

DU 5 AU 9 NOVEMBRE 2015



DUST

DAKHLA ULTIMATE SAHARIAN TRAIL

**1^{ÈRE}
ÉDITION**

ULTIMATE TRAIL ENTRE DESERT & MER

3 ETAPES ET 2 DISTANCES :
3 x 30 KM ou 3 x 50 KM
DANS LE DESERT MAROCAIN
EN SEMI-AUTONOMIE

DE VRAIES DOTATIONS FINANCIERES
EN JEU
INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS SUR
NOTRE SITE



UN EVENEMENT ULTIMATE EVENT ORGANISATION

www.dust-trail.com



RUNNER'S WORLD PARTENAIRE DU DUST



EDITORIAL

n°33 - Septembre Octobre 2015



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

contact@endorphinmag.fr

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



Photo de couverture : Raid International de Gaspésie 2015 © Béatrice GLINCHE

Chers lecteurs,

L'édition du mag32 a ouvert un débat... certains l'ont compris et respectent le travail fourni par l'équipe de bénévoles que constitue EndorphinMag.fr. Moins de textes Live pompés, moins de crédits photos oubliés... et une sincère invitation de la part des organisateurs lorsqu'ils souhaitent avoir EM comme partenaire média... On demandait plus de respect, on est en bonne voie... L'aventure continue... en mode « couverture média d'un raid » comme le suivi Live avec des news précises sur les teams qu'ils soient en France ou à l'étranger... on se désole aussi de ne pas être présent sur certaines courses, notre agenda n'est pas toujours en cause (...)... on espère faire mieux la prochaine fois...



On se questionne encore sur l'orientation de la Fédé vers le « Tri »... on y voit plus clair depuis l'itw d'Hervé Simon (Président de la Fédération de Raid Multisports de Nature) lors de la WebTV (finale du Challenge National fin août), un clic sur [ce lien pour revoir les 9mn d'itw](#).

Dans ce 33^e magazine, retrouvez 4 dossiers spéciaux qui font la part belle au raid aventure français comme mondial : ARWS XPD Australie, Finale européenne (ARES) Beast of Ballyhoura, Finale du Challenge National (T-Raid'X) et Raid International de Gaspésie... 7 pages de News... une rubrique Courses avec entre autres un résumé de la manche Nationale de raid, le « Jura 4 pattes », 2 articles sur le SUP ou encore un carnet d'aventure du raid Saharienne Serie Metz... une rubrique Test très variée qui va de la chambre à air, au sac, lunettes, semelles... une rubrique Santé forme avec une question du Dr Isabelle Mischler : « Le goûter indispensable quand on est sportif ? » ou encore une présentation de la gamme Overstim's sans gluten, la genouillère ZAMST ZK-7... et enfin, une rubrique Canicross avec une présentation des différentes fédérations canines et les brèves.

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

Siège Social : 9 Rue Leguen de la Croix

35720 St Pierre de Plesguen

Téléphone : 06-03-45-11-45

Contact : contact@endorphinmag.fr

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

Rédactrice en chef : Béatrice Glinche

Directrice Com/Partenaires : Nady Berthiaux

Webmaster : Denis Barberot

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

Merci pour leur contribution ce mois-ci :

Sophie Boutbal, Véronique Desnos, Céline Friteau, Patricia Le Briquer, Stéphane Giordanengo, Fabienne Sava-Pelosse, Jean-Claude Riffard, Isabelle Mischler.

Challenge national 2016

- RAID ABS AVENTURE 12 ET 13 SEPTEMBRE
- RAID ORIENT'ALPIN 4 OCTOBRE 2015
- RAID NATURE 46 10 ET 11 OCTOBRE 2015
- RAID DES DENTELLES 26 ET 27 MARS 2016
- RAID DU BOULONNAIS 23 ou 30 AVRIL
- SUISSE NORMANDE LE RAID 8 ou 15 MAI
- RAID EDHEC 25 AU 29 MAI 2016
- ANGOULEME RAID AVENTURE 4 ET 5 JUIN
- AZIRAID 11 ET 12 JUIN 2016
- RAID LOZERE SPORT NATURE 18 JUIN
- RAID DES CIGOGNES 2 ET 3 JUILLET
- La Finale nationale L'AVENTURE DAUPHINOISE 16/17 juillet

www.raidsmultisports.fr

Merci aux 14 membres d'EndorphinMag, nous sommes déjà dans la planification 2016, et vous ?

