les encourager.

224 sportifs, groupés au sein de 56 équipes de 4 relayeurs, sont venus défier le chrono et en découdre avec l'eau, la terre et les airs pour cette 2ème édition du Red BullL Elements.



50km à parcourir, dont 12,5 pour l'aviron, 5 heures de course en cumulé, 3 décollages et 3 atterrissages en parapente, 1 900m de dénivelé positif en trail running et 1 700m sur 25km de course pour le vtt... Les chiffres parlent d'eux mêmes.

Dès lors, le relais rentre dans le monde de « l'ultra » et les sportifs, poussés au delà de leurs limites, réalisent l'exploit d'une vie. Mais sans aucun doute chacun aura livré son combat pour boucler son parcours mais en gardant le sourire et le plaisir de parcourir dans un tel lieu emprunt de beauté.

Bravo à toutes les teams!



Les héros du jour...

Le Team Font Romeu, emmené par le trail runner phénomène Kilian Jornet, pulvérise les chronos du jour avec 4h53mn58s.

Les teams BVLSPORT Les Mecs et ASICS signent respectivement les 2ème et 3ème meilleurs temps de la journée au classement général.

La météo n'a pas aidé les dernières équipes en lice. Si le soleil a baigné la baie de Talloires toute la journée, le vent qui s'est levé vers 13h a empêché certains parapentistes d'arriver jusqu'en bas.





Red Bull Elements & X-Bionic Girls

Le Red Bull Elements est
l'occasion de repousser la
pratique de certaines disciplines
au delà des « classiques ».
Rencontre avec une équipe y
participant et rien de mieux que
la vision d'une team féminine...

EndorphinMag (EM): Que vous inspire le Red Bull Elements?

Bénédicte Dorfmann (**BD**): Un soupçon de trouille! En entrainement, on peut faire 20km mais en compétition notre maximum c'est 6km en tête de rivière à fond et là, c'est le double. Donc le double de temps, le double de fatigue. Je pense que ça va bien entamer. Donc c'est plus aussi la crainte : tenir dans le temps.

Julie Mottier (JM): Moi, ma grande trouille, le décollage de la Tournette. J'ai couru l'année dernière mais on n'avait pas pu faire le décollage au sommet. Donc je ne connais pas du tout, je ne l'ai jamais fait donc ça va être une grande première. J'habite au pied mais je n'ai pas eu le temps d'aller repérer. Je connais par cœur les autres décos mais pas celui là. Je n'ai pas eu le courage d'y aller toute seule, je me dis qu'il y aura du monde et que ce sera plus rassurant. Mais c'est un défi. Que ce soit pour le décollage en parapente, comme l'aviron, c'est un défi de tenir 13km.

En tout cas, nous sommes toutes là pour passer un moment magique ensemble.

EM : Talloires et le lac d'Annecy, spots idéaux pour vos sports :

BD: Pour moi ça va être Aiguebelette, la Mecque de l'aviron! Même pour le parapente et le vtt aussi ça peut le faire. En trail, Aiguebelette sera moins dur que là. Je pense qu'içi, c'est costaud. Malgré tout demain sera une belle journée dans un lieu magnifique.

JM: Pour moi, c'est le coin parfait. Je suis d'içi donc je vais pas dire le contraire. C'est vraiment chouette avec le lac, les montagnes tout autour. Derrière le décollage de la Tournette c'est une super idée quand même, même si ca fait peur.

EM: Vous vous connaissiez avant? Comment vous êtes-vous rencontrées?

JM: Avec Céline et Manue, on se connaît car on fait du ski d'alpinisme toutes les 3. On en a parlé cet hiver sur une course et la motivation est venue. Il nous restait juste à trouver une rameuse et c'est Manue, qui a trouvé Bénédicte via son réseau.

BD : Pas du tout, c'est la première fois que l'on se rencontre.

EM : La team X-Bionic Girls en un mot :

BD: La DÉCOUVERTE!!

Puisque l'on va se découvrir comme équipières et ensuite en terme d'efforts.

EM : Le Red Bull Elements en 3 mots pour vous :

JM : Engagement, plaisir et sport.

BD : Fun, partage et éclate!!

EM: Merci pour votre temps, vos sourires et vos réponses. Il ne reste plus qu'à vous souhaiter une course sur, autour et au dessus du lac demain.

Au final, les filles sortiront du classement à cause d'une modification des zones d'atterrissage. Chacune aura pu se frotter aux meilleurs de leur discipline et aller au bout d'elle-même malgré ceci.



Bénédicte Dorfman (aviron) & Julie Mottier (parapente). Céline Combaz (trail) & Emmanuelle Zanders (vtt).



otivé par un des gentils organisateurs de ce raid, (une patate chaude en clair !) je me retrouve au départ de la deuxième édition du Raid Chauds Patates avec mon compère de club, ce cher Andy Jacoud !

Rendez-vous dans la vallée samedi matin, réorganisation des voitures et petit Flunch avant de monter à Laffrey pour préparer les vélos et se rendre au départ. En une saison de raids multi, je commence à connaître quelques têtes!

On est encore et encore en flux tendu pour remonter les vélos, les plaques de cadre [...] et pour finir de comprendre le programme !

A 15 minutes du départ, j'enfile enfin les fringues de course et on écoute le briefing.

Le premier jour sera, a priori, à base de vtt !

16h, départ. On est parti avec très peu de choses sur le dos, ça part en descente, on récupère les cartes, le rythme est bon et on se retrouve déjà au premier poste (toute la course se déroule en orientation). Les définitions nous avaient mis au parfum, il faut se mouiller d'entrée de jeu, le poste 1 est au milieu de l'equ !

Ensuite un bon choix d'itinéraire, un peu offensif, nous permet de faire un petit trou avec la concurrence, sans pour autant trop forcer! Coup de chance, en définitif, ce petit matelas nous permet de partir à notre rythme à vélo et de ne pas subir le train des Lafuma et de l'équipe Macarel, ceux qui nous mèneront la vie dure par la suite!

Le vtt est costaud, une longue bosse à négocier, nous prenons une mauvaise option sur une approche de poste, la carte est litigieuse et on voit revenir « les Raideurs du matin » et l'équipe Macarel.

Ca roule très fort, trop fort pour nous! Du coup, on fait notre orientation, un mauvais chemin, mais on réussit une coupe en forêt qui nous amène à la vtt'O sur photo aérienne!

Petit écart avec la concurrence, on arrive dans le découvert (Monteynard), là les choses se compliquent, derrière un groupe de 7 équipes est en chasse. Andy fait l'orientation, j'essaye de pointer les postes. Inéluctablement les chasseurs nous roulent dessus. Une autre course commence. Le vtt'O sur photo aérienne est vraiment « hard » du den, du den et encore du dénivelé...

Ajouter à cela que la « montagne à vaches » ne roule pas, pas du tout ! On lutte, on reste plus ou moins au contact, mais c'est dur !

On pointe la fin du vtt'O avec quelques minutes de retard sur les Macarel et les Raideurs du matin.

On attaque la sinueuse descente avec les copains

C'est vraiment beau, superbe single. On profite et ça sent fort les plaquettes de freins!

On engage, on essaie de lire la carte, mais on part sur une grosse piste (absente de la carte!) et on arrive à rattraper le chemin qui nous mène au poste: ouf!

Après, la descente reste technique et je me bats avec le porte carte que j'ai explosé lors d'une chute dans les prairies herbeuses du Monteynard!

Dernière rampe du premier jour, la Roche Percée, on l'a en visuel pendant toute la montée, je suis un peu à la peine et je n'arrive pas à accrocher les Lafuma lorsqu'ils nous doublent à l'approche du poste.

La suite, un long et très sympathique chemin de « crête » nous ramène sur les hauteurs de Laffrey.

C'est beau, des petites relances, on arrive finalement à recoller aux basques des Lafuma, à qui on laisse le soin de faire l'orientation!

Premier jour bouclé : 3éme à 2'28 de l'équipe Macarel et 7 secondes derrière les Lafuma.

Remontée à Cholonge pour la « récup' » obligatoire, une gaufre, une soupe (merci l'orga!) et on descend au camping, douche, pasta, dodo...

A priori, je suis le seul à avoir pris l'option « dodo », mon co-équipier et pas mal de nos concurrents ont profité de la fiesta des Britishs! Bref, le lendemain, c'est pour nous, nous les orienteurs. Le problème reste l'équipe Lafuma, qui ne fera pas d'erreur techniquement, pas en CO! On part en chasse, 7 secondes derrière Benoit Peyvel et Hervé Simon.

La première partie est très roulante, puis la route devient une piste et enfin le tout s'élève sérieusement.

Regroupement en tête de course, Macarel/Lafuma et nous. On prend les cartes du vtt'O, on est au contact avec les Lafuma, mais on serre les dents.

On pose les vélos, neutralisation pour le biathlon à l'Alpe du Grand Serre !

C'est stratégique, le moment de souffler, de faire le plein au ravito, le camel, un peu de chocolat...

Là, c'est un peu chaud, je suis dans le feu de l'action, et je fais repartir le chrono après quelques minutes seulement! Erreur! Quand je finis mon relai sur le biathlon, je comprends que les Lafuma se refont une santé et que moi, j'ai relancé le chrono!

Du coup, on fait notre course. Andy fait le sans faute sur le biathlon et on part sur une CO gaillarde sur la belle carte de l'Alpe du Grand Serre.

A priori, 1200m de den positif (et négatif aussi !) sur le parcours.

Benoit et Hervé courent plus vite, ils nous rattrapent et finissent par nous décrocher dans le dernier tiers du circuit.

Passage à l'Alpe du Grand Serre, on apprécie la vue, mais la course durcie. On croise au passage l'équipe Macarel qui a choisi de tourner dans le sens opposé la répartition de postes.

Dernière zone technique, la fatigue se fait clairement sentir. On engage une descente de pierrier avec la balise en vue, poste visible depuis 10 minutes, on arrive sur zone, ça cafouille et une équipe nous informe que le poste du circuit n'est pas celui que l'on voit! Je redouble de concentration et trouve notre poste. Benoit Peyvel est déjà passé et on n'est pas sûrs qu'il ait pris la bonne balise....

On continue la course. Retour à l'Alpe, on remonte à vélo. C'est dur, les jambes répondent moins bien, mais le retour à Cholonge est relativement roulant, une seule bosse technique à négocier.

2^{ème} chute pour moi du week-end, dans la partie engagée, mais sans conséquence.

On roule bien, plus d'erreur, on a une dizaine de minutes de retard sur les Lafuma.

CO mémo à Cholonge, facile mais sympa, histoire de « se finir » en quelques minutes à pied!

Le verdict tombe, les Lafuma seront derrière à cause du poste chaud (patate ?) sur la fin de la section CO. Ils avaient plus la caisse, mais les règles sont les règles. Du coup, **victoire des Noseurs**

Loosers, nous en clair!

Un super raid (toujours quand on gagne ;) mais un raid dur ! Des paysages hallucinants, des singles tracks géniaux à vtt et des cartes à jour, pour chacun des équipiers ! Des lasagnes dignes de ce nom après la course, des organisateurs au top et un bon spirit de la grande majorité des concurrents ! Bref... à l'an prochain !

ENDORPHIN





Résultats 2012

Classement général :

- Les Noseurs looser (Homme) 09:14:32
 Team VIBRAM LAFUMA (Homme)
- 09:33:46 3 Macarel (Homme)
- 3. Macarel (Homme) 09:46:14
- 4. TEAM LES SAISIES ODLO SCOTT (Homme)

10:22:54

Plus d'infos sur : raidchaudspatates.raidsnature.fr

Crédit photos : Nicolas Bernard









Corsica Raid 20 5 jours de raid sur une







u programme de ce **samedi 26 mai** après midi, canoë kayak sur 3km, 2 boucles de vtt dont une en option si le chrono le permet, retour en canoë kayak et une mise en jambes sur un canyoning marin.

Dès les premiers coups de pagaies, Vibram-Lafuma, Quechua et Czar Berghaus se tiennent à quelques secondes : difficile de savoir qui pointera en haut du classement ce soir, mais une chose est sûre, ça va vite, très vite pour ce trio.

Le soleil est pleinement présent et nous offre des lumières extraordinaires sur cette terre de raids. Les 2 sections vtt seront de toute beauté sur les sentes

Les 2 sections vtt seront de toute beauté sur les sentes printanières, juste faire attention à la pose de roues car les intempéries ont raviné à souhait.

Un canyoning marin vient conclure magnifiquement la journée. Comment dire ?... un passage pour enchanter nos rêves de raideurs : une tyrolienne qui se jette dans la mer, quelques mouvements de brasse puis une escalade sur les rochers émergeants ponctuée de sauts, parfois impressionnants, pour rejoindre l'arrivée.

Tous les concurrents sont aux anges et en tant que reporter/raideur, j'avoue que je les envie et ce sentiment reviendra souvent dans mes pensées.

Au final, Vibram-Lafuma clôturera cette journée avec une petite avance de 15mn sur Quechua et 21mn sur Czar Berghaus.

Le même message se lit sur les visages des raideurs : « Waouhou....encore, encore !!! »... une superbe mise en bouche que ce samedi. Le reste de la semaine s'annonce intense et magnifique.

Et les mots sont bien choisis, car en ce **dimanche 27** mai, 38km les attendent avan d'attaquer la section de nuit.

Avec un départ en canoë kayak, le long des fabuleuses falaises de Ficaghjola encadrées par des dauphins qui dirigent nos athlètes tout en leur offrant un de ces rares moments où la nature rencontre l'être humain en toute simplicité et amusement.

C'est magique de pouvoir vivre un tel instant!

La suite sera tout aussi envoûtante..

Le trail de 3km pour rejoindre le village de Piana est à tomber à la renverse. Ça grimpe sec mais comment ne pas surmonter cet effort, la forte chaleur, la fatigue qui commence à arriver en regardant autour de soi...

Sentier en pleine forêt avec la méditerranée pour arrière plan : la vue est imprenable.

Depuis Piana, les raideurs retrouvent les assistants et embarquent dans leur sac le matériel de canyoning...

Lors de celui-ci : rappel, nage et toboggans seront les outils de l'organisation pour mettre les raideurs à rude épreuve. Vibram-Lafuma mène toujours le train suivi de très près par les équipes : Czar Berghaus, Quechua, GMPA, Euskadi et CatRaid. Les équipes ne veulent rien lâcher.

Je suis subjugué par la volonté d'aller de l'avant de ces hommes et femmes et de surmonter les tracas (fatigue, blessures, problèmes mécaniques,...).

Je ne verrai qu'un petit bout du canyoning, soit un rappel et une vasque.

l'aurai même le plaisir de prendre en photo 2 raideurs qui courent ensemble et qui forment un couple dans la vraie vie, s'embrassant, les pieds dans l'eau! Si j'étais romantique, je crois que je verserais une petite larme de bonheur!!!

L'épreuve ne sera pas de tout repos, un raideur se blessera assez sérieusement et il sera évacué aux urgences. L'équipe de sécurité fera un sacré boulot pour éviter les pièges du maquis et le sortir du canyon en toute sécurité. Les professionnels de l'organisation et des secours feront un travail remarquable!

La course continue malgré tout pour le reste des

Au départ du trail de nuit, soit 30km en 2 étapes, le tout en orientation, Quechua et Vibram-Lafuma sont ensemble. Les deux équipes se connaissent bien et savent que des écarts importants peuvent se créer sur cette longue section de nuit en montagne.

Les deux premières heures de course sont très rapides. 6 équipes se surpassent pour tenter de tenir le rythme des deux leaders français car la progression nocturne demande des choix d'itinéraire.

Quechua impose un très gros rythme de course à pied mais les quatre membres du team Vibram Lafuma parviennent à rester au contact.

la la méditerranée pour arrière plan

"

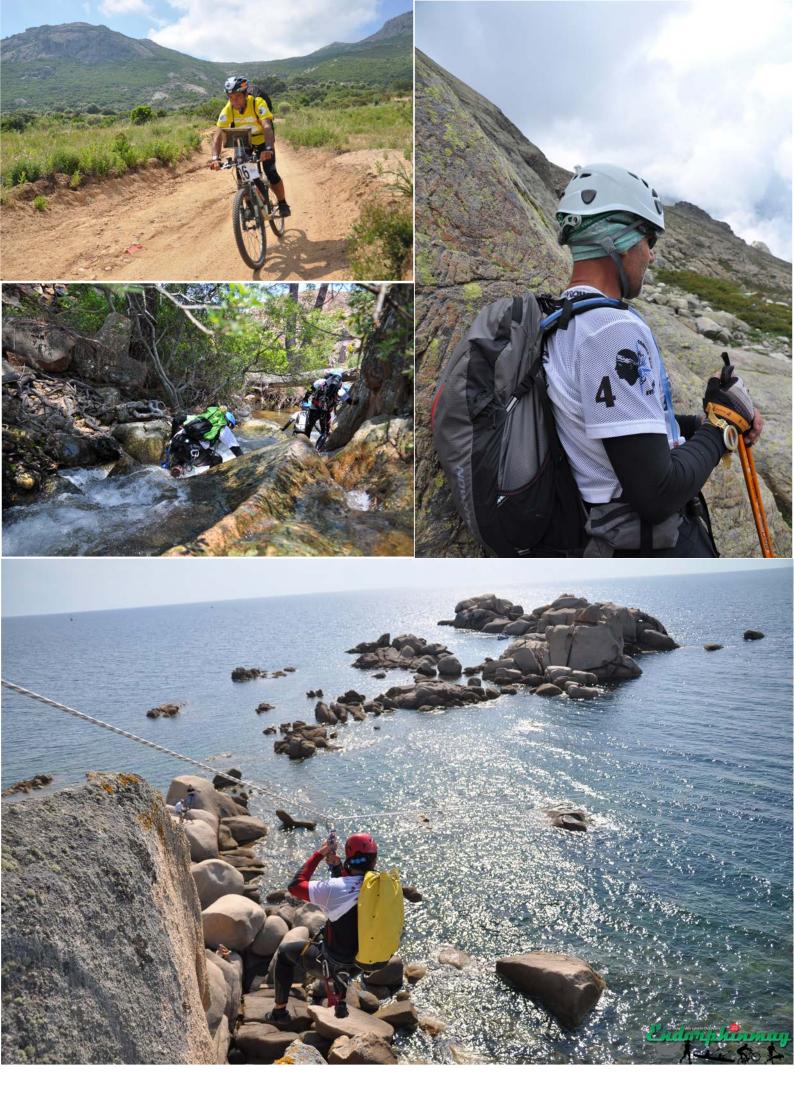
Les écarts créés précédemment sur le raid par les « oranges » les incitent à gérer cette étape stratégique en restant au contact. Passé le milieu de la nuit, les deux teams ont créé un écart de plus de 15mn et ne sont plus visibles par les équipes de l'arrière. Le rythme reste constant à l'avant où cette fois les deux équipes se relaient. Les orienteurs font un excellent travail car certaines portions se font hors sentier et la végétation agressive du maquis corse ne pardonne pas la moindre erreur.