Avant dernière requête : faites découvrir le raid aventure autour de vous, initier des débutants... c'est un réel bonheur que de récolter les émotions de nouveaux pratiquants !

Enfin, parlez d'EndorphinMag autour de vous, ce sera notre plus beau salaire... nous, on vous offre des news 100% gratuites !

Merci à tous !

Bonne lecture et bonne rentrée !!!!

Béatrice GLINCHE,
Rédactrice en chef

2015 ARWS Dates			
	AR WORLD CHAMPIONSHIP 2015	Brazil	11 - 22 Nov 2015
2016 ARWS Dates			
	Maya Mountain Adventure Challenge	Belize	19 - 25 Feb 2016
	Huairasinchi	Ecuador	24 - 30 Mar 2016
	Tierra Viva	Chile	15 - 25 Apr 2016
	Expedition Africa	South Africa	13 - 22 May 2016
	Cameco Cowboy Tough	USA	Dates TBC
	Itera	Ireland	13 - 20 Aug 2016
	Raid in France	France	22 - 28 August 2016
	AR WORLD CHAMPIONSHIP 2016		Nov 2016



©photos : précisé sur les articles



COURSES

- 30 - 31 JURA 4 PATTES
- 55 - 57 RONDE DE NUIT
- 60 - 61 LA SAHARIENNE SERIES METZ
- 62 - 69 SPAIN 24 & SUP 11-CITY TOUR
- 70 - 72 DODO TRAIL
- 74 - 75 ARDENNES MEGA TRAIL
- 76 - 79 TRAIL DES FIZ
- 82 - 83 PORTRAIT : MARIE MORLON



- 102-103 LES DIFFÉRENTES FÉDÉRATIONS CANINES
- 104-105 LES BRÈVES



CANICROSS

TEST MATÉRIEL

- 86 CHAMBRE À AIR FOSS
- 87 LUNETTES CÉBÉ S'TRACK
- 88 - 89 SAC BAG++ GÉOLOCALISÉ
- 90 LUNETTES SMITH PIVLOCK OVERDRIVE
- 91 TEE-SHIRT KIPRUN CARDIO
- 92 SAC GRIVEL TRAIL
- 93 SEMELLES MAKALU INTENSITY



Interview



- 20 - 21 SOPHIE BOUTBAL : MON 1^{ER} ARES
- 80 - 81 FABIENNE SAVA PELOSSE

SANTÉ FORME



- 95 LE GOÛTER INDISPENSABLE
- 96 HUILES ESSENTIELLES AROMA
- 97 GAMME OVERSTIM'S SANS C
- 98 COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
- 99 GENOUILLÈRE ZAMST ZK-7

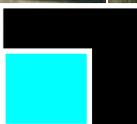
RIEL



22 - 28 BEAST OF BALLYHOURA ADVENTURE RACE - FINALE DE L'ARES



12 - 19 FINALE CHALLENGE NATIONAL T-RAID'X



DOSSIER SPECIAL



32 - 44 RAID INTERNATIONAL DE GASPÉSIE



46 - 54 XPD COUPE DU MONDE DE RAID AVENTURE EN AUSTRALIE

RME



QUAND ON EST SPORTIF ?
LA ZONE
SANS GLUTEN
BODY ROX



LIVRE "TRAILS - LES PLUS BEAUX PARCOURS DES ALPES DU NORD" ; GRAND RAID DES CATHARES ; 11ÈME PACA RAID ; LE WEESOO ; LA SAHARIENNE 2016 ; MARATHON VERT RENNES KONICA MINOLTA

6 - 11



NEWS

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



LE WEESOO - 10 octobre 2015



Programme du WEESOO 2015 ([Lien pour le programme complet](#))

Samedi 10 octobre 2015 :

1^{ère} étape DINARD-La pointe du moulinet
Carte : dessin été 2015, échelle 1/4000, équidistance 5m
Cartographe : Olivier Frangeul
Horaire : 15h00-17h30
Traceur : Olivier Frangeul, sprint urbain

Samedi soir :

2^{ème} étape SAINT MALO- Intra muros
Carte : remise à jour été 2015, échelle 1/3000, équidistance 5m
Cartographe : Olivier Frangeul
Horaire : 21h30-00h00
Traceur : Olivier Frangeul, sprint urbain nocturne (lampe frontale obligatoire)

Dimanche 11 octobre 2015 :

3^{ème} étape RENNES-Les longs champs
Carte : dessin 2014, échelle 1/4000, équidistance 5m
Cartographe : Eric Charles, André Legallic
Horaire : 9h00-12h00
Traceur : Christophe Augros, moyenne distance urbaine



INSCRIPTIONS
jusqu'au 4 octobre
2015, [UN CLIC ICI](#)

5^{ème} édition du MARATHON VERT RENNES KONICA MINOLTA

2012 : 67 615 arbres plantés
2013 : 79 190 arbres plantés
2014 : 82 152 arbres plantés

COURONS POUR LA PLANÈTE

1 km parcouru = 1 arbre planté
avec la Fondation Yves Rocher - Institut de France

Courez pour la planète le 25 octobre à Rennes

Créé il y a seulement cinq ans, le Marathon Vert Rennes Konica Minolta voit sa notoriété grandir au fil des éditions. Nouveauté de taille, cette édition servira de support aux Championnats de France. 12 titres individuels et 4 titres par équipe seront attribués. Près de 600 athlètes venant de la France Métropolitaine viendront s'ajouter au peloton du marathon. Tous les ans, la filiale française de Konica Minolta a à cœur de partager et de faire connaître à ses collaborateurs, ses clients et ses partenaires cette épreuve sportive originale alliant savamment les valeurs du sport, telles que la compétitivité, le dépassement de soi, l'esprit d'équipe, à la protection de l'environnement. En effet, l'enjeu de ce marathon n'est pas de gagner mais de **lutter contre la déforestation en Afrique puisque pour chaque kilomètre parcouru, un arbre est planté en Éthiopie**. Depuis la première édition, le Marathon Vert Rennes Konica Minolta aura permis de contribuer à la plantation de 300 000 arbres.

Le Marathon Vert Rennes Konica Minolta est une manifestation sportive ouverte à tous les sportifs coureurs ou marcheurs, membres d'associations et de clubs. Elle réunit quatre courses : le marathon, le marathon relais Ouest France, la féminine Yves Rocher et la marche nordique Lamotte Promoteur.

Le Marathon Vert Rennes Konica Minolta a également pour objectif de sensibiliser au développement durable en mobilisant sportifs, bénévoles et spectateurs au respect de l'environnement. Il se veut aussi solidaire, la course est associée à la plantation d'arbres en Éthiopie, pour **reboiser et fournir du travail aux femmes de la région du Tigré** (avec la fondation Yves Rocher - Institut de France). Enfin, la responsabilité sociétale des entreprises rapproche le monde des entreprises et le monde des étudiants à travers le Marathon Relais Ouest France.

Rendez-vous sur le site Web www.lemarathonvert.org pour plus d'informations ou pour vous inscrire jusqu'au 17 octobre.

KONICA MINOLTA PARTENAIRE TITRE RENNES
25 octobre 2015

COURONS POUR LA PLANÈTE

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE MARATHON

Grand Raid des Cathares 2015 15-16-17 octobre 2015



Pour info , le dernier article paru sur le Grand Raid des Cathares [cliquez ici](#)

Webzine lu par toute la communauté d'ultra-traileur de France , de quoi donner envie à tous ces coureurs de la nature de venir chez nous visiter et courir notre région.

En octobre pour le GRC et le reste de l'année pour s'y préparer.

Rendez vous maintenant dans moins de 30 jours pour la 1ère édition

A bientôt,
l'équipe du GRC

Le Grand Raid des Cathares : <http://www.mountain40.com/grand-raid-des-cathares>

La Page Facebook : <https://www.facebook.com/grandraidcathares>

Le site du Grand Raid des Cathares : <http://www.grandraid-cathares.fr>



Le PACA RAID Raid Multisports 18, 38 ou 58 km en orientation à pied-VTT avec des ateliers de cordes et de tir.

Vous avez participé à la 10ème édition du PACA RAID, vous avez adoré et ne manquez pour rien au monde cette nouvelle édition ? Vous souhaitez participer à votre tout premier RAID ?