Sur une grande descente, Manu Lang fera un choix différent, relativement payant. 10mn plus tard, les « verts » se rendent compte qu'ils sont trop descendus et en sont quitte pour faire demi-tour et reprendre le dénivelé.

Ils produiront un très gros effort pour revenir en 20 mn sur Vibram.

Au bout de la nuit, seuls les deux leaders passent les portes horaires et ils créent donc de gros écarts. Au petit matin, ils arrivent tout sourire mais marqués par leur nuit intense.

Le classement reste inchangé. Pour autant, le morceau de bravoure reste à venir car après cette nuit d'effort, il faut être capable d'enchaîner sur le plus haut sommet de la Corse, avec un départ en vtt puis un treck.





aisser une petite marge puisqu'ils d'avance sur Quechua. Cat'Raid

écart de temps, à ce niveau de fficilement surmontable et jouant mulée, Quechua réalise un départ emière section vtt.

à leurs adversaires directs qui ester au contact et arrivent sur la 20 secondes de retard.

tête au parc à vtt.

la transition et un choix différent ste à poste : les deux équipes se eau ensemble.

e se fait vraiment sentir et chaque ns connaîtra tour à tour des défailue les écarts entre les deux leaders

geuse, à cause du brouillard mais ιué.

gnificence, le Monte Cintu se voile rir un parcours de montagne digne s alpins.

esprits mais l'orientation devient le de se faufiler dans les dédales de

euses équipes ne passeront pas les se perdant dans la descente.

i suivent sont vraiment sublimes. prennent pas le départ ensemble. une très grosse section en gérant nésion d'équipe.

ettent de prendre des risques

Une crevaison pour Lafuma et une crevaison + une grosse chute de Sandrine Monnier (Quechua) permettront à Lafuma d'augmenter encore son avance au général.

Hervé Simon louera la beauté du site et la qualité technique, lors de la traditionnelle cérémonie de remise de prix, qui clôt chaque étape, avec les représentants des collectivités et les sponsors.

C'est, d'après lui, l'une des 3 plus belles sections de vtt qu'il a connu en 20 ans de raids sur les différents continents.

Ce compliment sera reçu avec beaucoup de fierté par les organisateurs et le Maire.

Le mardi 29 mai fera la part belle à l'orientation. Une section de 42km avec carte d'orientation sur le plateau de Cime Stella.

Comme à leur accoutumée, les raideurs pourront se mettre en chauffe avec du kayak dans la baie de Bastia.

Le soleil est déjà haut et chaud quand le départ est donné. Ça bataille sévère dès les premiers coups de pagaies.

La suite sera une longue ascension en vtt et en trail pour aller rejoindre le plateau et sa fameuse course d'orientation.

Quechua débarque en tête, ils enchainent sans trop se poser de questions. Quelques minutes derrière l'équipe Vibram-Lafuma, qui ne prendra pas la même option, est partie comme la grande majorité des équipes sur la partie haute de la carte.

La section est longue et costaude mais la vue et la végétation rendent la section des plus magiques.

Si on regarde à droite : forêt, montagne et si l'on tourne la tête à gauche : mer, plage et sable.... la beauté de la Corse réside dans cette osmose des décors pourtant si éloianés les uns des autres.

Au final, l'équipe Quechua s'est bien battue et remporte cette journée et reprend 4mn à Vibram-Lafuma en temps réel sur la section. Par contre, au final, l'écart est plus conséquent car le règlement stipulait une reprise de chrono à heure fixe, ce qu'aucune équipe n'avait lu correctement. Comme Quechua est reparti 20mn avant les leaders de l'assistance, cela pèse lourd dans la balance et la chasse au podium est relancée et tout peut se jouer sur le dernier jour.

Mercredi 30 mai, ultime jour de ce championnat européen, sera des plus pimenté et donc fatidique... Vibram-Lafuma versus Quechua tout est possible et aucune erreur ne devra être commise... car ils sont seuls en haut du classement.

Enchaînement du jour : tout ce qu'il y a de plus classique : kayak, vtt et trail... et le tout sous un joli soleil. Calvi n'a qu'à bien se tenir, les lions seront lâchés aux premières lueurs et la bataille fera rage dans la baie. Après un petit trail sur le port, les premiers à partir sont les équipes de tête.

Aujourd'hui, pas de cadeau, il faut finir et préserver sa place ou grappiller de précieuses minutes.

En passant au point de contrôle, pas une équipe n'hé-

CORSICA RAID

site à demander où en sont les équipes qui suivent.







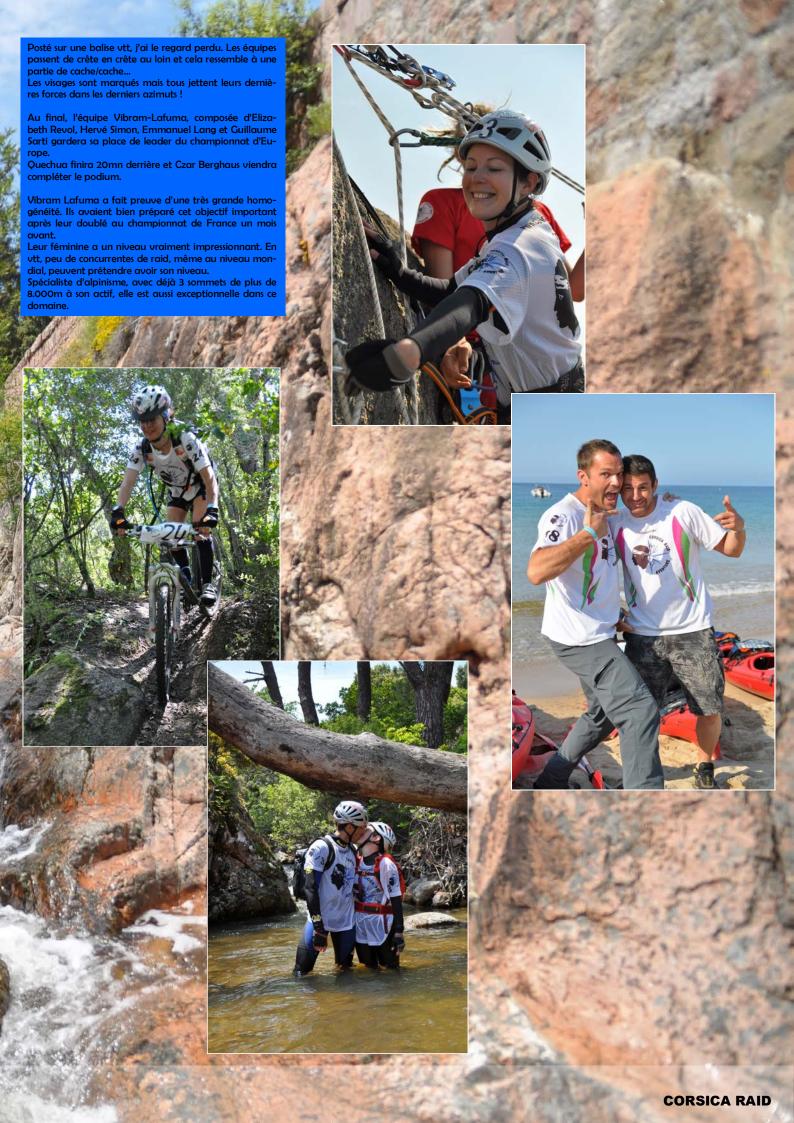














Côté matos, le team avait pris un risque en venant avec des K2 Sipre en fibre. L'instabilité en mer était risquée mais par beau temps, c'était un avantage sérieux.

Ils ont réalisé des temps impressionnants sur toutes les sections de bateau, avec une gestuelle belle à voir. Hormis un incident de gouvernail, leur domination sur cette activité fût incontestable.

Manu aura réalisé une semaine sans faute en orientation, ce qui est rare à ce niveau.

Son expérience de 6 Corsica et le rôle de sa famille en assistance (papa et oncle) auront aussi eu leur importance.

Guillaume Sarti s'est surpassé et était fier d'avoir réalisé une des plus grosses performances de sa carrière avec Lafuma Vibram.

Le programme du Corsica Raid est calibré pour laisser peu de temps libre et il est difficile de trouver toutes les équipes disponibles pour une interview. Elles sont toujours dans le chrono et même si les assistants font un travail hors norme pour leur faciliter les transitions, il faut, à peine la ligne franchie, se ravitailler, préparer le matériel, se soigner et se reposer mais tous ont ce sourire collé aux lèvres et cette bonne humeur unanime!

« C'est beau, c'est dur mais que c'est bon ces épreuves dans un tel écrin de beauté ».

La Corse est un territoire exceptionnel pour le sport aventure. Les possibilités semblent infinies.

Avoir la chance de traverser des sites nautiques classés au patrimoine mondial de l'UNESCO, goûter aux fabuleux canyons corses, parcourir des territoires aussi pittoresques et incroyables en vtt et en course à pied, sont des instants inoubliables dans la vie d'un raider. Le Corsica Raid 2012, nous aura offert une superbe semaine de sport dans un écrin d'une beauté toute proche du paradis.

Aucun raideur ne repartira sans une image ou un moment gravé que ce soit au niveau des paysages, des bénévoles, de l'organisation ou de l'épreuve.

Tout fut organisé au millimètre pour que chacun puisse s'éclater et repartir à jamais marqué à vif par la Corse.





Classement Corsica Raid 5:

1.	Vibram-Latuma	39h44
2.	Raid Quechua	40h28
-	Com Danahana Assaus Marida	421-27

3. Czar Berghaus-Accom-Merida 43h37

Classement Corsica Raid 3:

1.	GMPA	43h49
2.	Euskadi Cap Aventure	49h40
3.	Molo Molo	50h00

Classement Corsica Raid Corses:

1.	1-l Cignali	65h46
2.	La Marie-Do	62h47

Le CORSICA RAID AVENTURE 18 au 22 Mai 2013 Alors bloquez vos agendas !!!

www.corsicaraid.com

Crédit photos : Mike Guillot Texte : Mike Guillot — team Vibram Lafuma

Partenaire Live Company Compan

OUARZAZATE
30 mars - 05 avril 2013







1 prologue et 4 étapes de 30 à 50 km dans l'Atlas disputés aux portes du désert dans la superbe région de Ouarzazate.

www.morocco-trail.com / info@morocco-trail.com















COUISES

juillet 2012

28 et 29 juillet - La Stèle et la Tour d'Auvergne (63)





Crédit cartes : Balise 63



Crédit photo : Alex Fala

'est à soixante kilomètres de Clermont-Ferrand, sur le plateau de l'Artense à La Tour d'Auvergne que Balise 63 organisait la Vulcan'O, les 28 et 29 juillet derniers.

Au programme de ce week-end d'orientation :

- Samedi, une épreuve moyenne distance et un sprint.
- Dimanche, une épreuve longue distance.

Un programme alléchant qui a attiré près de 280 coureurs venus des quatre coins de la France et même de Belgique.

Un petit coin de paradis à quelques kilomètres du départ de la Vulcan'O...

Arrivés en famille la veille de la course, nous avons été accueillis à 4 km de La Tour d'Auvergne par Dorothy Copley (http://gitecloux.free.fr/) dans une petite ferme typique du coin.

Le paysage magnifique ainsi que l'accent chantant (en fait, anglais) et la bonne humeur de notre hôte nous ont tout de suite mis à l'aise et dans de bonnes conditions pour la course.

Vraiment, je vous recommande ce petit coin de paradis...

Le lendemain, au départ du foyer de ski de fond de la Stèle, la **moyenne distance** nous menait sur les versants du Puy de Chambourguet via les pistes de ski de fond.

Après une première partie montante et assez technique, le parcours est devenu assez roulant sur les Plaines Brûlées avant de redescendre vers l'arrivée par un parcours de nouveau technique. Après avoir bien jardiné sur la balise 1, je me suis vite retrouvé dans un « wagon » de trois ou quatre coureurs qui ne se sont quasiment pas lâchés jusqu'à la dernière balise.

Heureusement pour moi car j'étais complètement à côté de mes pompes !

l'ai pu ainsi découvrir le terrain et observer l'orientation des autres coureurs autour de moi !

Un sprint en 2 parties...

Ensuite, en fin d'après-midi, nous avons pu participer à une épreuve de sprint dans les rues et autour du plan d'eau de La Tour d'Auvergne.

Les consignes précisaient que la carte n'était pas tout à fait aux normes : il fallait donc s'attendre à quelques imprécisions...

Au départ, on nous annonce que pour le circuit A, à partir de la balise $n^{\circ}9$, les numéros de balises ne sont pas bons.

Je pars sous une pluie battante. Le début est assez roulant. Tout se passe bien jusqu'à la balise n°7 où je découvre qu'il n'y a plus de circuit sur la carte après celle-ri

Je ralentis et me dis que je n'ai vraiment pas de chance d'être tombé sur la seule carte pas finie d'imprimer!!

Mais, arrivé à la balise n°7, le contrôleur me tend une autre carte : en fait, il y avait 2 cartes ! Ouf ! Je repars sur mon circuit... un peu déconcentré mais je finis tout de même mon épreuve, sans difficultés.

Une longue distance, les pieds dans l'eau...

Dimanche matin, retour à La Stèle pour la longue distance sur le plateau de Charlannes - Bois de la Roche.

Il a plu toute la nuit : cela promet un terrain particulièrement humide...

Le parcours alterne des postes à postes où l'on peut courir assez facilement et des zones techniques variées (chaos, versants pentus et ravins, ...) avec pas mal de dénivelé.

Mon début de course se passe plutôt bien.

Je trouve assez facilement mes postes jusqu'à la balise 12 où je jardine sérieusement.

La baisse de concentration due à la fatigue me fait dériver sur un poste assez facile au point où je me retrouve dans une zone sacrément boisée que je ne repère pas sur la carte.

Forcément... je ne suis pas là où je pense être!

Finalement, je me recale sur un chemin et retrouve ma route.

Ensuite, un mauvais choix d'itinéraire sur le poste 19 me fait prendre un bain de boue et perdre encore un peu de temps. Heureusement, c'est bientôt l'arrivée!! Ensuite, les 5 derniers postes sont assez faciles et nous ramènent à La Stèle.

Au final, un week-end bien organisé, sympa, avec une météo malgré tout relativement clémente et des GO sympas. **ENDORPHIN**

J'ai aimé :

- Le parking confortable
- Le lieu de restauration (foyer de ski de fond)
- Les sanitaires (un vrai luxe en course d'orientation !!)
- La garderie pour les enfants des concurrents

J'ai moins aimé :

 Le manque d'information préalable dans les consignes pour le sprint.



Crédit photo : Alex Falq

Questions à Jean-François VALLEIX, président de BALISE 63 et directeur de la course.

Endorphinmag (EM): Comment s'est déroulé cette édition?

Jean-François VALLEIX (JFV): Très bien!

Avec plus de 250 participants venus de toute la France, l'objectif que nous nous étions fixés est atteint.

Comme il n'y avait qu'une dizaine de coureurs régionaux, pour les 3 courses en deux jours, l'événement a permis des retombées économiques pour la station de la Tour d'Auvergne; ce qui est toujours important à prendre en compte quand on travaille avec les élus et partenaires locaux.

EM : Comment est venue l'idée d'une CO dans le Sancy en juillet ?

JFV: Les premières éditions de la Vulcan'O s'étaient déroulées en juillet, donc nous avons repris cette période du calendrier, peu chargée. La seule concurrence que nous avons eue, ce sont les courses en Slovénie qui ont attiré pas mal de clubs français!

EM: Pourquoi le choix du site de la Stèle et de la Tour d'Auvergne?

JFV: Les éditions précédentes de Vulcan'O avaient eu lieu sur des terrains exigeants: les cheires volcaniques et leur microrelief sont très difficiles à maîtriser. Les terrains du massif du Sancy paraissaient plus abordables, tout en présentant une grande diversité de milieux et des paysages de montagnes volcaniques assez exceptionnels. En plus, une des courses de la nationale 2005 avait eu lieu à la Stèle et beaucoup de coureurs en conservaient un bon souvenir.

Ensuite, la commune de la Tour d'Auvergne achève la création d'un parcours permanent d'orientation et elle a l'habitude d'organiser des événements importants (championnats de France de ski de fond handisport en 2010, master en 2012, ainsi que des rendez-vous régionaux d'envergure : triathlon, trails, etc...). l'ai donc trouvé une équipe municipale réceptive et compréhensive.

La commune dispose également d'installations efficaces et complémentaires, ce qui est à prendre en compte pour une organisation : les locaux du foyer de ski de fond de la Stèle, un complexe sportif flambant neuf sur la carte de sprint, les radios de la station, des parkings aménagés, des possibilités de logements variés (hôtels, gîtes, camping, etc)...

EM: Quelle organisation avez-vous mis en place pour mettre sur pied la Vulcan'O?

JFV: Balise 63 est un petit club (une quarantaine de licenciés) et nous n'avions plus organisé de course de cette ampleur depuis deux ans.

L'objectif était donc de reformer des équipes de bénévoles compétents : traçage/contrôle, pose/dépose, atelier départ, accueil, GEC/arrivée. Les 30 bénévoles ont donc été répartis dans les différents ateliers.

L'organisation a été un moyen de travailler en commun, d'échanger et de se rapprocher.

Les jeunes du club se sont particulièrement investis dans des taches parfois peu valorisantes (logistique, ravitaillement, matériel...).

Nous avons pu aussi nous appuyer sur la ligue d'Auvergne qui a l'expérience des événements d'ampleur (coupe du monde 2006, nationales Sud-Est en 2005 et 2010).

EM: Quelles contraintes/difficultés pour organiser une telle manifestation?

JFV: C'était ma première organisation d'une course d'orientation (j'ai déjà organisé d'autres compétitions, en ski de fond et trails)...

l'ai été surpris par l'ampleur de la préparation en amont, un travail très technique qui doit être très anticipé et réalisé longtemps avant la course : un travail de cartographie (extension des cartes, corrections et mises à jour) et de conception des circuits (traçage des circuits, contrôle des postes et des définitions) qui ne peut être réalisé que par des spécialistes.

Le jour J, la pose des postes et la GEC nécessitent le plus d'attention, mais dans ce domaine, les coureurs du club et la ligue d'Auvergne ont un bon savoir-faire.











éjà la cinquième édition du GRAND RAID DES PYRÉNÉES que l'on vient de boucler. Comme pour les éditions précédentes, le Grand Raid des Pyrénées 2012 est une réussite : la confirmation de sa place incontournable dans le calendrier des trails. Comme l'a dit Vincent Delebarre (2nd l'Ultra) à l'arrivée, « Tout coureur doit avoir le GRP à son escarcelle, comme vainqueur ou au minimum le finir ».

Quelques chiffres afin de vous donner l'ampleur de l'événement : pour cette édition, nous avions environ 1900 inscrits, repartis en 900 inscrits sur chacune des courses majeures (L'Ultra de 160km et le Grand de 80km) et 70 participants sur le Raid de 240km. Sur la ligne de départ, nous avons atteint notre objectif avec plus de 750 partants sur chacune des courses (Ultra et Grand). Concernant les accompagnateurs, le décompte est toujours un peu plus difficile, mais nous avons estimé qu'il y avait environ 2000 accompagnateurs au total durant les 3 jours de courses. Si nous ajoutons à cela les 400 bénévoles qui ont travaillé pour le bon déroulement de l'épreuve, nous pouvons fièrement annoncé que l'édition 2012 du GRP a rassemblé en vallée d'Aure et plus largement dans les Hautes Pyrénées, plus de 4000 personnes.

En termes de résultats, les podiums des courses sont d'une très grande qualité, aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Sur le 160km, le vainqueur est le Japonais Yamamoto Kenichi, de l'équipe Houdini, suivi par Vincent Delebarre de l'équipe Quechua et par Jose Vincente Benito Cornejo. Pour le podium féminin, la victoire revient à Maria Semerjian, suivi de Julia Anne France et Laure Arribot. Sur le 80km, le podium est tout aussi splendide avec à nouveau, la victoire de Dachirri Dawa Sherpa qui a amélioré son record en 9h48mn20s suivi de Hervé Soriano et Christophe Van Der Stuyf. Sur le podium féminin, Karine Sanson s'octroie la victoire, en devançant Cécilia Trévisan et Natércia Martins Silvestre.

Ces podiums, totalement internationaux et d'une grande qualité, confirment la notoriété du Grand Raid des Pyrénées au niveau mondial.

Pour finir, sur le Raid de 240km, c'est une équipe locale qui remporte l'épreuve, après plus de 70 heures de course, suivie par une équipe grenobloise. Finalement dans le match Pyrénées - Alpes, sur l'édition 2012, les Pyrénées l'ont emporté!

Le déroulement de la course s'est effectué sans aucun souci. Le seul fait majeur à nouveau, est que nous avons du décaler le départ de l'Ultra de 2 heures.

Cette année, ce n'est pas en raison de la grêle et du froid, mais à cause du vent et de rafales à plus de 100km/h qui soufflaient au sommet du Pic du Midi, dans la nuit du jeudi au vendredi. Heureusement, ce vent a faibli dans la matinée et le décalage de 2 heures a permis de conserver dans la parcours l'ascension jusqu'au sommet du Pic.

Pour des raisons de logistique, le dernier tiers des coureurs de l'Ultra, n'a pas pu effectuer l'ascension et a dû, au niveau du Col de Sencours, continuer directement sa route vers Hautacam. Pour tout le reste de la course, ainsi que pour le Grand de 80km, tout le déroulement de la course s'est effectué selon nos prévisions et notre organisation.

En termes d'organisation justement et plus précisément de logistique de course, nous avons continué nos efforts sur la base des initiatives mises en place l'an dernier. Ainsi le tri sélectif a été généralisé à tous les ravitaillements.

Comme la tradition du GRP le veut, la course s'est terminée par le célèbre buffet d'après course. Bien évidemment, aucun barde n'a été ficelé à l'arbre et aucun sanglier n'a été sacrifié. En revanche, les coureurs, ainsi que les bénévoles, les accompagnateurs, les représentants des organismes institutionnels et les partenaires présents ont apprécié ce moment de convivialité, marque de fabrique du GRP.

En terme de couvertures médiatiques, nous avons déià pu voir de très nombreux articles ou parutions dans la presse écrite (généraliste ou spécialisée, locale ou nationale) ainsi que sur les ondes des radios du département. Après une édition 2011 où nous avions axé notre travail de communication sur l'international avec de nombreuses parutions dans des revues anglophones, en Suède ou en Afrique du Sud, ainsi que sur de très nombreux sites internet étrangers, nous avions décidé, pour 2012, d'axer nos efforts de communication pour développer la couverture télévisuelle de l'événement. Nous avons ainsi obtenu la couverture de l'événement par France 3 Région, qui a diffusé plusieurs reportages durant le week-end de la course, sur le 12-13 ou le 19-20. Cette couverture sera complétée avec la diffusion en septembre d'un reportage de 13 minutes sur la chaine Sports+.

En conclusion, les retours des coureurs et des bénévoles sont tous unanimes sur la réussite de cette édition. Tous attendent maintenant avec impatience l'ouverture des inscriptions 2013, pour réserver leur place et être présents pour cette grande fête pyrénéenne.

Nous allons maintenant travailler à cette nouvelle édition, qui devrait voir la participation de nouvelles têtes d'affiches et pourquoi pas des coureurs comme Killian Jornet, Julien Jorro ou Antoine Guillon, qui ont tous fait part de leur souhait de venir courir dans les Pyrénées.

Rendez-vous donc en 2013 dans les Hautes-Pyrénées!

Anne-Marie Dunhill

www.grandraidpyrenees.com





Frustration en pagaille ...

S

uite à un petit délire avec Pierre Orengia, relation presse sur la MB Race 2011, j'avais décidé de m'inscrire sur les 70km pour l'édition 2012... enfin le 140 mais je savais déjà que 70km seraient bien suffisants!!!

Pierre Orengia est remplacé en cours d'année par Florent Dupont, soit...

Samedi 7 juillet, nous arrivons sur Combloux pour récupérer nos dossards : nos noms ne sont pas sur la liste des inscrits. No stress!

l'appelle Florent, je me doute qu'il doit être aux 400 coups et forcément, je n'arrive pas à le joindre. On se rend à la table des préinscrits, on explique notre cas, on nous envoie à la table des inscriptions sur place et là en 2 temps 3 mouvements tout se règle... du coup, on se retrouve avec 2 dossards VIP qui font que nous seront dans le sas de devant demain matin pour le départ. Pour Gérald c'est génial, pour moi...

Dimanche 8 juillet, 5h: j'ai regardé la météo toute la semaine, pas de pluie annoncée sur Combloux, du coup, je suis en débardeur et je n'ai rien prévu d'autre. A peine un pied mis dehors, je me prends une goutte de pluie sur la tête!

La journée commence bien...

Durant le trajet entre le gite et Combloux, je suis dans un état léthargique assez impressionnant. Je prends ma première pipette de « Drink n'go » et j'oublierai, par exemple, de prendre la 2ème...

ldem pour la crème anti-frottement... prémonitoire? On s'installe dans le sas, le plus au fond possible; j'attire la curiosité de deux jeunes cyclistes certainement pro qui hallucinent devant mes cale-pieds... eh oui, j'ai troqué les pédales auto contre les cale-pieds : on le verra plus tard : bonne initiative !!!

6h, le coup d'envoi est donné sous une pluie battante. Je me fais très rapidement dépasser par un nombre impressionnant de vététistes. La journée va être longue, inutile de s'enflammer.

Jusqu'au premier ravito (Les Sales), ça ne fait que grimper mais ça passe sur le vélo. Finalement la pluie rafraichie...

Ensuite, il y a une première descente en sous-bois avec de magnifiques souches puis on enchaine sur une descente vraiment très technique dans des ravines boueuses : tout le monde est à côté du vtt, les plus téméraires sont vite découragés par de spectaculaires gamelles.

A l'arrivée à Cordon pour le second ravito, tout le monde est déjà bien crotté.

Un peu plus loin, une habitante a carrément sorti le jet d'eau et la bouteille d'un litre d'huile de tournesol pour regraisser la chaine après un nettoyage sommaire. Ça me fait sourire et je regrette plus loin, à chaque craquement suspect, de ne pas m'être arrêtée. Une partie goudronnée permet de se reprendre un peu.

S'ensuit une longue ascension interminable à pousser pour la majeure partie du temps puis enfin le ravito à Mayères.

J'en ai déjà plein les pattes et suis bien contente de faire une pause restauration!

Les bénévoles nous annoncent que les barrières horaires sont poussées d'une heure. J'avoue que je ne sais même pas l'heure qu'il peut être.

C'est reparti par une dernière petite grimpette avant la descente dans les alpages.

On passe près d'une cascade c'est magnifique... ce aui va suivre le sera beaucoup moins !!!

En effet, 5 bons kilomètres d'ascension nous attendent et à mon niveau personne ne passe sur le vélo.

Tout le monde pousse, fait des pauses, râle... on sent que certains en ont vraiment marre.

On arrive dans un immense pré où le niveau de boue atteint son comble, c'est à péter une durit! J'en ai presque jusqu'aux genoux...

Un groupe de copains autour de moi parlent de barrières horaires... « il ne reste plus qu'une heure pour être dans les temps »... je ne veux toujours pas y prêter attention.

De toute façon, là où on est, on n'a qu'une option : avancer!

Enfin la Cabane du Petit Pâtre!!

Environ 5km de descente en perspective, ça va faire du bien !!!

Mais là finalement, c'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase... à moins que ce ne soit la vase...

Le chemin n'existe plus, c'est une rivière de boue, souvent en plus en devers.

Je suis contente d'avoir les chaussures de trail car je glisse beaucoup moins que les mecs qui ont les chaussures de vtt.

 $\zeta \alpha$ patine à tout va autour de moi, les rires sont maintenant nerveux.

Ça commence singulièrement à me gonfler et la gamelle d'un concurrent près de moi finit de me renfrogner : le malheureux s'octroie une superbe cascade et se retrouve 3m en contrebas dans les rochers et le vélo on ne sait où dans les broussailles. Rapidement 2 autres concurrents se portent à son secours, plus de peur que de mal mais tout de même!

Enfin la route, j'en prends plein la tronche : suis obligée de fermer les yeux car malgré les lunettes la boue de ma roue avant me vient directement dans les yeux.

A une intersection, on me fait signe d'aller à droite, les sourires sont crispés... au bout de 500m, je croise un premier vététiste dans le sens inverse.. puis 2, puis 3, personne ne pipe mot... bizarre !?!

l'arrive au ravito (les Fingères d'en Haut), il reste 20km, je demande directement dans quel état est la suite du parcours et là on me répond : « c'est fini, vous n'allez pas plus loin! »

Quoi ? Je ne comprends rien ? Oui, j'en ai plein le c.. mais non, je n'ai pas fini, il me reste 20 bornes !!

« ça fait 20mn que vous êtes hors délai, la course est finie. Vous pouvez rentrer par la route jusqu'à Combloux ou attendre la navette ».

Je n'en reviens pas. Je suis partagée entre soulagement que ce calvaire prenne fin et déception de ne pas aller au bout et je suis loin d'être la seule : les commentaires vont bon train! Ça part dans tous les sens, chacun y va de sa remarque.

Bref, je prends un bon ravitaillement et je file par la route direction Combloux (environ 5km).

En route, je croise la navette qui va récupérer des concurrents, le chauffeur me demande si tout va bien. « ça va, merci! » mais j'ai vraiment les boules!

Certes j'étais crevée, dépitée par ce parcours et cette boue mais j'avais signé pour 70 et non 50km! A 15 jours de l'Aventure Aveyronnaise, je n'avais pas besoin de ça : et si je n'étais pas assez préparée, et si, et si...

Arrivée à Combloux, personne réellement pour nous accueillir, je ne peux pas passer la ligne d'arrivée puisque je ne suis pas allée au bout. Je fais le tour par le village exposants et interroge un chronométreur sur ce que je dois faire de ma plaque de vélo. Là, le commentateur tend l'oreille et me demande une petite interview : « Alors, raconteznous ? »

- « Eh bien, j'ai été arrêtée au 50ème kilomètre... »
- « Ah... voici donc une concurrente qui a abandonné... » se met-il à brailler dans son micro.
- « Non, je n'ai pas abandonné, on m'a arrêtée !!! »

Une bonne douche pour se détendre un peu et surtout enlever cette seconde peau collée !!!

Il ne me reste plus qu'à attendre Gérald, vues les conditions ça a du être bien difficile pour lui aussi.

Vers 16h30, Frédéric Frech passe la ligne d'arrivée, il a creusé l'écart.

La dernière concurrente du 50km passe la ligne vers 17h... j'avais largement le temps de finir les 20 bornes qui me manquaient pour passer le cap des 70km.

C'est l'incompréhension totale... que s'est-il passé? Les barrières horaires n'ont pas été reculées, le vainqueur lui-même met 2h de plus que l'an dernier.

Pourquoi des barrières horaires sur le 70 ?

Pourquoi rendre encore plus difficile (technique) une course qui est déjà difficile de par sa longueur ? Parce que le vainqueur a trouvé cela trop facile ??? C'est son boulot, lui ! Il n'a qu'à faire comme Kilian Jornet : se lancer des défis personnels !

En fait, le but de cette course n'est pas «Et vous, jusqu'où irez-vous ?»... c'est pouvoir dire que seulement 25 personnes se sont classées sur 140km dans des conditions extrêmes et en tirer la conclusion que c'est la course la plus dure au monde.

Dans ce cas, plutôt prévoir une course limitée dans le temps : vous avez 10h pour faire le maximum de kilomètres avec des classements possibles tous les 10km, par exemple.

Parce que, comme Gérald qui a fait 90km et qui a été arrêté, il n'est même pas classé sur le 70 : en gros, c'est comme si il n'avait pas participé! Moi non plus d'ailleurs!











omme convenu ce dimanche 8 juillet 2012 nous voila, pour la deuxième année consécutive, au départ de la fameuse MB Race.

Ayant était arrêté l'année passée au 100ème kilomètre à cause de risques d'orages, une revanche s'imposait.

Le slogan de cette course avait pour moi tout son sens : « Jusqu'où irez-vous ? », j'avais bien l'intention d'aller au bout et je m'en étais donné les moyens durant toute l'année.

5h du matin, départ du gite pour retrouver le départ aui est prévu à 6h.

La journée commence mal, le ciel est très sombre et quelques gouttes de pluie font leur apparition.

Une fois garés, on rejoint le départ et malheureusement pour nous la pluie s'intensifie.

6h le départ est donné sous une pluie très soutenue...

l'ai décidé de faire une course sage pour mettre toutes les chances de mon côté afin de rallier les 140 km; l'année dernière, je suis passé largement dans les temps aux barrières horaires, donc pas la peine de partir à bloc.

Le départ reste inchangé pour les 20 premiers kilomètres : 10 km de côte pour rejoindre les Sales, une première moitié sur le bitume et la deuxième sur des chemins très larges.. rien de bien technique.

C'est à partir de la descente sur Cordon que la journée de galère commence...

La pluie n'ayant pas cessé, bien au contraire, la descente qui est technique mais bien praticable avec des conditions sèches devient avec la pluie, qui est tombée, une vraie patinoire et je me trouve dans le premier tiers des coureurs. Je n'ose même pas imaginer les derniers concurrents quand ils vont passer : le chemin sera complètement ravagé !!! La descente se fait plus à courir à côté du vélo que

La descente se fait plus à courir à côte du vélo que dessus.

Le parcours a été modifié entre le 20ème et le 70ème kilomètre car, soit disant, certains coureurs l'ont trouvé trop facile l'année dernière. Je vous rassure, je ne suis pas de ceux-là... c'était bien assez dur pour moi!

Entre le 25ème et le 41ème kilomètre, on aborde une grosse partie montante qui nous fait passer par Mayères jusqu'à La Cabane Du Petit Pâtre : 16km de côte coupée par une petite partie descendante d'un kilomètre et là on prend 1000 mètres de dénivelé positif avec une partie pour rejoindre Mayères : un vrai mur.

La pluie a cessé au bout de 4h et la météo est devenue plus clémente pour nous permettre de finir sous un beau soleil.

Entre le 41ème et 50ème kilomètre descente dans la boue et les fougères : beaucoup de parties impraticables en vtt avec ces conditions, nous sommes plus souvent à côté du vélo à courir que dessus et tous les concurrents autour de moi ronflent copieusement et tout le monde a hâte de rallier l'arrivée.

Après ce petit trail avec poussette de vélo, nous remontons dessus pour rejoindre le Col de Jalillet : moitié sur le vélo, moitié à pousser ou à porter. Il y a des passages dans les alpages avec de la boue à mi-mollet et quelques portages : que du bonheur!

La descente sur Combloux reste plus sèche mais avec la fatigue, il faut être très prudent : je me fais quelques frayeurs à vouloir aller trop vite et j'ai vu aussi beaucoup de chutes.

Arrivé à Combloux, au 70ème kilomètre : deux solutions : soit j'arrête soit je continue jusqu'aux 100km car pour les 140km, c'est mort, ça va être trop juste avec les barrières horaires.

Je m'approche de la ligne d'arrivée des 70km, il n'y personne de l'organisation pour répondre à mes questions ; plusieurs spectateurs me disent que je suis dans les temps, que l'on parle de repousser les barrières horaires d'une heure et que je devrais rentrer dans les 50 si je continue sur les 100km.

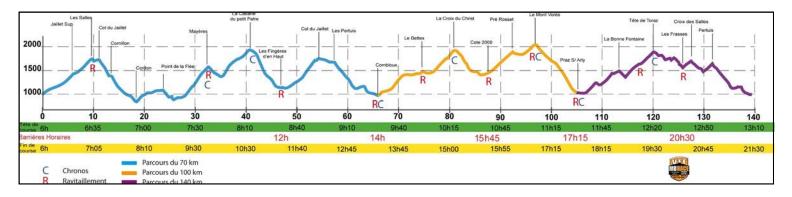
Les jambes ne vont pas trop mal, le soleil est là, je décide de poursuivre jusqu'aux 100, surtout que la partie qui suit jusqu'à Praz sur Arly reprend des chemins que nous avons emprunté l'année dernière, je sais donc, à peu près, où je vais!

De Combloux jusqu'à la Croix du Christ : 15 km de montée avec la fin qui est toujours aussi dure puis très jolie descente pour rejoindre Côte 2000.

Sur ce versant la pluie a du se faire plus rare car les chemins étaient en très bon état.

A Côte 2000, les bénévoles nous signifient que l'organisation a maintenu la barrière horaire et que nous sommes hors délai : la course est finie pour nous. Je n'en crois pas mes oreilles! Je suis dégouté!!!

Malgré les conditions climatiques, il n'y a pas eu d'augmentation des barrières horaires ; de plus, il n'est que 16h et que nous avons largement le temps de faire les 8km qu'il nous reste pour rallier Praz sur Arly (100ème kilomètre)... avant la nuit ?? fin de la course 22h, non ???









Cerise sur le gâteau, cette barrière horaire ne figurait pas sur le road book de la plaque de cadre...

J'ai besoin que l'on m'explique comment une personne qui passe juste avant la barrière horaire de 14h à Combloux fait pour passer avant 15h45 à Côte 2000 alors qu'il y a 20km de montée ?!?