Génial !!! Les inscriptions de la 11ème édition du PACA RAID sont ouvertes depuis le 15 Septembre !!

Des cadeaux seront offerts par notre partenaire D.TER (chaussettes de compression et maintien de cheville) aux 3 premières équipes inscrites ainsi qu'à la 11ème équipe !!!!

Les 3 premières équipes sont déjà inscrites et remportent un lot de notre partenaire D.ter. On attend la 11ème équipe (11ème édition du Pacaraid) pour publier la liste des vainqueurs... et on y est presque !!!!

Inscription sur : www.pacaraid.fr

Merci pour votre engouement et votre enthousiasme, ça nous donne encore plus envie de vous proposer une belle édition !

L'organisation Pacaraid.





La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

Du 19 au 26 Avril 2016

Laâyoune - Maroc



Raid multisports par équipe de 2,

La Saharienne allie :
SPORT



SOLIDARITE

Accessible à toutes,
même aux raldeuses débutantes.



PARTAGE



LA SAHARIENNE - concept

1



LAÂYOUNE - MAROC du 19 au 26 Avril 2016



Une région...

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

...un bivouac

Un campement traditionnel
au cœur du Sahara marocain

LA SAHARIENNE - édition 2016

6

Une belle aventure humaine



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

LA SAHARIENNE - partage

3

Bruno POMART

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



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

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

- Créateur et Co-organisateur du « Raid Américain »
depuis 2001. <http://www.raid-americain.com>
- Créateur du concept « City Raid Andros » depuis 2001
- raid urbain organisé dans 60 villes qui touche 25 000
enfants <http://city.raid-andros.org/>



société organisatrice
d'événements sportifs au Maroc.



LA SAHARIENNE - organisation

5

Dans la plus pure tradition des raids multisports



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



2



6 associations Parrainées...



...6 dotations financières

- 2 cholestes par Ultimate Event Organisation Une en France et une au Maroc, différentes chaque année
- 4 tirées au sort parmi les associations soutenues par les équipes de raidouees.

4

Des weekends « challenges » en France



La Saharienne, c'est tout au long de l'année en France :

Les weekends Saharienne SERIES

- Découvrir le raid multi sports,
- Rencontrer des sportives amateurs,
- Se préparer pour le Raid La SAHARIENNE au Maroc,
- Tenter de gagner l'inscription de son équipe pour le Raid La SAHARIENNE au Maroc...

12



La Saharienne

RAID FÉMININ ET SOLIDAIRE

Inscriptions, un clic ici !!!

Du 19 au 26 Avril 2016

Laâyoune - Maroc

Les plus beaux parcours Alpes du nord, par Laurent LLOPIS



LISEZ - DECOUVREZ - TRAILEZ

BORNES ET ARAVIS

Tantôt très technique et engagé, purement montagnard, tantôt bucolique et roulant à souhait, le massif des Bornes-Aravis, formé par la double alliance entre la fameuse chaîne du même nom et le massif des Bornes, accueille chaque année en son sein des épreuves trail redoutables comme la superbe Maxi-Race (qui partage son tracé entre Bauges et Bornes) et le magique Aravis Trail, toutes deux reflétant à merveille son caractère doux et corsé à la fois.

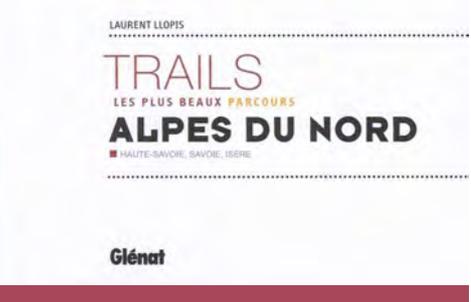
Ici, Tournette et plateau des Glières, escorté par sa Montagne des Auges, vous ouvriront grand leurs bras. Laissez-vous donc séduire par ces deux univers aux reliefs et aux atouts très différents. Mais que vos baskets vous entraînent vers l'historiquement tragique mais non moins superbe et verdoyant plateau des Glières, où le mot roulant prend tout son sens, ou plutôt du côté de la célèbre et exigeante Tournette, au cœur d'un environnement montagnard par moments chaotique, souvent très technique, une chose est sûre, le spectacle sera au rendez-vous et vous serez dignement récompensés des efforts fournis!