Bref, j'appelle Alex pour lui dire que je suis sur Praz sur Arly et que je rentre sur Combloux par la route. le file ensuite à la douche où les commentaires vont bon train : cette édition 2012 aura marqué les esprits! Je prends mon plateau repas et l'on s'installe à table avec 2 autres vététistes très sympas avec qui nous passons un agréable moment à échanger de nos expériences respectives. Eux, c'est sûr, ils ne seront pas là l'année prochaine!

Retour au gite après cette journée bien chargée : je ne sais pas si nous serons de la partie en 2013, pourtant ce 140km me faisait vraiment envie!!!



Bilan de cette édition 2012 : très mitigé!

- 552 partants,
- 148 abandons.
- 25 arrivants sur le 140km,
- 38 arrivants sur le 100km
- et 68 vététistes ont passé la barrière horaire au 70km.

Frédéric Frech gagne en 8h41 en 2011 et cette année il s'octroie la victoire en 10h25.

Les plus : paysages magnifiques, super ambiance et des bénévoles toujours aussi sympas et débordants de gentillesse.

Les moins : manque d'informations à l'arrivée des 70km, parcours inadapté et dangereux avec les conditions climatiques que nous avons eu cette an-

A vouloir toujours faire plus dur et élitiste, les organisateurs vont finir par écœurer la masse qui fait pourtant l'ambiance et la réussite de cette course.

J'espère que l'organisation prendra en compte mes remarques qui ne sont que le bilan de discussions que j'ai eu avec de nombreux coureurs pendant et après la course...

ENDORPHIN

Résultats 2012

140km:

- 1 Frédéric Frech 10h25mn34s
- 2 Arnaud Rapillard 11h00mn34s
- 3 Nicolas Vermeulen 11h05mn16s

100bm :

- 1 Guillaume Bonnafond 7h39mn
- 2 François Breitler 8h18mn35s
- 3 Kris Henderieckx 8h30mn24s
- 19 Myriam Guillot 10h58mn20s

70bm :

- 1 Mickael Fournier Bidoz 5h01mn18s
- 2 Vincent Bader 5h06mn11s
- 3 Kris Hertsens 5h10mn20s 63 - Sandrine Ponsard - 6h59mnO1s
- 103 Sophie Levi Giovane 7h27mn37s
- 126 Valérie Bazaud 7h40mn10s

50km:

- 1 Julien Conan 3h03mn42s
- 2 Alexis Lespinasse 3h04mn40s
- 3 Axel Chahelot 3h14mn56s
- 18 Camille Pousse 3h48mn36s
- 59 Julie Russo 4h26mn26s 70 - Laure-Anne Saudon - 4h33mn42s



5€ DE RÉDUCTION IMMÉDIATE, CODE : ANTA1907 - www.antaflex-sport.com



courses

par Alexandra Flotte



out commence par un message que je poste sur Facebook le 28 octobre 2011 : « Cherche à aller jouer dans la cour des grands ... Un petit raid non stop sur 2 jours, ça tente qui ? Je n'ai pas non plus le raid!! »

Le jour même Alex Falq propose l'Aventure Aveyronnaise, je vais jeter un æil sur le site : ça me branche bien. Le 2 novembre, Mike Guillot dit banco pour se jeter dans l'aventure avec moi et le 7, il annonce qu'il a le 3ème (Gilles Vialis)....

L'équipe est composée, nous voilà partis : 3 novices à l'assaut de l'Aveyron...

On se retrouve tous à la maison le 18 février après la Nuit Blanche du Pilat pour faire connaissance : vin chaud, pizzas, un grand week-end sportif s'annon-

Les mecs n'ont pas l'air trop effrayés que je sois le boulet, en tout cas le feeling passe bien entre nous.

Finalement, nous n'arriverons pas à réorganiser un week-end sportif tous ensemble avant le jour J... les mails, échanges téléphoniques et sms vont bon train et entretiennent une amitié naissante.

Je bosse dur sur la répartition des sections en créant un super tableau Excel, 1/2 journée de prise de tête... en 2 temps 3 mouvements et autour d'une bière, les mecs de leur côté nous concoctent un planning assez homogène...

Tout est calé, répartition des sections, bouffe, matos, assistant (Gérald), etc... il ne reste plus qu'à...

Mes déboires sur la MB Race me perturbent pas mal... à 15 jours du jour J, tout se remet en question alors que je pensais m'être donnée les moyens pour y arriver. Ces 2 semaines sont interminables : je suis hyper tendue, du coup des petits bobos se réveillent (cervicales, brûlures d'estomac) et finissent de me contracter!!

l'en suis au point où cette course doit arriver sinon je vais péter un câble.

Vendredi 20 juillet : 8h...

On a tous rendez-vous à la maison : Gilles et Mike qui arrivent de Lyon avec le Scudo du papa de Gilles et Alex qui nous servira de chauffeur à Gérald et moi pour l'aller/retour car il n'y a pas assez de places pour tous dans le Scudo.

Alex est pile poil au rdv... il est dans l'équipe 39 (Xttr Le Mont Dore / Equipe 1) avec Steve Leconte et Fabrice Quellet - Jeff Valleix fera leur l'assistance.

Un coup de fil de Mike, ils ont pris une sortie trop tôt et sont légèrement égarés.

8h45, on décolle enfin de la maison : le Scudo est plein à craquer... petit tour par la station d'essence et c'est parti.

tère côte, on perd déjà Gilles et Mike... pas de nouvelles de leur part, on continue. Juste avant Monistrol sur Loire, on les a encore perdus. Gérald n'arrête pas de répéter qu'un Jumpy qui roule nous attend dans la cour de la maison... ça commence à l'énerver un peu. Arrivés au col du Pertuis, après d'Yssingeaux, on coupe même le moteur un bon moment avant de les revoir dans le rétroviseur.

Gilles n'a pas l'air inquiet, c'est difficile pour nous, dans une autre voiture, de faire un diagnostic pour lui.

C'est après le Puy en Velay que ça commence à se compliquer. On fait une pause sur le bord de la route pour faire le bilan : le Scudo ne dépasse pas les 50km/h en côte et fume noir de temps en temps. On est trop loin maintenant pour faire demi-tour et récupérer le Jumpy, bref pas le choix, il faut continuer comme ça : adviendra, ce qu'il adviendra!

Après Brioude, on récupère l'autoroute. Quelques kilomètres plus loin, sms de Mike : « Vous êtes où ? ». On passe justement sur un pont à ce moment là, je lui indique le nom que je viens de lire sur la pancarte. Eux, ce sont arrêtés près de Mende dans un garage pour voir ce qui se passe. Je lui réponds : « Ok, nous on file jusqu'à Millau ». Là, il m'appelle et me dit que j'ai un super esprit d'équipe. Petite explication tendue : « Ce n'est pas parce qu'on ne pourra peut-être pas prendre le départ qu'il faut empêcher Alex de participer à la course! ».

Problème réglé, on fonce vers Millau.

Finalement nous n'aurons qu'un 1/4 d'heure de retard sur l'heure de rdv qu'ils s'étaient donnée avec ses co-équiniers

Gérald et moi n'avons même pas de quoi manger, tout est dans le Scudo... Alex partage son repas avec nous.

Nous allons ensuite sur le site de départ du prologue pour récupérer nos dossards. J'explique à Adrien (Séguret) nos mésaventures et du coup, il nous inscrit dans la dernière poule pour permettre à mes coéquipiers d'arriver... enfin s'ils arrivent un jour !!!

Finalement, vers 15h, sms de Mike « on est dans un garage Fiat à Millau »... OUF!

Quelques temps après, ils nous rejoignent au camping où nous passeront la nuit. Une histoire de valve de je ne sais quoi, le garagiste a fait ronfler et fumer le moteur : normalement, on est tranquille pour le weekend.

Ensuite, départ pour la base de loisirs pour le prologue.

On retrouve les copains : les Gones Raideurs (ils sont 2 équipes inscrites et ont décidé de tout faire ensemble durant les 2 jours) pour Mike, Gilles, Andy et Clément du NOSE pour moi... des têtes connues rencontrées sur la Transmarocaine : Pierre, Karine et Stéphane... nous voilà dans le vif du sujet!

C'est Gilles et Mike qui s'y collent pour la descente en kayak : 300m à parcourir, départ en poule de 5, les 2 meilleurs de chaque poule sont qualifiés pour le tour suivant, etc..., etc... et à chaque qualification, le concurrent ramène 2mn de bonus à son équipe.

Mike me colle l'appareil photo dans les mains, je mitraille. On passe un bon moment, il y a déjà de la bagarre entre certaines équipes sinon c'est rigolo de regarder les embarcations se renverser dans les rapides!

Gilles se sélectionne pour un second tour et nous ramène 2mn de bonus, Mike finit 3ème de sa série.

Vers 17h30, fin du prologue, nous rentrons au camping pour installer le campement pour la nuit et commencer à préparer le matos pour le week-end.

20h, on a tous rdv dans une salle pour le repas puis le briefing.

On retrouve les Gones Raideurs. Petit repas bien sympathique puis briefing.

A 22h, les 3 membres de l'équipe 6 « **EndorphinMag** » sont tous équipés d'un sport ident fixé au poignet par l'organisation... cette fois, on est dans le vif du sujet!

Distribution du raid book et des cartes et c'est parti pour le traçage! En bons petits orienteurs que nous sommes, nous cherchons directement le plus court... traçage, articulation des cartes jusqu'à plus de minuit : je n'en peux plus, je tombe de sommeil. La salle commence à se désemplir, on n'a pas tracé 1/3 des cartes, mais tant pis, il faut aller se coucher!

Petite nuit... mais ça aurait pu être pire! Je me réveille bien avant que le réveil ne sonne, du coup, je file à la douche. L'avantage, c'est qu'à cette heure, ça ne se bouscule pas aux portes!!!

Quand je reviens à la toile de tente, tout le monde est levé, on prend le petit déjeuner.

Réglages des derniers petits détails, photos, prise d'une pipette « Drink and Go »... je suis prête pour enchainer les 3 premières sections!

8h pétantes : c'est PARTI !!!

Et là, idéalement, toute la pression retombe, je suis dans la course! ENFIN: 9 mois qu'on l'attendait, une vraie grossesse!!! Elle est ENFIN là!

Pour cette première section de trail'O, je fais équipe avec Gilles. Ça monte assez rapidement, on alterne marche/ course... on est à mon rythme : ça me va.

On traverse la grotte du Castor dont Mike nous avait parlé la veille, finish des Templiers, après 70 bornes de course, ça doit bien fracasser... un peu plus loin, des équipes rebroussent chemin, à priori, il n'y a plus de traçouille... bon, ben de toute façon, on n'a pas trop le choix, il faut monter: on tape dré dans le pentu!

Ça pinaille un peu mais finalement on arrive sur le plateau et bipons notre première balise. La suite ne sera pas très propre et nous enchainons les erreurs ; heureusement que Cilles a un altimètre... on se remet dans le droit chemin, retrouvons la route et filons vers le CP1... ça y est, nous sommes déjà les derniers à prendre le départ de la CO!

Pour cette 2ème section, je suis avec Mike. Il a les fourmis dans les jambes et part de suite comme un calu.

15 balises à prendre en ordre libre ; dès l'entrée dans la forêt, nous ne sommes pas d'accord sur l'ordre : il veut partir à gauche et moi à droite.

Ok pour la gauche, il est plus frais que moi : « Je te suis !». Très rapidement, il va trop vite pour moi, je ne suis plus capable de maitriser la carte et ma course, je tente donc de le suivre tant bien que mal.

On poinçonne la 10 puis la 15 et prenons la direction de la 14. On arrive sur le chemin de ceinture sans savoir exactement où nous sommes. J'opterais bien pour la gauche mais Mike dit au'il faut aller à droite... c'est parti!!!

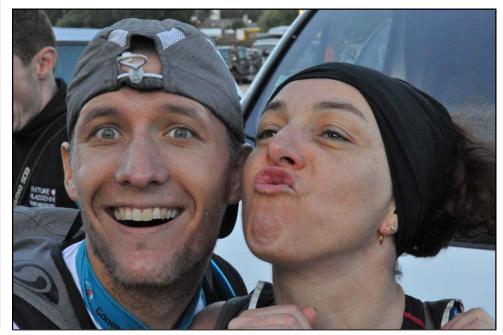
On court, on court, ça descend et on court toujours. Pour moi, ça fait un moment qu'on aurait dû trouver cette balise mais toujours rien et Mike semble sûr de son coup. Au loin une balise, on reprend du baume au cœur : oh

put... on est à la 7! Bon, pas de panique, on sait déjà où on est, c'est pas mal !!! Juste 700m en dessous de la balise qu'on était sensé prendre mais, on sait où on est !!! Mike est furax, je le rassure et on repart.

Bon, cette fois ça monte, c'est moins rigolo!!!









On chope la 13 au passage puis on va chercher cette 14, très abordable dans ce sens! Et c'est reparti, on redescend direction la 13, pour aller chercher la 8 puis la 9. L'enchainement se passe plutôt bien. Ensuite la 6 et on est parti pour la 12. On pinaille un peu sur la 3 puis sur la 11; enfin, les 4 dernières balises s'enchainent bien, ça sent l'écurie!

Mike est comme un dingue quand on arrive au CP, on a perdu 20 bonnes minutes...

Allez, section 3...

Cette fois, on est parti avec Gilles pour 28km de vtt'O. Les balises 2, 3 et 4 se passent bien ; il me tracte sur toutes les parties roulantes et montantes. C'est après la balise 4 que les choses vont se compliquer : 1 heure à s'entêter à chercher (un bon moment à 2 équipes, quand même) un chemin qui à priori n'existe pas. Après maintes tentatives de couper à travers broussailles, on se résigne à regagner la route et rejoignons enfin le village de Peyreleau où la balise 5 nous attend dans la tour du château.

Petite erreur en sortie de village mais rien de grave et là nous partons vers ce qui va être le pire moment de ma vie!

En l'espace de 4km à peine, on va se prendre au moins 400m de dénivelé dans les dents. Je suis lessivée : je ne peux pas porter mon vtt et je n'arrive même pas à le pousser. Même quand Gilles me le prend et que je n'ai que moi à faire avancer, c'est un véritable calvaire!

Heureusement que Gilles est là ! Il fait 100 avec son vélo sur les épaules, redescend en courant et vient chercher le mien. Quand enfin arrive le sommet, je hurlerais bien tellement que j'en ai plein les bottes mais nous sommes loin d'être arrivés !

On fait le tour du Champignon préhistorique, on se remotive en se disant que ça valait quand même le coup d'être montés jusque là et repartons tant bien que mal vers la balise 7.

À une intersection de route, on croise un couple, accompagnateurs d'une équipe, certainement, qui nous remontent le moral en nous disant que tout le monde a bien souffert sur cette section, tant par le dénivelé que par les cartes pas toujours super précises. Balise 7 en poche, il ne nous reste qu'à rejoindre le CP2. Je me prends une branche dans la figure et par reflexe, je touche mon oreille gauche : dommage, j'ai perdu ma boucle!

On pinaille un peu près des falaises de Rioux et finalement arrivons sur un beau chemin sans savoir vraiment où l'on est. Je propose à Gilles d'aller plutôt sur la droite (monter plutôt que descendre) et nous tombons sur un réservoir d'eau... ouf sauvés!

Nous sommes vraiment très près du CP2... dans le même temps, je sens vibrer mon portable dans la poche de mon camel, je suis sûre que c'est Gérald et Mike qui se demandent ce que nous tournons!!

CP 2..

Je ne suis vraiment pas mécontente d'arriver. J'en suis à 7h30 d'efforts : une petite pause est la bienvenue ! Après un bon ravitaillement, Gilles et Mike enchainent sur une section de trail de 17km.

Avec Gérald, nous filons au CP3 : Notre Dame de Salvage, une petite chapelle plantée au milieu de la garrique. C'est super chouette.

Je me change et surtout je mange. Une petite séance d'électrostimulation pour détendre les muscles des cuisses, ensuite, j'installe les phares de CO, que le club m'a prêtés, sur les casques de Gilles et Mike et les éclairages sur les vélos.

Compte tenu de notre pinaillage à vtt sur la 3ème section, je reprends les cartes tracées la veille pour contrôler que le parcours choisi est facilement trouvable : privilégier les GR, les chemins et les routes.

l'ai normalement 2 sections de repos. Je suis donc en plein dans les cartes quand les 2 mecs arrivent. Ils ont dû courir comme 2 lapins car Gilles est sec comme un babet... et me demande si je ne veux pas partir sur la section suivante à sa place.

Effet de surprise passé, je ressaute dans ma tenue de combat, j'équipe mon casque et mon vélo de l'éclairage nécessaire et c'est parti.

Compte tenu que j'ai privilégié petites routes et sentiers, ça roule pas mal. De plus, on a un petit peu plus de 4h pour rallier le CP suivant si on veut rentrer dans les barrières horaires et faire la CO, donc il ne

faut pas lambiner. 4h pour faire 40km, c'est normalement jouable.

Finalement, on mettra 5h50 pour parcourir les 55km réellement existants, avec une seule énorme boulette sur la balise 18 (mais on n'était pas les seuls) et quelques hésitations dans la nuit noire par manque d'un éclairage efficace.

Cette section vtt avec Mike restera un grand moment : j'ai adoré notre traversée de La Cavalerie, d'abord parce que c'est vraiment un très beau village la nuit, romantique à souhait pour notre fleur bleue de Micky et puis surtout pour la séance de câlins que nous nous sommes octroyée avec un couple de bénévoles qui signalaient la traversée de la N9!

Pour couronner le tout, la balise 22 se trouvait dans le rond du 9 de la plantation du Bicentenaire de la Révolution : imaginez 2 pélots (dont une morte de trouille « Mike, tu ne me lâches pas ! »), en pleine nuit, en train de chercher une balise dans une plantation. Je ne sais même pas comment on y est arrivé : pile dessus ; et pour le retour vers nos vtt que l'on avait laissés sur le bord du chemin, heureusement que Mike avait laissé son éclairage allumé !!!

Bref, on arrive au CP4, un peu avant 00h30, autant dire que la CO, c'est mort pour nous! Nous sommes les derniers à arriver au parking, même l'organisation a mis la clé sous la porte (en contrôlant que tout allait bien pour nous, tout de même)!!

Mike se ravitaille, il boit et mange du chaud, c'est vrai qu'il commence à faire frisquet. Moi, je me cale au chaud dans le Scudo et commence à faire sécher mes habits sur la soufflerie tournée à bloc côté droit.

Les 2 mecs partent en courant, Gérald remballe tout et nous voilà partis direction Millau pour la prochaine transition. Durant notre longue section vtt, Gilles a eu le temps de réajuster la répartition des sections; en effet, en tant qu'équipe mixte, la féminine doit faire obligatoirement 3 sections vtt, 3 sections à pied et le canoë.

J'ai donc maintenant 2 sections de repos (trail'O + vtt'O).

Les garçons ne tardent pas à arriver sur Millau, ils ont super bien couru et surtout se sont fait plaisir.

Gérald leur a installé le ravitaillement et préparé les vélos pour la section suivante. J'en profite aussi pour

Je verrai peu du trajet entre Millau et Saint Beauzély (CP6) malgré mes multiples tentatives de ne pas m'endormir pour pouvoir parler avec Gérald qui conduit. Je fais au moins une heure de sommeil réparateur, même si quand je me réveille j'ai l'impression d'être complètement dans le coltard. Je suis tirée des bras de Morphée à St Beauzély par une voix familière qui me fait sourire : « Put..., j'ai une patate... ». Tiens, on est juste garé à côté de Clem!

Gérald m'expliquera plus tard, qu'il braillait cela en se délectant à grand coup de cuillère à soupe de sauce bolognaise directement piochée dans le bocal! Fait bon être jeune !!!

Il n'est pas loin de 6h du matin quand mes 2 compères arrivent à vtt. Il y a eu un peu de casse : Gilles s'est pris une bonne boite, il a le menton tout enflé car il a tapé sur le guidon et il a pété un rayon. Quant à Mike, il a crevé.

Maman Alex se met en colère « pas de bêtises les gars, il faut aller au bout ! ». Gilles est super naze mais excité comme une puce. On a une heure pour rallier le CP suivant si on veut être dans la barrière horaire pour le canoë... et nous devons parcourir 24km de roller and bike (lui sur les rollers, moi sur le vtt). Il jette un rapide coup d'œil sur les cartes (trop rapide !!!) et part comme un taré, je n'arrive pas à le suivre. Au bout de 3km, il explose: il est mort et en plus: IL DORT!

Il est assis sur le capot du Scudo, les yeux révulsés. Je le secoue dans tous les sens, lui demande de boire du Red Bull; finalement, il optera pour du coca et s'enfile 1/3 de la bouteille d'un litre 1/2!

Et on repart! Je le prends en traction, je suis super fière de moi car dans le week-end, on aura tous tracté !!! Il roule vraiment super bien mais ce ne sera pas suffisant pour renter dans les temps. En effet, il n'est pas loin de 8h quand nous arrivons sur la plage des Vernhes.

Nous sommes accueillis par Adrien et son sourire malicieux « Ne vous inquiétez pas si vous ne faites pas le canoë, c'est mieux ainsi, il y a un vent de fou sur le lac. ».

On retrouve les Gones Raideurs qui se sont octroyés un peu de repos. Ils sont arrivés pile poil avant la barrière horaire, ont pointé le départ canoë, n'y sont même pas monté dedans et ont repointé l'arrivée canoë... en effet, les 5 balises du canoë sont toutes optionnelles!

C'est là que je réalise que nous ne sommes pas du tout stratège et que si on refait un raid de ce type, c'est LA chose à améliorer.

Du coup, on trainasse un peu et finalement Mike propose de shunter la section vtt suivante... je suis vraiment dans le pâté car je ne propose même pas d'y aller alors que j'avais les capacités de le faire ! Ils décident que nous attendrons les Gones au CP suivant afin de faire la dernière section de trail tous ensemble.

Mike et moi allons nous installer dans un des véhicules des Gones Raideurs pour aller jusqu'à Sainte Radegonde (CP8). Il a à peine mis les fesses sur le siège que déjà il RONFLE!

Au CP8, nous sommes, pour la première fois du weekend, dans les premiers véhicules à s'installer!

Gilles et Mike optent pour une sieste dans les voitures, pour Gérald se sera dans la tente. Moi, je m'octroie un brin de toilette à coup de lingettes vers la fontaine municipale, j'enfile une tenue propre puis je décide de faire un peu de rangement dans mon sac.

Après grignotage et repos tout en papotant avec Marine des Gones Raideurs avec qui j'avais, 3 ans auparavant, partagé le Raid Courrier Sud.

Vers 11h, les 2 équipes des Gones Raideurs arrivent du vtt. 28km au'ils ont trouvé faciles.

Je regrette alors de ne pas avoir proposé de faire cette section et Mike réalise qu'il ne pensait pas que je voulais la faire..

Ils se ravitaillent puis nous partons les 3 équipes ensemble, sauf Claire qui est cuite, pour la dernière section de trail de 6km.

Ca piaffe dans tous les coins, on dirait une envolée de moineaux : ils sont vraiment heureux de se retrouver, ces Gones Raideurs... un sacré groupe!

Nous rentrons dans Rodez, dernière grosse grimpette (escaliers) qui coupent bien les jambes mais mes coéquipiers sont là, encore une fois, pour me tracter ou me pousser : jusqu'au bout !!!

On passe la ligne d'arrivée (dans le mauvais sens : ca s'est bien nous) : on l'a fait !!! ENORME !!!











Ensuite douche entre filles : ça fait un bien fou, on y resterait des heures.

En attendant l'arrivée de toutes les équipes, on déguste une bière en grignotant du saucisson : du pur bonheur. Le repas : une énorme assiette de crudités (qui aurait largement suffit) suivie d'un aligot/saucisse à tomber par terre !!!

Il n'y a vraiment rien à jeter dans ce raid : des organisateurs parfaits, des bénévoles aux petits oignons, des parcours magnifiques... rien d'étonnant qu'en 2013, l'Aventure Aveyronnaise devienne support de l'ECAR (European Championship Adventure Racing) sous la dénomination d'Aveyron Adventure Race et proposera du 23 au 28 juillet, un raid multisports d'envergure internationale par équipe mixte de 4, de 450km sur 60h.

Ça fait envie....

ENDORPHIN

Les classements

(59 équipes engagées dont 21 mixtes et 1 féminine 54 équipes classées 5 abandons)



- 1 Team Raidlink's 07 / Hommes en 28h31mn24s 22h06mn de bonus
- 2 Quechua.com / Mixte en 29h28mn27s 21h10mn de bonus
- 3 Issy Aventure Lupine / Hommes en 29h31mn25s 20h55mn de bonus
- 7 XTTR 63 Le Mont Dore Equipe 1 / Hommes en 27h57mn55s - 12h59mn de bonus (équipe d'Alex Falq)
- 8 O'Juraid / Mixte en28h55mn22s 13h05mn de bonus (équipe de Clément Valla et Andy Jacoud du NOSE accompagnés de Sandra Billet)
- 32 Raidlink's 100% filles / Femmes en 28h16mn25s 35mn de bonus
- 38 Gones Raideurs Tic / Mixte en 28h00mn42s - 4h50mn de pénalités
- 42 Gones Raideurs Tac / Mixte en 28h00mn42s 7h46mn de pénalités
- 53 EndorphinMag / Mixte en 28h00mn38s 55h18s de pénalités







e raid Vallis Clausa a encore frappé fort...

Ce 17 Juin, il a frôlé la barre des 500 participants sur les deux parcours, démontrant que le succès de ce rendez-vous ne se dément pas depuis 14 ans.

Organisée par l'association Vaucluse Aventures Evasions, l'épreuve qui associe course d'orientation, canoë et vtt, a séduit 70 équipes sur le parcours court et 177 sur le long.

A 7 heures, sous une température encore clémente, les participants du grand parcours s'élançaient.

Deux heures plus tard, ce sont les coureurs du court qui partaient du centre ville de Fontaine de Vaucluse pour une petite CO à pied, avant d'attaquer une descente en canoë sur les eaux cristallines et fraiches de la Sorgue.

Sur le tracé long, après un parcours vtt pimenté par un suivi d'itinéraire hyper technique et avant le dernier tronçon d'orientation où 13 balises étaient à trouver dans un décor très minéral et aérien, le duo David Martin – Christophe Gaillard se portait en tête avec une avance de deux minutes sur Stéphane Escudé et Francis Pech.

Les écarts se creusaient très rapidement avec les poursuivants pour atteindre plus de 10 minutes.

Dans l'ultime exercice, sous une chaleur étouffante, les organismes étaient mis à rude épreuve.

Après 6h19 de course, la paire Martin – Gaillard avait effectué les bons choix avec une navigation parfaite lui permettant de l'emporter avec plus de 12 minutes d'avance.

Pour la deuxième place, l'équipe Smets – Leloup remontait 4 places sur la dernière épreuve d'orientation

En 3^{ème} position, la première équipe féminine composée de Christine Grosjean et Estelle Reco bouclait le terrible parcours de ce Vallis Clausa 2012 en 6h49.

Sur le court, les écarts pour la victoire étaient beaucoup plus serrés, avec une arrivée quasiment au sprint après 4h12 de course.

La paire Damien Rey – Christophe Verdereau s'imposait avec moins de 30 secondes d'avance sur leurs dauphins, le duo Boris Bouhassane – Frédéric Vidal. Pour la 3^{ème} place, Philippe Armengol et Christophe Faton terminaient à 14 minutes des vainqueurs.

Avec les premières grosses chaleurs de l'année (+ de 35°C), tous les concurrents ont terriblement souffert de la surchauffe malgré une baignade forcée dans les eaux fraiches de la Sorgue.

Le tracé déjà très physique à l'origine s'est transformé, pour certains, en parcours du combattant et les prévisions de parcours ont été dépassées de plus d'une heure.

De nombreuses équipes retardataires ont alors été réorientées sur des parcours allégés pour soulager les organismes.

Pour l'année prochaine, Vaucluse Aventures Evasions travaille sur des parcours un peu plus light, mais toujours aussi ludiques.

Infos, photos et résultats sur :

http://www.vaucluse-aventures.fr/











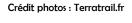
Vaucluse Aventures Évasions "L'aventure est une forme de la vie, qui en fait saisir l'intensité...













Résultats 2012

Classement scratch parcours LONG:

Martin – Gaillard : 6h19 / Hommes Smets – Leloup (Vibram Lafuma) : 6h31 / Hommes

Grosjean – Reco : 6h49 / Féminines Escudé - Pech: 7h04 / Hommes Reggiani - Guisset: 7h06 / Mixtes

Mathurin – Jean Michel: 7h07 / Hommes

Classement scratch parcours COURT:

Rey – Verdereau : 4h12 / Hommes Bouhassane – Vidal (Canoé Evasion) : 4h13 / Hommes

Armengol - Faton: 4h27 / Hommes Blanc - Maussan : 4h27 / Hommes

Viallon – Beltran (Sport Passion Vaucluse) : 4h37 / Hommes

courses

Septembre 2012

Un condensé des

Les trails du Sancy 2012 : une belle journée ensoleillée au cœur du Massif Central...

A

u programme de ce week-end sportif pour les 1 256 coureurs inscrits, un enduro-trail Oxitis, le samedi, sous un ciel dégagé et une chaleur estivale, un 18km (1090m D+): « Le chemin des crêtes », course Running Shop, un 34km (2400m D+): « Le trail du Sancy », trophée du casino du Mont-Dore et enfin l'épreuve reine, un 60km (3350m D+): « Le grand trail du

Sancy ».

Avec, dans les quatre cas, un passage sur le Puy de Sancy, toit du Massif Central à 1886m, ce trail est le plus haut du Massif Central. Le tout organisé par le XTTRaid 63, la section multisports du CPLVR.

L'endure trail Oxitis du samedi, manche de la Coupe du Massif Central, a attiré plusieurs dizaines de concurrents dans des spéciales très techniques. Les coureurs ont pu faire le parcours de 18km avec 4 spéciales placées sur celui-ci : une montée au niveau de la Grande Cascade, la montée au sommet du Sancy, la descente du Val de Courre et la dernière en ville mais dans la Dordogne... sous le regard amusé des spectateurs qui ont pu apprécier un aspect très ludique de la course à pied.

C'est Steve Leconte (XTTR63) qui remporte l'enduro avec 1 minute d'avance sur

Le dimanche, c'est sous un soleil sans nuage, que les 296 coureurs du grand trail se sont présentés sur la ligne de départ, le nombre de participants ayant doublé par rapport à l'an dernier.

Au moment des inscriptions, plusieurs noms de traileurs connus et reconnus sortaient du lot, puisque l'on retrouvait entre autres : Patrick Bringer (Team Sigvaris Trail), Benjamin Beaume (Running Shop Mizuno), Christophe Benay (Team Intersport B5N), Stéphane Friaud (Running Shop Clermont) et Christophe Malardé. Eclairés par leur lampe frontale, les traileurs ont gravi les premiers chemins et sentiers qui montent jusqu'à La Stèle. Une dizaine de coureurs est regroupée sur les premiers kilomètres mais rapidement dans la descente de La Stèle, Patrick Bringer prend quelques longueurs d'avance sur ses poursuivants et passe en tête avec 5 minutes d'avance sur l'horaire prévu à La Bourboule, puis 30 minutes d'avance à La Croix Saint Robert.

A l'arrivée, il finit en 5h52 avec 50 minutes d'avance sur Benjamin Beaume, second en 6h39. Jonathan Théry complète le podium en 6h59.

Marlène Vigier (Team Expé) qui souffrait pourtant des tendons, termine 1ère féminine et 26ème au scratch en 8h20. Pourtant au lieu-dit « Prends Toi Garde », c'est Sonia Semmad (Salomon Endurance SH) qui passe en tête avec une minute d'avance mais Marlène Vigier remonte peu à peu son retard pour repasser devant au Puy de l'Angle et conserver la première place tout le reste de la course. Sonia Semmad termine en 8h43 devant Nathalie Derault Hedieu (Running Shop Clermont) qui finit en 9h12.

Fabien Chartoire: « C'est parti un peu trop vite, j'ai laissé filer puis je suis revenu dans la vallée de Chaudefour sur Yann Curien et je savais que Yannick Bourseaux n'était pas très loin, J'ai profité de la descente pour conserver l'écart. »

Yann Curien: « l'espère que j'en ai fini avec les ennuis (blessure à une côte depuis Font Romeu). C'est un résultat positif. le suis parti devant pour prendre un peu d'avance avant les premières côtes. »

Pour le 18 km, ce fut une énorme surprise, lorsqu'à quelques minutes du départ, Thomas Lorblanchet (Clermont Athlé) vient s'inscrire pour participer à la course. Après les 100 miles du Colorado qu'il a brillamment remporté cet été, que vient-il faire sur une aussi courte distance pour lui ? Au départ de la course, il discute avec Yoann Meudec (Team Sigvaris Trail) avant d'accélérer tous les deux dans la montée de la Grande Cascade. Ils sont accompagnés de Romain Daumas (Vichy Triathlon) jusqu'à la Croix Saint Robert. Malheureusement ce dernier ne pourra pas suivre le rythme et terminera à 3 minutes de Thomas et Yoann qui franchiront la ligne d'arrivée en même temps.

Chez les féminines, Anne Tournadre gagne en 2h05 devant Maureen Bertrand en 2h09 et Nadia Capdupuy (XTTR 63) en 2h15.

Le Mont-Dore plus beaux paysages Puy-de-Dôme du Sancy, Le toit LE MONT-DORE du Massif Central Les TRAILS et l'ENDURO TRAI du SANCY/M-DO Sam. 8 sapt. 2012 0 Endujo Geff Oxelife du Senev Une boucle (non chronométrée) de 18 km entrecoupée de 4 spéciales très techniques chronométrées (2 à 3 mn) Possibilité de faire le challenge "Enduro trail Oxsitis du Sancy" en additionnant vos résultats sur l'Enduro trail Oxsitis du Sancy (samedi) et sur le "Chemin des crêtes", trail de 18 km (dimanche NAME OF PARTY Dimenche 9 sept. 2012 o Tieffs du Seney Le Chemin des Crêtes 18 km - 1090 m+ COURSE RUNNING SHOP Trail du Sancy 34 km - 2400 m+ TROPHÉE DU CASINO DU MONT-DORE Grand Trail du Sancy/Mt-Dore 60 km - 3 350 m+ SALDMON (C

Yoann Meudec: « Il y a de grosses échéances qui arrivent. C'est bien que l'on puisse venir pour XTTR63 et les organisateurs, il y a toujours de beaux paysages. Romain est parti vite jusqu'à la Croix St Robert, ensuite Thomas a pris les commandes. »

Thoma: Lorblanchet: « Je suis venu courir avec Yoann au Sancy avec le beau temps, je ne me suis pas mis de pression particulière. »

Benjamin Beaume : « Dernièrement, j'ai fait de la vitesse, je savais qu'au niveau condition, j'étais pas mal. Patrick était impossible à aller chercher et j'ai

Patrick Bringer : « J'avais un peu ralenti l'entraî-

nement cette semaine mais c'était une course que

j'avais envie de gagner. Du Sancy à l'arrivée, j'ai fini relax car j'avais un peu mal aux quadriceps. Les 10

premiers kilomètres, on les a fait tranquillement. Sur

la descente de la Stèle, j'ai fait un peu l'écart. C'est le parcours parfait, ni trop difficile, ni trop roulant, les

descentes sont propres, la distance est bonne, j'espère

vu que ma seconde place était acquise, j'ai donc profité ».

Réactions d'après course :

qu'il restera comme ça »

Le 34 km voit la victoire de Fabien Chartoire (Running Shop Adidas) en 3h09 devant Yannick Bourseaux, (Running Shop Salomon) en 3h15 et Yann Curien (Team Sigvaris Trail) une minute plustard. Au ravitaillement de la Croix Saint Robert, Fabien Chartoire et Yann Curien passaient en tête mais Yannick Bourseaux, légèrement en retrait, grappillait du terrain dans la montée du Sancy.

Nathalie Bouche, 1^{ère} féminine réalise une belle performance en terminant 11^{ème} au scratch en 3h47 avec plus de 40 minutes d'avance devant Magali Gigon (Intrépides Angers) en 4h28 et Sonia Levaxellaire (Salomon) en 4h41.





Crédit photos : Organisation





Résultats 2012

LES TRAILS DE SANCY MONT DORE 09 Septembre 2012

60km

1 BRINGER Patrick: 05h5mn20s 2 BEAUME Benjamin: 06h3mn15s 3 THERY Jonathan: 06h59mn17s 1 VIGIER Marlène: 08h20mn26s

2 DERAULT-HEDIEU Nathalie: 09h12mn05s

3 BEL Séverine : 09h23mn07s

34km

1 CHARTOIRE Fabien : 03h09mn37s 2 BOURSEAUX Yannick : 03h15mn27s 3 CURIEN Yann : 03h16mn43s 1 BOUCHE Nathalie : 03h47mn49s 2 GIGON Magali : 04h28mn05s 3 LEVAXELAIRE Sonia : 04h41mn46s

18km

1 MEUDEC Yoan: 01h41mn53s 2 LORBLANCHET Thomas: 01h41mn54s 3 DAUMAS Romain: 01h44mn33s 1 TOURNADRE Anne: 02h05n25s 2 BERTRAND Maureen: 02h09mn56s 3 PLAQUIN Cécile: 02h16mn41s

http://www.xttr63.com/







Septembre 2012

SOMMET MONDIAL DE LA COURSE NATURE

Fabuleuse aventure, à travers 4 épreuves :

Du 27 août au 2 septembre 2012 10ème édition

UTMB® [Ultra-Trail du Mont-Blanc®] 3 pays
 168 km et 9 600 m de dénivelé positif en semi-autonomie

46 heures maxi - 2 300 coureurs au départ.