La chaîne des Aravis réserve elle aussi de superbes sorties, souvent engagées, au cœur d'environnements dont la beauté vous laissera sans voix. Par exemple, un petit tour sous la pointe Percée jusqu'au refuge Gramusset via la tête des Annes et le col de l'Oulettaz saura vous dépaysier comme il se doit.

Perchés sur leur hauteur, ils n'attendent que vous, alors faites vos jeux!



Trailer confirmé, Laurent Llopis offre un topoguide sur une quarantaine de parcours dans les massifs des Alpes du nord : Haute-Savoie, Savoie et Isère. Ce livre a « pour vocation de guider le pratiquant, du débutant au plus confirmé, à la rencontre de quelques-uns des plus beaux sentiers que comptent les Alpes du Nord. »



Présentation du « topo guide » :

Laurent a souhaité écrire un topo qui permet à tous les traileurs selon leur niveau de choisir la bonne sortie selon les difficultés, le dénivelé, le temps de parcours, le type de terrain ou tout simplement le paysage. Du débutant qui n'ose pas s'élancer tout seul sur les sentiers aux plus expérimentés qui se préparent à une course, ou tout autrement pour des vacanciers qui ne connaissent pas le coin, ce livre sera votre compagnon d'avant course.

Le choix des parcours est toujours une décision primordiale dans ce type d'ouvrage. Le lecteur s'attend à retrouver son parcours favori et peut être parfois déçu que tel ou tel lieu ne soit pas mis en valeur dans le guide. Mais, Laurent a choisi des parcours variés sur une large superficie incluant **8 massifs des Alpes du Nord**. Lors de ses sorties, Laurent a utilisé sa montre GPS afin de nous offrir les tracés GPX, tout simplement en scannant avec notre téléphone portable le QR Code sur chaque nouvel itinéraire. Un vrai plus pour ne pas partir avec le guide dans le sac...

Single roulant en crêtes avec vue, droit devant, sur les prochaines difficultés.



Quelques mots sur l'auteur :

Laurent Llopis est photographe professionnel, notamment pour les sports outdoor et plus particulièrement pour le trail, activité que lui-même pratique depuis son installation en Savoie en 2010. Partenaire de nombreuses organisations, il collabore étroitement avec des magazines spécialisés tels que Esprit Trail et Running Attitude. Son idée de « topo » en trail lui est venue tout naturellement quand celui-ci cherchait un topo de trail sur des massifs qu'il souhaitait à son tour découvrir. Ne trouvant rien, il décidait de créer son propre topo afin de faire bénéficier aux traileurs son expérience. Une idée qui a de suite plu à la maison d'édition Glénat. Et hop, c'était parti pour une nouvelle aventure...

Le trail est un sport qui se pratique au cœur d'un environnement 100% naturel où les règles de la nature sont les maîtresses du jeu. Pour cela, quelques conseils pratiques sont dispensés pour que l'aventure soit envisagée sereinement en prenant en compte les éléments tels que la météo, le terrain, les points d'eau/gîtes et refuges en cas de coup dur. Il nous fait partager ses petits coins où il fait bon se poser quelques instants pour profiter pleinement de tout ce que nous apporte la montagne.

Je vous propose maintenant un petit tour du côté du massif des Bornes et Aravis, à la conquête de la « Tournette » afin de vous donner un aperçu des détails fournis sur les parcours.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, une petite présentation donne un aperçu des caractéristiques « trail » du massif où ont lieu les courses sélectionnées. Une belle mise en bouche avant de partir à la découverte du parcours. Ce topo-guide regorge d'informations précieuses, il ne s'agit pas uniquement d'une liste de parcours où la carte et la boussole sont vos seuls amis, mais de bonnes informations pour partir sereinement : difficulté, technicité, profil, dénivelés, kilométrage, temps de course estimé, points d'eau, zones de repli, trace GPS... voici le détail du parcours « Là-haut ».

A toutes ces descriptions très techniques et indispensables pour bien préparer sa sortie, vient s'ajouter à une description complète du parcours avec des conseils, des anecdotes ou encore des repères très utiles « ici, vous êtes à 17km et 1270 m D+ soit presque la totalité du dénivelé positif ! ». Franchement, avec toutes ces informations, vous pouvez préparer votre matériel en toute sérénité et profiter au maximum de l'expérience de trailer de Laurent. Un topo guide fait par un trailer pour les trailers.