>> CCC® [Courmayeur-Champex-Chamonix]: 3 pay: - 100 km et 5 950 m de dénivelé positif en semi-autonomie

26 heures maxi- 1800 coureurs au départ

TD\$° [sur les Traces des Ducs de \$avoie] : 112 km et 7 150 m de dénivelé positif en semi-autonomie

31 heures maxi - 1 400 coureurs au départ

PTL® [la Petite Trotte à Léon]: 3 pays - 290 km et 22 000 m de dénivelé positif en autonomie complète.

Un raid non-stop sans classement ouvert à 80 équipes

ou; des conditions climatiques exécrables, près de 6 000 concurrents venant de 73 nations ont pris part ce week-end à l'une des trois courses de The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®. Organisateurs, bénévoles, coureurs et accompagnants auront constamment jonglé avec les aléas climatiques - entre neige, pluie, vent et brouillard - pour donner le meilleur d'eux-mêmes sur le rendez-vous phare des trails ultras mondiaux.

UTMB[®] - La bonne récolte de François d'Haene

Le jeune vigneron de Villefranche-sur-Saône, 28 ans, a remporté samedi au petit matin la 10° édition de l'UTMB® après une longue nuit de 10h32:36.

Après Vincent Delebarre en 2004, **François** d'**Haene** est seulement le 2^e coureur français à inscrire son nom au palmarès de l'épreuve.

Du fait de conditions météo dégradées au-dessus de 2 000m d'altitude (vent, chute de neige, froid, brouillard), le comité d'organisation avait en effet décidé vendredi d'établir un nouveau tracé pour l'UTMB*, uniquement sur le territoire français, d'environ 100km. "Au final, même si la course ne correspond pas au vrai tracé de l'UTMB* (168km) je me suis dit que la plupart des prétendants seraient là quand même et que la bagarre pourrait avoir lieu" dira François, 28 ans, originaire de Lille. Sébastien Chaigneau (FR), Miguel Heras (ES), Manu Gault (FR), Jean-Yves Rey (CH), Tsuyoshi Kaburaki (JP) ou Carlos Sa (POR) honoraient ainsi la course de leur présence.

The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®



"Je n'ai pas eu vraiment de stratégie de course. C'était à celui qui allait savoir le mieux s'adapter aux conditions et au nouveau tracé. Dès que quelqu'un a attaqué, j'ai répondu. J'ai commencé à y croire aux Houches. Cette victoire fait vraiment du bien" poursuivra le jeune vigneron du Beaujolais, propriétaire de 4,5 hectares de vignes depuis une année, après avoir exercé la profession de kiné.

Les qualités de vitesse auront pleinement joué cette année sur un parcours largement moins montagneux que le tracé initial. Voilà sans doute pourquoi on retrouve des athlètes inattendus à pareille fête sur les 2^e et 3^e marches du podium.

Le Suédois Jonas Budd finira ainsi 2° à une demi-heure du vainqueur, profitant des nombreux abandons. Jonas a un palmarès impressionnant sur route : trois fois 2° des mondiaux de 100km sur route, 4° du marathon des Comrades en 2011 et un record sur marathon à 2h22... Engagé pour la première fois sur un 100km en montagne (même s'il a aussi remporté 6 fois l'Alpine Swiss Marathon de Davos), Budd aura souffert pour conserver sa place. "Sur la fin de course, j'étais exténué et plus trop lucide". Il aura néanmoins résisté jusqu'au bout à la tornade d'Outre Atlantique, Mike Foote (USA) qui aura terminé la course pied au plancher.

Chez les filles, l'anglaise **Lizzy Hawker**, figure emblématique du team The North Face®, est entrée un peu plus dans l'histoire en remportant une 5° victoire : 12h32 d'effort pour une 16° place au scratch, seulement 1h59 après le 1^{er} homme et devant de nombreux favoris masculins comme Ludovic Pommeret (FR) ou Matthias Disppacher (DE). Une course gagnée au mental après des blessures récurrentes en début de saison. C'est une performance exceptionnelle diront tous les spécialistes du trail qui l'estiment, aujourd'hui, hors de portée sur cette course mythique. 44 minutes plus tard, l'une des meilleurs spécialistes italiennes d'ultra fond, Francesca Canepa franchit la ligne.

TD\$™ - Dawa Sherpa 9 ans après !

Sur le parcours, le plus montagneux de cette édition, 9 ans après son succès sur le premier UTMB® de l'histoire, **Dawa Sherpa** ouvrait victorieusement le week-end de course jeudi, après 14h37:07 d'effort. Il devance le duo Lafuma Lionel Trivel - Antoine Guillon, arrivés main dans la main en 15h05mn26s.

Dans des conditions difficiles qui lui réussissent souvent, Dawa Sherpa s'est échappé au fil des kilomètres. Seuls Trivel-Guillon restaient à un gros quart d'heure du Népalais. « Vues les conditions difficiles, on a décidé de rester ensemble » expliquera Antoine Guillon. « Dawa a été plus fort que nous. Nous l'avons eu en point de mire au niveau du col du Tricot et là, on a compris qu'on ne reviendrait plus ». « C'est vraiment un grand bonheur de l'emporter aujourd'hui » dira Dawa. C'est vraiment une belle course, je me suis régalé toute la journée, le parcours m'a vraiment plu ».

Chez les filles. la Française Agnès Hervé entamait sa course prudemment, avant de refaire son retard sur la leader Juliette Blanchet et de l'emporter en 19h37mn07 deuançant ainsi Juliette de 32mn53. Coureuse d'ultra-fond, elle réussit ici, une enremarquée trée dans l'univers du trail de montagne.



© The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc® - Cyril Bussat

Déluge autour du Mont Blanc...





L'Espagnol **Tofol Castañer** a perpétué la tradition des victoires espagnoles sur les courses de l'Ultra-Trail[®], en remportant vendredi en début de soirée la CCC[®], en moins de 9 heures. Issu de la piste et de la route, le petit gabarit de l'Ile de Majorque remporte sa première grande victoire dans le monde du trail, après avoir gagné le titre européen de course en montagne en 2010.

Castañer, 40 ans, a figuré d'emblée dans le peloton de tête de la course. Lui et les 1913 partants de cette CCC® ont affronté des conditions de course épouvantables, notamment dans le grand col Ferret, où la neige a rapidement fait son apparition, doublé d'un vent frigorifiant et d'un brouillard à couper au couteau.

Dans cette atmosphère, le Français Erik Clavery, qui semblait pouvoir contenir l'Ibérique, s'est égaré. Un effort de trop pour le champion du monde de trail 2011, qui finira par abandonner. Derrière un magnifique *mano a mano* a eu lieu entre Nicolas Pianet, double vainqueur du Marathon du Mont-Blanc, Mikael Pasero et Seb Camus.

Chez les filles, l'Ecossaise **Ellie Greenwood**, vainqueur de la Western States en juin dernier, l'emporte au terme de 11h17mn24s d'efforts devant les deux Françaises Maud Combarieu (2° à 34 minutes) et Maud Gobert (3° à 39 minutes). Encore inconnue en France, son important palmarès Outre Atlantique (1ère American Rivers 50 - 2011 et 2012 et 1ère Canadian Dead Race 100 - 2010) présageait d'une belle uitroire

Plus que jamais cette dixième édition appartient à la montagne : imprévisible, sauvage et quelques fois hostiles. The North Face® Ultra Trail du Mont Blanc® aura connu ce week-end de forts moments d'émotions, entre épuisements, solidarité, endurance et aventure. Alors que les premiers pouvaient aller se reposer dès le samedi matin, ils étaient encore plus de 1 500 coureurs à endurer le froid hivernal qui s'était installé sur le massif du Mont Blanc.







News du team The North Face®:

Chez les filles

Lizzy Hawker (GB) brille une fois de plus et remporte son 5^{ème} titre (2005, 2008, 2010, 2011 & 2012) devant nombre de concurrents masculins (16e au scratch à 1h57mn39 du vainqueur).

Rery Besie (USA), 28 ans, manque le podium de peu mais se classe 4ème avec un temps de 13h43m10s

Fernanda Maciel (BRA) réalise une belle 7^{ème} place (à noter récemment : une très belle 2^{nde} place au The North Face® Lavaredo Ultra Trail 120km en juillet 2012);

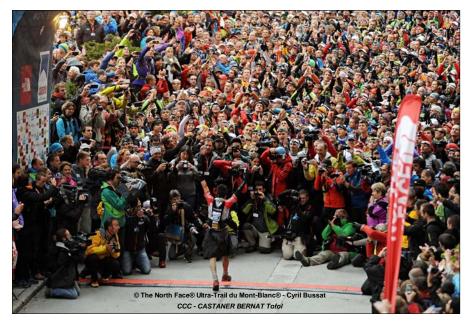
Helen Cospolich (USA) arrive en 17ème position

Cher let homme

Mike Foote (USA) se classe troisième et franchit la ligne d'arrivée au bout de 11h19m00s. Il avait terminé 11^{ème} en 2011. **Tsuyeshi Kaburaki** (JAP) termine 10ème en 12h03m04s.

Le français **Seb Chaigneau,** dans le top 10 pendant la majeure partie de la course, est forcé d'abandonner au 93éme km, à Argentière, en raison d'un important problème de vue.

Jez Bragg (UK) abandonne au km21 (St Gervais) à cause d'un problème aastriaue.









Rendez-vous en 2013 pour la 11ème édition de The North Face® Ultra-Trail du Mont-Blanc®, du 26 août au 1^{er} septembre.

PODIUMS

TD\$[™] - 114 km - 7150 D+ (parcour; classique 112 km - 7150D+)
1465 partant; dont 125 femme;. 629 finisher;. 836 abandon;

Hommes

- 1- Dawa SHERPA Népal 14:37:07
- 2- Lionel TRIVEL FR 15:05:26
- 3- Antoine GUILLON FR 15:05:28

Femmes

- 1- Agnès HERVE FR 19:07:00
- 2- Juliette BLANCHET FR 19:39:53
- 3- Alessandra CARLINI IT 20:32:14

CCC* - 86 km - 5998 D+ (parcour; classique 100 km - 5950 D+)
1913 partants dont 255 femmes. 1582 finishers. 331 abandons

Hommes

- 1- Tofol CASTAER BERNAT ES 08:57:04
- 2 Mikael PASERO FR 09:39:06
- 3- Nicolas PIANET FR 09:39:38

Femmes

- 1 Ellie GREENWOOD UK 11:17:24
- 2- Maud COMBARIEU FR 11:51:40
- 3- Maud GOBERT FR 11:56:42

UTMB^o - 103,42 km - 5862 D+ (parcours classique 168 km - 9600 D+)

2482 partants dont 215 femmes. 2122 finishers. 360 abandons

Homme

- 1- François D'HAENE FR 10:32:36
- 2- Jonas BUUD SE 11:03:19
- 3- Michael FOOTE USA 11:19:00

Femmes

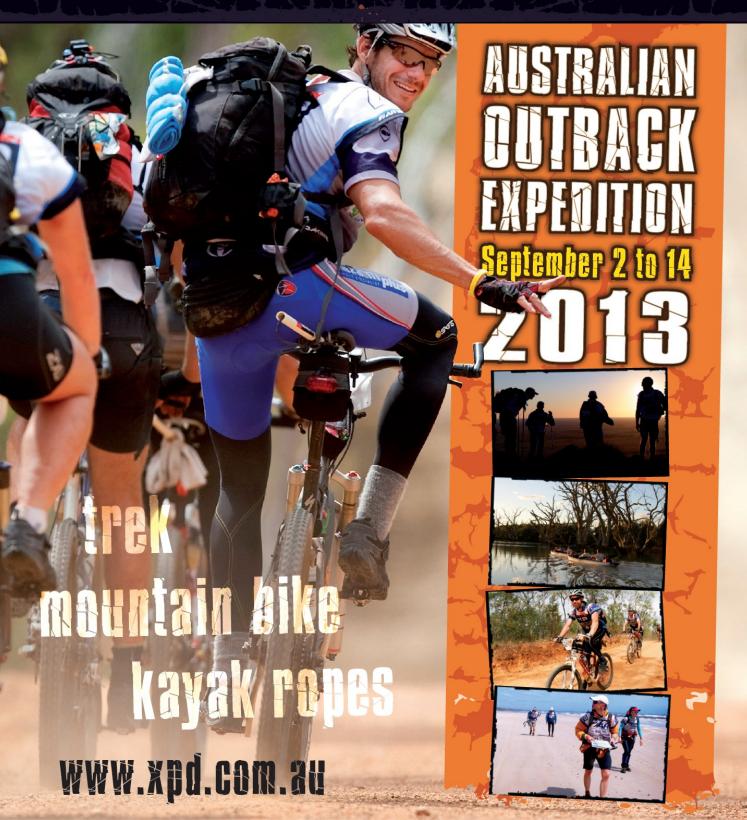
- 1- Elizabeth HAWKER UK 12:32:13
- 2- Francesca CANEPA IT 13:17:01
- 3- Emma ROCA ES 13:23:37

www.ultratrailmb.com









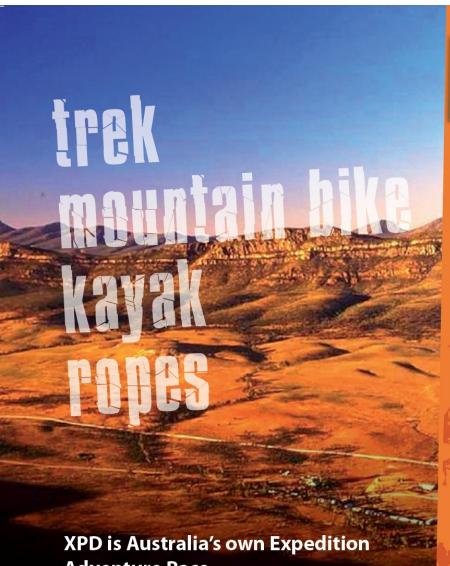












Adventure Race

In September 2013, 50 teams of four competitors from around the globe will travel to the Australian Outback to trek, mountain bike, kayak and complete roping sections in this world renowned expedition. These adventurers race day and night for five to ten days, pushing themselves to the ultimate limits of human endurance.

The 700km course will traverse the stunning Flinders Ranges which are set deep in the Australian outback. The course will be kept secret until 24 hours before the start. Teams then receive their maps and race books containing each of the expedition checkpoints they must navigate to on their journey.

It will be as much an expedition as a race. To find out more head to www.xpd.com.au

www.xpd.com.au



















Juillet 2012

La foulée du Festayre







i vous n avez pas d'idées pour courir durant l'été et que vous êtes à proximité de la côte basque, n'hésitez pas à faire la course du Festayre, de 12km! En effet, mercredi 29 juillet 2012, c'était l'ouverture des fêtes de Bayonne.

À 9 h 30 était lancé, de la Côte des Basques à Biarritz, le départ de ce 12km qui relie Biarritz à Bayonne via Anglet. Chaque année, plusieurs milliers de coureurs habillés tout de blanc et rouge viennent fouler l'asphalte basquet.

Que vous soyez coureur du dimanche ou coureur chevronné, ce parcours est fait pour vous.

D'après l'organisateur, Alain Martiquet, « L'objectif est d'abord de rassembler les gens, le but est de faire ces 12km pour ensuite aller tous ensemble faire l'ouverture des fêtes ».

Le départ est donné, côte des Basques, sous un beau soleil qui commence à bien taper. Le paysage est superbe, la foule applaudit et c'est dans une ambiance festive que la horde de coureurs s'élance très rapidement vers la grande plage, puis plage du Miramar pour gravir les marches et rejoindre la côte du phare.

Nous atteignons la "corniche" où le point du vue est magnifique, descente sur le VVF, poursuivons le long de la plage pour accéder à celle de Marinella puis direction Bayonne via le centre d'Anglet. Une succession de côtes et de descentes s'enchaînent, toujours sous un soleil de plomb. Les gens arrosent avec leur tuyau d'arrosage, c'est très bon enfant.

Ravitaillement en eau et en solide, il y en aura deux sur les 12km et beaucoup de points d'eau. Arrivée sur le quai de Bayonne, toujours en nombre les spectateurs applaudissent, c'est une véritable fête et tout le monde est en rouge et blanc. Il fait une chaleur torride. Tous les coureurs se rafraichissent sous les jets d eau... que çà fait du bien!

C'est véritablement LA course à faire à Bayonne lors des fêtes !

ENDORDHIN

Résultats du 12 km (3907 arrivants

Homme

- 1 Desrues Fabrice 0:40:04
- 2 Ouilleres Gwenaël 0:40:14
- 3 Greeney Anda 0:40:31

Femme

- 1 Popieul Virginie 0:45:33
- 2 Revel Betty 0:49:31
- 3 Dupassieux Mélanie 0:49:33





EXPLOSIVEMENT ÉNERGÉTIQUE DÉMESUREMENT HYDRATANTE...



H4: LA BOISSON AUX 4 CARBOHYDRATES

Hydrenergy4 est une préparation instantanée aux goûts menthe-agrumes. Cette boisson isotonique permet une meilleure hydratation pendant l'effort et une melleure récupération après l'effort. De par la présence de sels minéraux 100% organiques, H4 favorise la réintégration des pertes salines qui résultent d'une activité physique - et soutient simultanément l'organisme pendant l'effort - grâce à l'apport énergétique de 4 types de carbohydrates (dextrose, saccharose, fructose, maltodextrines A et B). Dissoute dans l'eau, Hydrenergy4 offre une boisson hypotonique riche en vitamine C (30 mg). Vider le contenu d'un sachet dans un bidon avec 500 ml d'eau et bien agiter.

Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substituts d'un régime alimentaire varié. Ne pas dépasser la dose journalière conseillée. Un sachet à l'heure en cas d'efforts prolongés. À consommer 5 minutes avant, pendant et après l'activité physique.

« DEXTROSE » SACCHAROSE « FRUCTOSE » MALTODEXTRINES A ET B « 80 MINUTES MINI DE COUVERTURE DE L'EFFORT











TEST SANTE FORME



par Béatrice Glinche

Septembre 2012



Mint-e Z-Trauma

Z-TRAUMA est **doublement apaisant** pour un soulagement complet, à tous les niveaux.

Une action locale, sur le plan physique :

- La silice naturelle dynamisée et le calendula bio cicatrisent et restructurent la peau.
- Le calendula bio restaure l'élasticité de la peau.
- L'arnica est la plante de référence contre les bosses et les ecchymoses.
- La **propolis** est antiseptique.
- L'extrait de pépins de pamplemousse stimule les défenses immunitaires.
- La reine des prés est anti-inflammatoire.
- Le calendula, la propolis et les Fleurs de Bach calment les démangeaisons (dues aux piqûres de guêpes, moustiques, méduses...)
- Le plantain apaise les réactions allergiques de la peau.

Un effet global, sur le plan émotionnel :

- Les Fleurs de Bach du remède d'urgence «Rescue» (Clématite, Prunus, Etoile de Bethléem, Impatiente et Hélianthème) évitent ou dissipent rapidement les chocs émotionnels.
- L'élixir de noyer permet de « sauter le pas » et rend moins influençable face aux influences extérieures.
- L'élixir de pommier est la fleur de la purification et permet de se « nettoyer » physiquement et mentalement après un choc.

\$es (nombreuses !) indications :

- Irritations buccales Poussées dentaires chez les bébés
- Doigts ou pieds enflés
- Coups de soleil
- Eraflures Coupures mineures
- Peau irritée
- Rougeurs
- Douleurs ligamentaires Entorse
- Stress, anxiété
- Piqûres d'insecte
- Mal de dos
- Fatigue musculaire
- Bleus, bosses

Mode d'emploi

En application locale sur la zone concernée, 2 à 3 fois par jour.

Pour les chocs émotionnels, appliquer le gel derrière les oreilles ou sur les poignets.

Produit certifié bio





Z-Trauma est inscrit dans le Vidal.

Trauma est un gel de première urgence très innovant, naturel à 99.9% et certifié bio par Ecocert.

Il est l'indispensable de la trousse de premiers secours et lors de tout déplacement pour gair sur

Il est l'indispensable de la trousse de premiers secours et lors de tout déplacement pour agir sur tous les incidents du quotidien : coups, bosses, raideurs articulaires, piqûres d'insectes, coups de soleil, chocs émotionnels...

Tests réalisés sur juillet et août 2012

l'ai eu l'occasion de tester ce produit pendant 2 mois, sur diverses pathologies et je suis plutôt satisfaite de la polyvalence de Z Trauma, à savoir que je l'ai utilisé pour :

- Courbatures: après chaque étape du Raid Aventure « Rostaing Mongolian Trophy » (raid en 6 étapes de près 170km et 3900m de dénivelé positif, en Mongolie), j'ai étalé de la crème sur mes quadriceps et mes mollets. L'effet ne se fait pas sentir immédiatement mais appliquée en prévention de courbatures que je sentais pointer, j'avoue ne pas avoir eu de courbatures au réveil le lendemain...
- Coups de soleil : l'effet calmant est rapide. Cela ressemble à la Biafine, sauf que l'on ne remet pas plusieurs couches de crème, une 2ème application suffit
- Piqures de moustiques : l'effet calmant est instantané. Les démangeaisons stoppent immédiatement et durablement. J'ai juste remis de la crème quelques heures
- Bleus, bosses: l'arnica contenue dans ce tube procure un effet calmant rapide, cela circoncit le bleu en réduisant l'afflux de sang...
- Brûlures d'orties mongoles (urticaire): lors du raid Rostaing, j'ai traversé en courant une zone en friche et ne sachant pas que c'était des orties, je me suis retrouvée avec les jambes couvertes de boutons avec de fortes démangeaisons. C'est le seul bémol du test, l'urticaire a redoublé d'intensité. J'ai dû laver la zone pour calmer les douleurs.

La crème est un gel qui sort doucement du tube, s'étale bien.

Elle nécessite de se laver les mains après application.

BILAN:

Ce produit rassemble de nombreuses applications.

Malgré le test négatif sur l'urticaire (en même
temps, je ne rencontre pas tous les jours des orties
en Mongolie), j'emporterai volontiers Z Trauma
dans mon sac, qu'il soit sportif ou de voyage!

ENDORPHIN

Plantes issues de cueillettes en France. Produit 100% made in France. Tube de 60 g - 12 \in Disponible en magasins bio et sur www.masantebio.fr





par Béatrice Glinche

Septembre 2012

TINGERLAAT





Test réalisé fin août 2012, en Mongolie, sur le Raid Rostaing Mongolian Trophy, 6 étapes en 6 jours, 3900m D+.

Produit testé : tube de 20ml

Tube réduit qui se glisse facilement dans une poche.

Crème non grasse et qui sort facilement du tube, que le produit soit froid ou chaud (températures variées en Mongolie!).

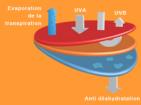
La pointe silicone permet de réguler la distribution de la crème, elle sort doucement du tube et s'applique facilement sur la peau.

Son point fort est d'assurer une protection pendant 6h donc pas besoin d'emporter un tube de crème sur soi pour des efforts prolongés sur la journée, par exemple. L'avantage est de pouvoir appliquer cette crème aussi bien sur le visage que sur les lèvres : pas besoin d'emporter un stick protection lèvres ! Soit un produit 2 en 1 !!

Sunlimited SPF30 dispose de nos nouvelles technologies de distribution « Airless » : « Pompe Airless » ou « Pointe Silicone ». Haute Protection solaire & vent - Pour tous les adeptes de l'outdoor A partir de : 14,50 \in

Avantages :

- Grande variété d'activités de plein air.
- Tolérance cutanée accrue : sans paraben, sans colorant, sans parfum.
- Très forte résistance à l'eau : ne produit pas de picotements dans les yeux.
- Un format conçu pour tenir dans une poche ou un petit sac : idéal pour les raids, les treks ou la voile où les kilos superflus sont à éviter.



Test de tolérance cutanée

Sans parfum, sans colorant et sans paraben, l'absence de ces ingrédients nous permet de passer avec succès ce test et d'avoir un produit bien toléré.

Test d'irritation oculaire

L'application des produits se fait à proximité des yeux. Nos actifs choisis sans paraben permettent d'éviter les irritations et leur résistance à l'eau évite des écoulements dans les yeux avec la transpiration.

Protection Barrière Hautement Résistante à l'eau et à la sueur

la texture des produits Tingerlaat crée une seconde peau, à la fois respirante et barrière aux UV et à la déshydratation. Fortement imperméable, elle résiste à l'eau salée, à la transpiration, aux agressions mécaniques de la neige, du sable, aux frottements des vêtements : l'eau glisse sans emmener le produit. C'est le niveau de protection « tout terrain » maximum qui a prouvé son efficacité lors d'essais sportifs (6 heures de kite-surf non stop & 1 journée de ski).

La qualité made in France

Nous sommes des Hauts Savoyards basés à 2 pas de la vallée de Chamonix, nos produits ont été développés et fabriqués par des fournisseurs de la région Rhône Alpes principalement ou de la région Centre.

Pour être cohérents avec notre engagement, nous avons supprimé les étuis en carton, et tous nos emballages sont recyclables : un geste simple, n'oubliez pas de mettre le tube vide dans la poubelle destinée aux déchets en plastique.

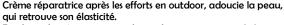
Tingerlaat, nouvelle marque de protection solaire et de crème réhydratante. Sa particularité : une seule application pour 6 heures de protection.

Test réalisé fin août 2012, en Mongolie, sur le Raid Rostaing Mongolian Trophy, 6 étapes pour un total de 168km.

Produit testé: tube de 60ml

La crème s'étale facilement et n'est pas grasse.

Elle est étudiée pour les sportifs, adeptes des sports outdoor. Crème sans paraben, ni colorant, de nombreux tests dermatologiques font de cette crème un gage de tolérance cutanée non négligeable.







Pompe Airless

Cooroq Réparateur est un réparateur des conditions extrêmes ; sauve les peaux exposées à toutes les conditions climatiques.

A partir de : 17,90 €

Avantages :

- Son confort & sa polyvalence permettent de convenir aux activités les plus variées.
- Tolérance cutanée accrue : sans paraben, sans colorant, sans parfum.
- Crée un film barrière hautement résistant pour éviter irritations, crevasses, ampoules, rougeurs.
- Application recommandée sur le visage, les lèvres, le cou, les aisselles, entre cuisses, les mains, les pieds...
 - Anti UVA / Anti UVB / Filtres Solaires



Application :

- Appliquer avant la session sur une peau sèche et propre
- Hydro réparateur à appliquer avant et après la session

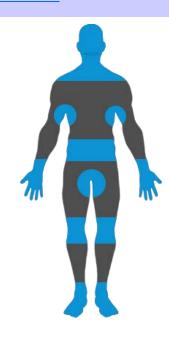


Pour plus d'informations sur la marque Tingerlaat :

http://www.tingerlaat.com/

ENDORPHIN





EndorphinMag Sept Oct 2012



Barre énerg'éthique au chocolat et à l'orange

Barre énerg'éthique au chocolat et à l'orange

Cette toute nouvelle recette est de loin la plus gourmande de la gamme.

Du chocolat noir issu du commerce équitable mélangé à de vrais zestes d'oranges vous apportera une énergie naturelle qui en plus excitera vos papilles.

Comme dans tous les autres produits Mulebar, les ingrédients utilisés sont tous naturels (pas de colorants, de conservateurs...) ce qui garantit une digestion facile même en plein effort.

Mulebar Chocolat Orange est enveloppée dans un emballage compostable. Encore une fois, on peut dire que cette barre est bonne pour le corps, bonne pour l'esprit et bonne pour la planète.



Le TEST:

Miam! Amateurs de chocolat, vous allez être servis! Le mariage avec l'orange fait l'unanimité, un régal!

On oublie que c'est une barre énergétique... on croirait une friandise! Cela me rappelle la première fois que j'ai goûté le gel Mulebar Cherry Bomb, à la cerise... un coulis... une bombe quoi... si vous voyez ce que je veux dire !!!

- Elle s'avale très vite, se digère bien et distille lentement l'apport de sucres lents nécessaires à l'organisme lors d'ef-
- Pas de soucis pour ouvrir l'emballage en course. L'emballage se recycle, sa texture l'atteste, le papier n'est pas
- L'équilibre entre le chocolat et l'orange est subtil, ni trop , ni pas assez... le goût n'est pas trop sucré.
- La texture de la barre est très tendre, facile à croquer...
- La barre est bio comme la collection Mulebar et pour ceux qui découvrent le produit et la marque, vite un tour sur <u>leur site</u> <u>www.mulebarfrance.fr</u> pour découvrir la gamme complète, barres, gels...
- Adoptée !!!

ENDORPHIN

En résumé !

Commerce équitable Facile à digérer Naturelle Emballage compostable

Natura

Tasty Energy

Performance...

Sirop de riz brun Farine d'avoine Sodium Raisins secs

Ne contient pas...

d'OGM, de conservateurs, de colorants, d'arômes de synthèse et d'huile de palme.

Energie rapide

Energie progressive Compense les pertes minérales

INGREDIENTS

Sirop de riz 31%, raisins secs 20%, farine d'avoine 12%, mélange d'écorces (zeste d'orange, sirop de glucose fructose, sucre, zeste de citron, jus de citron concentré) 10%, riz soufflé (farine de riz, farine d'orge, sucre, huile de tournesol, émulsifiant: lécithine de tournesol) 8%, avoine 4%, protéines de lactosérum 4%, chocolat noir (sucre, pâte de cacao, beurre de cacao) 4%, poudre de cacao 3%, farine de soja 2%, arôme naturel d'orange 2%. Allergènes: Contient du gluten, lait et du soja. Produit chez un fabricant qui utilise des graines de sésame et des noix.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES 100g/56g

Energie kJ	1439	806
Calories Kcal	346	194
Proteines	7g	4g
Glucides	69g	39g
dont sucres	48g	27g
Lipides	4g	2g
dont saturés	1g	1g
Fibres	5g	3g
Sodium	0.06g	0.04g







Les restos du monde... dans votre poche!



Journey bar, il fallait y penser... Chris & Marguarette l'ont inventée!

Le panel de barres de céréales disponible sur la planète est énorme... mais la quasi majorité est à base de sucre.

En bon sportif que vous êtes, vous n'êtes pas sans savoir qu'après plusieurs heures d'exercice, le sucre est de plus en plus difficile à ingérer et surtout à supporter. Combien d'entre nous n'ont pas eu le sourire en banane en voyant sur un ravito des gâteaux « apéro » salés ?

Dans la Journey'bar, vous ne trouverez pas des quantités de sucre puisqu'il n'y en a pas besoin pour que leur goût soit meilleur. Comme dans la "vraie nourriture", la Journey'bar utilise des ingrédients sains et naturels, associés à des mélanges d'herbes et d'épices pour créer des saveurs uniques. Ces barres salées nous transportent, ainsi que nos papilles aux 4 coins du Monde... d'où leur nom Journey'bar (barre de voyage).

Une cuisine raffinée et diversifiée dans le sac à dos!

Avec des saveurs plus originales les unes que les autres, les barres Journey deviennent inégalables et inégalées. Une telle diversité permet de changer de « menu » à chaque fois avec l'inspiration des cuisines du Monde! Grâce à leurs ingrédients naturels associés à des mélanges de graines biologiques, les barres de voyage ont un goût excellent et sont une alternative saine aux habituelles barres sucrées.

Toutes les barres sont sans OGM, sans soja et s'adaptent aux végétaliens ; textures croquantes ou molles selon les préférences.

Aussi, les barres ne contiennent ni chocolat, édulcorants ou autres ingrédients sensibles à la chaleur. Il n'y a donc pas à s'inquiéter en garnissant votre sac, même sous le soleil, elles résistent pendant plusieurs heures!

Actuellement 5 barres sont commercialisées et disponibles :

- Barbecue
- Noix de Coco Curry
- Parmesan Romano
- Pizza marinara
- Romarin

Finies les overdoses de sucre en balade ou en compétition...

Adoptez le « changement » avec ces barres salées, faciles à ingérer, gustatives à souhait!

Offrez-vous, au milieu de la « pampa » un repas digne d'un resto étoilé. Rechargez vos batteries avec une barre Journey et repartez du bon pied à l'assaut de tous les monts!

Le 29 septembre 2012, au départ de l'Ecotrail belge, il y aura forcément une barre ou deux de Journey pour agrémenter ma « journée »...

Toutes les infos sont disponibles sur le site web de la marque :

www.journeybar.f

ENDORPHIN

2ème test

« L'emballage donne envie d'y goûter ! Hum, saveur Pizza ou encore Romarin... ça doit changer des goûts habituels ! Et c'est vrai !

Passés la texture un peu cassante et l'aspect d'une barre plutôt "sèche", il faut croquer et on retrouve vite le goût de la pizza! Enfin des saveurs salées, bio, qui ne ressemblent pas à un assemblage de produits chimiques et autres colorants... un peu sec en bouche, pensez à boire quelques gorgées d'eau entre les bouchées.

A noter que l'apport nutritif n'est pas négligeable sur chaque barre, essentiel pour recharger le corps en vitamines indispensables lors d'efforts sportifs prolongés... Ces barres Journey me font penser aux gâteaux apéros mais avec des valeurs nutritives en plus.

En conclusion, produit adopté sur mon raid en Mongolie et en plus, ces barres viendront compléter mon alimentation lors de repas légers dans mes voyages au long court! »

Béatrice Glinche



EMUL'GEL...d'AROMA ZONE

Un gel 100 % BIO!



Avec sa texture gel crémeuse, au toucher frais et pénétrant, les gels Emul'gels Bio sont très agréables pour des soins riches en actifs de plante.

Emul'gel Bio, des gels crémeux aromatiques très concentrés en actifs pour prendre soin de votre corps...

Aroma-zone a porté une très grande attention pour faire de ces soins de purs moments de bien-être sensoriel : le toucher « velours » non collant et très pénétrant, des senteurs très agréables et des couleurs douces...
Des moments de bonheur à fleur de peau.

Fidèle à leur éthique, les produits ont été formulés en utilisant exclusivement des ingrédients naturels avec **des actifs végétaux pour leur grande majorité BIO**.

Tous les ingrédients, y compris le conservateur, ont été sélectionnés pour leur grande douceur pour la peau.



Emul'gel... what else?

Emul'gel Bio est une composition au menthol et aux huiles essentielles de marjolaine, romarin à camphre et lavandin, plantes connues pour leurs propriétés décontracturantes et apaisantes.

Elles permettent de faciliter le relâchement des muscles.

Il s'utilise aussi pour apaiser les gênes musculaires dues au stress ou à l'effort et soulager les tensions, notamment au niveau des épaules et de la nuque et est idéal pour vous rafraîchir et tonifier la circulation veineuse.

Ce gel concentré pour le corps, composé à plus de 27% d'ingrédients BIO, est 100% d'origine naturelle.

Crémeux et fondant, il pénètre rapidement, ne colle pas et procure une sensation "glaçon" immédiate.

Il s'utilise en massage jusqu'à pénétration complète sur les zones concernées.







Effets, sensations?

Après plus d'un mois de test j'avoue être très surpris, de façon agréable et positive, des vertus de ce gel Emul'Gel Musculaire.

La structure crémeuse et légèrement liquide a une odeur très agréable et s'applique très facilement et très rapidement. Utilisée sous forme de massage sur des zones musculaires douloureuses (plus régulièrement les mollets et les tendons au niveau des chevilles pour ma part), que ce soit avant ou après un effort sportif, la sensation est immédiate.

L'effet de fraicheur se ressent de suite avant de réchauffer les zones traitées et d'effacer la douleur en aidant au relâchement des muscles.

Un très bon produit efficace pour toute la famille, que l'on s'adresse au sportif expérimenté, à l'habituel ou même l'occasionnel, jusqu'au non-sportif (mais çà n'existe pas, tout le monde fait du sport, non ? lol).

Ce gel est issu des laboratoires français HYTECK - Aroma-Zone basés 42, avenue Julien à Clermont Ferrand. Il est disponible sur le site de la marque ou bien sur Paris, à la boutique située 49 boulevard St-Germain dans le 5^{ème} arrondissement.

Aroma-Zone propose une gamme très étendue de gels Emul'Gels comme le musculaire, puisqu'il existe le « Jambes Légères » ou le « Galbe et silhouette », spécialement conçus pour vous mesdames.

Et dans les autres gammes, vous pourrez y trouver des huiles essentielles, végétales, des hydrolats aromatiques, exfoliants, dispersants, mais aussi des boites ou flacons vides, du matériel pour fabriquer vous-mêmes vos préparations. Et si vous souhaitez faire des cadeaux, des coffrets AzBox vous sont également proposés ... bref, Aroma-Zone vous comblera quand vous y aurez succombé!

Toutes les infos sont disponibles sur le site web de la marque :

http://www.aroma-zone.com

ENDORPHIN





Septembre 2012

Roll'on by Antaflex

7 bonnes raisons de l'adopter...

Depuis notre dernier article concernant la gamme de gels professionnels et sportifs made in Antaflex Sport, la marque au silicium organique a encore innové et ce, pour notre plus grand plaisir, notre plus grand confort et surtout pour être notre plus grand allié!

Le Roll'on... qu'est-ce que c'est?

Le Roll'on est en fait un gel à base de Silicium Organique, reconnu comme essentiel dans la lutte contre les douleurs osseuses, musculaires, ligamentaires ou encore articulaires.

Le Roll'on a cette particularité, comme de nombreux déos, d'être équipé d'une bille de massage, qui permet par une simple application sur les zones tendues d'apaiser les tensions musculaires sans mettre les mains en contact avec le gel.

Simple donc, propre aussi et hyper-pratique. Avec sa petite taille (à peine 9cm) on peut l'emmener partout (même vous mesdames dans votre inséparable sac à main). Le Roll'on d'Antaflex Sport va devenir votre compagnon de voyage pour pallier à toutes ces douleurs qui ne cessent de nous titiller et ce, sans compliquer son application et sans avoir besoin de se layer les mains.

Technique - Composition

Pour les puristes, le Roll'on d'Antaflex Sport est composé d'Aqua, Alcohol denat, Camphor, Menthol, Aroma, Menthyle lactate, Propylene glycol, Methylpropanediol, Carbomer, Menthoxypropanediol, Alcohol, 4-Terpineol, Silanetriol, Potassium hydroxide, Methylisothiazolinone, Potassium sorbate, Cl 42090.

Je sais... côté parlant... ce n'est pas ce qu'on fait de mieux, à part pour certains habitués et experts... lol

Pour simplifier, ou tout au moins nous rendre plus compréhensible cette composition, le Roll'on a plusieurs avantages comme si bien décrit dans le visuel ci-dessous :



Un petit nouveau qui fait son grand effet.

Avec cet argument « 7 raisons pour qu'Antaflex Roll'On devienne votre meilleur allié au sport comme au quotidien » la marque au Silicium frappe fort, juste et bien :

- Son effet cryo : sensation fraicheur apaisante instantanée
- Sa formule : alliance du silicium organique et de plantes naturelles
- Sa petite taille : pratique à emmener partout
- Sa bille de massage : détendez la zone sensible
- Sa facilité d'utilisation : où vous voulez, quand vous voulez
- Sa rapidité d'application : délivre une dose de gel en couche fine
- Son hygiène : pas de contact avec les mains



Le Roll'on... alors, + ou - ?

L'effet de fraicheur dégagé aussitôt appliqué, apaise immédiatement les douleurs, détend les zones sensibles et affectées. Très pratique, voir « ludique », le Roll'on, comme il vous suit partout est la solution à tous les maux. Inutile de chercher mieux ailleurs, car lorsqu'on a goûté à Antaflex et plus particulièrement au Roll'on, on ne ressent pas le besoin de « changer de cràmprie »

Et c'est pareil en compétition... lorsque vous partez pour un Ultra Trail, par exemple, vous trouverez bien une petite place à ce mini « copain » qui vous rendra de gros services tout au long de votre journée de labeur. Ce ne sont pas les quelques grammes supplémentaires qui vous feront courir moins vite, mais qui au contraire vous apporteront la possibilité de ne pas vous arrêter.

A l'Ecotrail de Bruxelles, en septembre, le Roll'On fera partie de mon paquetage... les tendons d'Achille qui généralement calment très vite mes ardeurs, n'auront plus au'à bien se tenir !!!

Alors, qu'attendez-vous pour tester le Roll'On ?...

Près de 1500 fans se sont ralliés à Antaflex sur Facebook... et vous ?

Pour plus d'infos, de détails, rendez-vous sur le site d'Antaflex :

http://www.antaflex-sport.com

ENDORPHIN

« Un gel à appliquer avec un stick à bille... c'est un produit carrément original ! Il n'y avait plus qu'à tester sur mes tendons parfois encore enflammés après des sorties longues ou sur du sol dur... De retour de footing, après la douche, j'applique généreusement le Roll'on sur mes 2 tendons et là, surprise, il y a un effet calmant immédiat. Une sensation de fraicheur bien agréable qui calme les douleurs ! Facile à appliquer, le produit se dose tout seul, il ne sort pas à profusion même si on continue à balayer le Roll'On sur la peau. En fait, en continuant à passer le stick à bille, on étale le produit déjà sorti et la bille produit un effet massant. Bien agréable ce massage si frais ! Ce gel m'a accompagné en Mongolie (voir récit du Raid Rostaing Mongolian Trophy, dans ce mag) et au delà de calmer mes tendons inflammés, il a surpris pas mal d'athlètes qui ne connaissaient pas Antaflex et ce produit au look d'un déodorant ! Mais, comme un déo, il ne se prête pas... il faudra acheter ce stick à bille pour connaitre ses effets calmants, sa fraicheur et sa facilité d'utilisation! »

Béatrice Glinche - autre testeur



Septembre 2012

Panacéo sport



- Permet de meilleure; performance; sportive;
- Diminue la concentration musculaire en lactates
- Améliore la condition physique grâce à la zéolithe
- Réduit le temp; de récupération

Les points faibles :

Y-a-t-il des dangers à consommer du Panacéo Sport ?

Il n'y a, à ce jour, pas de contre indication à consommer Panacéo Sport, au contraire.



Le test de l'été 2012

Il s'agit d'une préparation à base de zéolithe, minéraux et végétaux activés par un procédé original de micronisation, qui est <u>constitué d'ingrédients 100% naturels.</u>

Le Panacéo Sport se présente sous forme d'une boite de 180 gélules. Les gélules sont composées de zéolithe clinoptilolithe activée, de calcium, de magnésium et de racine de maca. Tous ces ingrédients sont 100% naturels et aucun additif chimique ou molécule de synthèse ne sont utilisés.

Le Panacéo Sport est une technologie brevetée au niveau européen et n'est donc aucunement considérée comme un moyen de dopage.

Les sportifs de tout niveau aiment pouvoir récupérer plus rapidement et être au top de leur forme le jour de la compétition.

J'ai pu tester ce produit cet été.

En effet, Panacéo Sport, pris en gélule (avec de l'eau) n'a ni goût, ni odeur, sur une cure de 3 semaines et son utilisation est extrêmement simple : 3 gélules 2 à 3 fois par jour hors entraînements et activités sportives et 6 gélules avant et après l'effort lors d'entraînements intensifs et de compétitions.

Lors de mes entraînements quotidiens, j'ai constaté les qualités remarquables que possède le Panacéo Sport à savoir la zéolithe.

l'ai remarqué une meilleure performance même au niveau de la régénération musculaire pendant l'effort, un temps de récupération diminué

et une meilleure condition physique générale. Panacéo Sport m'a permis d'enchainer l'entraînement parfois intensif avec une récupération très rapide.

ENDORPHIN



Découvrez les barres de céréales salées!



Les nouvelles Journey bars aux saveurs uniques vous transportent dans le monde entier.



Grâce à leurs ingrédients naturels associés à des mélanges de graines biologiques, ces savoureuses barres énergétiques de voyage sont une saine alternative aux habituelles barres sucrées.

Toutes les barres sont sans OGM, sans soja et s'adaptent aux végétaliens ; textures croquantes ou moelleuses selon les préférences. Les barres ne contiennent pas d'édulcorant, de colorant, ni d'agent de conservation.

A EMPORTER PARTOUT SUR LA PLANÈTE!











Pik Pa Nou... le garde du corps anti-moustiques

Bracelet protecteur Diffuseur d'arômes

Comme tout le monde, ou tout au moins une très large majorité d'élégants bipèdes, vous êtes sans cesse importunés par les moustiques et autres insectes dérangeants, une fois que les beaux jours du printemps et de l'été font leur apparition.

De fait, plusieurs sociétés, grâce à leurs « génies inventeurs » rivalisent d'ingéniosité dans ce domaine, comme cette société Viséo, cabinet de coaching relationnel, créée en 2002 dans le milieu parisien.

Très attachée à la culture créole, cette société a lancé le bracelet PIKPANOU...

Le Bracelet

Le bracelet PIKPANOU est un concept 3 en 1 très original...

- 1 Accessoire de mode tendance et coloré, en rabane et médaillon en noix de coco
- 2 Protection naturelle qui éloigne les moustiques
- 3 Parfum gourmand et acidulé 100% bio.

Ce bracelet est fabriqué à Madagascar, à base de rabane (natte tissée de raphia), largement utilisée pour la vannerie typique de l'île rouge.

Le raphia est une fibre provenant des feuilles de palmier et Madagascar en est le moteur principal, avec 75% de la production mondiale.

Garde-robe

Près de 10 collections de modèles de bracelet PIKPANOU sont déjà en vente... De la collection « bonbon » (plutôt féminine) à la collection « rasta » (couleurs panafricaines), en passant par la « kardinal », « losean », ou encore « zèbre », « kossa », « koray » et j'en passe, chacun y trouvera son compte.

Près de 14 coloris sont actuellement disponibles.

Pour faire connaissance rapidement...



* Etablissement et service d'aide par le travail qui fait travailler des handicapés mentaux ou moteurs

Fonctionnement

Tout simple et super rapide... voilà les mots qui définissent le mieux le fonctionnement du bracelet PIKPANOU...

2 fois par jour, il vous suffit de passer le roll-on (fourni dans le kit avec le

bracelet), sur le médaillon en coco et vous voilà protégé des satanés moustiques. Le rêve du PIKPANOU, devenir votre garde du corps est enfin réalisé.

Riche en citronellol et géraniol (composé organique issu de l'huile essentielle de palmarosa), la composition du PIKPANOU reste un excellent répulsif qui éloigne les moustiques le plus naturellement. Le roll-on de 3ml permet 30 jours d'utilisation et de protection. (après il ne suffit plus que d'acquérir des recharges, disponibles à la vente).

Les essences odorantes fournies par ce roll-on sont vraiment agréables et douces. L'avantage du PIKPANOU est qu'il peut être utilisé dans toutes les zones géographiques; qu'elles soient tempérées ou tropicales!

Espoir Madagascar

2,5% du montant du bracelet est reversé à l'association « Espoir Madagascar » qui aide les centres spécialisés recueillant les enfants en danger (orphelins vivants notamment dans les rues).

2,5% du montant du bracelet est aussi alloué à l'association La Maison d'Aïna, créée en 2002 et qui accueille environ 200 enfants de Madagascars pour leur prodiguer une pédagogie privilégiant une approche globale, l'ouverture sur le monde extérieur, comme entre autre une initiation multilingue.

Effet; + et effet; -

Comme beaucoup de ses concurrents le bracelet PIKPANOU est devenu indispensable contre les moustiques.

Très efficace, puisque porté en permanence au poignet, il évite ainsi ces incessantes démangeaisons que procurent les piqures de moustiques.

Très simple d'utilisation, il s'avère tout aussi efficace qu'agréable à porter même si le médaillon en coco, pour les petits poignets comme ceux des enfants, peut sembler un peu envahissant.

Très léger, une fois sa couleur choisie, il s'en fait presque oublier et permet ainsi de remplacer tel ou tel bracelet de « déco »...

Toutes les infos détaillées sont disponibles sur le site de la marque :

www.pikpanou.com ou sur sa page facebook, où plus de 1500 personnes l'ont déjà adopté... et vous ?

Cet été je suis allée dans une région où les moustiques font rage et j'ai eu la joie de tester le bracelet protecteur diffuseur d'arômes Pikpanou®.

Il s'agit d'un bracelet artisanal 100% naturel, tissé et équipé d'un passant en cuir et d'un médaillon caméléon en noix de coco, qui, imbibé, diffuse le parfum Pikpanou® qui éloigne les moustiques.

Ce bracelet en raphia tressé, en fibres naturelles, est livré avec un flacon en verre de 3ml de parfum Pikpanou®, équipé d'un roll-on. Le liquide se dépose sur le médaillon.

Il existe plusieurs couleurs de bracelet : couleurs acidulées où dominent les roses et oranges ainsi que d'autres couleurs ; chacun peut donc trouver son bonheur.

Ce répulsif de moustiques est à base d'huiles essentielles bio de citronnelle essentiellement mais d'autres huiles agrémentent le tout.

L'odeur est vraiment agréable.

Le bracelet Pikpanou mesure 25 cm, sa taille est ajustable grâce à son attache réglable et à son passant en cuir, il est léger. Il est très facile à régler à la taille du poignet et se bloque aussi facilement. Le modèle est plutôt féminin.

Le bracelet Pikpanou® fonctionne apparemment puisque je n'ai pas été « mangée » alors que d'ordinaire les moustiques m'adorent !!!

Virginie Sénéjoux, autre testeur.

Septembre 2012

Interview Norbert Bodin

Palmarès

En cani

 3 fois champion de France : 2 fois en senior, Gueugnon 2001 et Flamanville 2002 et 1 fois in. Vénérieux 2011.

- 2 fois champion d'Europe ; à Pilzen en République Tchèque en 2001 et surtout en Hongrie 2004 où j'ai été vainqueur toutes catégories confondues, 2ème à Spa 2002 derrière Alain Liotard pour 2 secondes
- Vice champion du monde à Arenna en Italie en 2002 derrière
 Yoann Lasbleiz et 3ème en 2003 à Aranda en Espagne en vétéran.
- Plusieurs participations au Trophée Des Montagnes avec plusieurs podiums.

En Athlé

- Champion du Rhône de cross (sur cross court) en 95 ou 96, je ne sais plus!
- Plusieurs qualifications au championnat de France de cross.
- 3ème par équipe sur la course Napoléon, course de 7 jours à étapes qui partait de Lyon jusqu'à Juan les Pins (Equipe de 6 garçons plus 1 féminine).
- Une participation au Championnat de France de course de montagne à Bellegarde sur Valserine.
- Une participation à un championnat de France de semi marathon militaire, record 1h12'41... mon record personnel.
- Plusieurs fois champion de France de cross militaire (Armée de l'air) par équipe.
- Plusieurs participations aux Championnats de France de cross militaire.
- Plusieurs podiums sur des Trails.
- Et sans compter des victoires dans des courses sur route surtout sur





Bodin Norbert Né le : 11/07/63 Taille : 1m60 Poids : 54 kg

Norbert, tu es un des plus anciens sur le circuit du canicross actuellement; quand et comment es-tu venu au canicross?

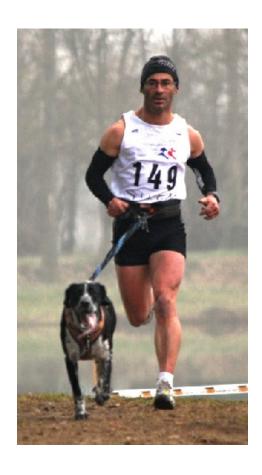
Alors je suis venu au canicross parce qu'à l'époque je faisais de l'athlétisme à Villefranche/Saône et il y avait André Charleux qui savait que j'étais maître-chien dans l'armée et comme je tournais bien en course, il m'a demandé si je connaissais le canicross.

Je lui ai répondu que non. C'était en 1998. Il me répond tu devrais essayer ça devrait te plaire, en plus il y a une famille qui tourne bien et qui rafle tout, tu devrais arriver à les battre (les Lasbleiz).

Mon premier canicross s'est passé à Albigny/Saône avec un jeune pointer d'Evelyne Vernanchet qui était à l'époque championne d'Europe. Pour ce jeune pointer, c'était sa première course. Je finis 5ème et il est vrai que j'ai de suite accroché.

L'année d'après j'ai couru avec mon chien militaire, mon malinois de 32 kg. Mais je n'ai pas réussi à battre Yoann. L'année d'après je prends Retz mon fameux Braque que je récupère à la S.P.A de Lyon. Et là en 2001 je bats pour la première fois Yoann : c'était à Miribel à côté de Lyon.

Puis ensuite est arrivé Alain Liotard. Cela a été des batailles continuelles. Un coup c'était Alain, un coup Yoann ou un autre coup moi. Pour gagner il fallait vraiment être au top le jour J.



Qu'est-ce qui t'a séduit dans le canicross?

Ce qui m'a séduit c'est la complicité que l'on peut avoir avec son chien en courant. Ce sont des instants très forts. Le plus bel instant pour moi où j'ai ressenti une extraordinaire complicité c'était en Hongrie lors des championnats d'Europe. Peut-être parce que nous avons gagné mais même sans cette victoire ça a été très intense. J'ai vraiment eu l'impression que nous ne faisions plus qu'un, une course terrible en vitesse mais également en intensité.

T'entraines-tu seul ou avec ton chien, et combien de séance par semaine?

- Je m'entraîne soit seul car je fais des entraînements qui sont assez longs pour les Trails, soit avec ma chienne mais lorsque je cours avec elle, elle est toujours en libre.
- En moyenne je m'entraîne 7 fois par semaine dont 3 à 4 fois avec ma chienne.

Comment se passe la relation avec ton chien?

Lorsque je suis en course je ne lui dis rien à part les directions bien entendu mais je la laisse faire. Je trouve que pour elle dans tous les cas elle donne toujours le maximum d'elle-même. Après on gagne ou on gagne pas pour elle c'est la même chose, mais si on ne gagne pas c'est le boulet qu'elle tracte derrière qui n'a pas été suffisamment rapide. Je parle de boulet car j'ai toujours cette image ou le chien tracte son maître et à un moment le chien tourne la tête et dis à son maître "oh le boulet derrière va peut être falloir avancer". Le but pour moi c'est d'aller le plus vite possible derrière pour pouvoir la soulager au maximum, car celui qui est le plus rapide des deux c'est elle.

Combien de compétition fais-tu dans l'année (cani, trail, autre)?

En moyenne j'en fais à peu près 2 fois dans le mois avec une période d'un mois ou je ne fais plus rien. Disons plus de séances juste des footings.



Quelles sont tes objectifs futurs ?

Mes objectifs cette année pour ma dernière année de V1 en partie sont réalisées car :

- Une qualification pour les championnats de France de 10 kms. Chose faite.
- Terminé dans les 10 premiers au challenge du beaujolais qui comprend 5 Trails et 1 semi marathon, après les 5 trails je suis classé 11ème reste donc le semi qui est mi novembre.
- J'attends l'année prochaine en tant que V2 où le club de Villefranche sur Saône organise les championnats du monde vétéran sur piste. Puisque dès le mois de septembre je resigne à Villefranche/saône. Et puis je pense qu'en V2 j'ai de bonne chance de monter sur les podiums.
- En cani pas d'objectifs particuliers, pour moi le cani est juste un moment privilégié que je partage avec ma chienne, juste pour le plaisir de courir avec elle.







Prochain mag: en novembre! d'ici là... on peut se croiser?

Pssst! Qu'on se le dise... si vous souhaitez nous rencontrer, EndorphinMag.fr sera présent :

- A l'Orient'Raid <u>www.orientraid.muc-orientation.com</u>
- Et à la Saintélyon www.saintelyon.com