Bien sûr maintenant on attend le tome II pour découvrir encore plus de parcours au cœur des Alpes du Nord mais peut-être aussi dans d'autres massifs montagneux... Alors affaire à suivre de près ! Bonne route sur les sentiers...

Quelques commentaires récoltés sur le site internet « Amazon » à propos de ce livre :

Bien mais... Par [PF](#) le 17 juillet 2014

Parcours intéressants mais nombreux dans le coin de Grenoble : Chartreuse, Belledonne et Vercors. Habitant sur Annecy, je suis un peu sur ma faim : seulement 2 sur les Aravis.

Top ! Par [Elsa](#) le 10 novembre 2014

Vraiment super et superbe ! Les parcours sont de toute beauté et bien décrits, les photos sont juste magnifiques et le texte se lit tout seul. A acheter les yeux fermés !

Génial Par [P. Chantal](#) le 12 septembre 2014

Des parcours magnifiques pour tous les niveaux, des photos superbes, même l'écriture est sympa, à offrir ou à s'offrir, pour découvrir cette magnifique région. Pour les amateurs de Trail Par [Christelle38](#) le 23 juillet 2014

Pour les amateurs de Trail : de très beaux parcours / idéal pour coureurs amoureux de la région.



Graphique sur le dénivelé du parcours avec quelques points de repères.

Catégorie : aller/retour, boucle simple, « 2 en 1 », « 3 en 1 », les deux derniers étant des parcours progressifs à effectuer en 2 ou 3 fois.

Dénivelé : mesuré par une montre gps donc des écarts peuvent exister selon les types d'appareils utilisés

Niveau : difficultés selon le dénivelé et le kilométrage, de très facile (1) à très difficile (4)

Technicité : par rapport aux terrains et à des passages délicats ou engagés

Zone de repli : permet de couper ou supprimer une partie de parcours en cas de fatigue ou incidents

QR Code à scanner avec votre téléphone portable qui grâce à une application donne le tracé GPX pour éviter de partir avec le livre ou la carte IGN...

- ! Catégorie : boucle simple
- ! Départ/Arrivée : parking devant l'église de Montmin
- ! Distance : 17 km
- ! Dénivelé : 1 330 m D+
- ! Temps : 3h30
- ! Niveau : 3
- ! Technicité : 3
- ! Difficultés essentielles du parcours : passages techniques parfois aériens dont certains équipés de câbles et échelles, montées et descentes soutenues et techniques
- ! Principaux lieux traversés : la Tournette, refuge de la Tournette, chalet de l'Aulp, les Prés Ronds
- ! Points d'eau : 1
- ! Zones de repli : 0
- ! Où se loger : Montmin et alentours
- ! Où manger et/ou boire un verre : Montmin et alentours
- ! Balisages rencontrés : autre balisage (marques vortes)
- ! Carte : IGN Top25.3431.0T



LÀ-HAUT!

Surplombant les eaux turquoise du lac d'Annecy, l'accès à ce sommet emblématique ne se laissera pas vaincre sans efforts. Mais les décors, sublimes, assortis de points de vues à 360° grandioses sur, entre autres, les Aravis, le massif du Mont-Blanc et le lac seront une récompense digne des efforts fournis!
Sur ces chemins, à dominance technique, au cœur du massif des Bornes, chaque cirque, crête, zone d'éboulis, passage en balcon vaut son pesant d'or, avec un bouquet final ébouriffant vous attendant au sommet de la Tournette!

Du parking de l'église de Montmin (1060 m), prenez la direction de la Tournette, indiquée par un panneau en bois qui date un peu.

Très vite la route s'arrête au profit d'un large sentier roulant qui vous emmène à une patte-d'oie. Ignorez alors le sentier qui part à gauche et par lequel vous reviendrez, et engagez-vous sur celui de droite qui monte en sous-bois en direction de la Tournette.

La pente est belle et, après une poignée de mètres de dénivelée, vous sortez enfin du couvert des arbres.

Tandis que derrière vous le paysage se dévoile de plus en plus, le marquage vert vous conduit au-devant d'un superbe cirque que vous traverserez par la droite.

Après un passage dans l'ombre fraîche et humide de petits arbres, vous voilà désormais en train d'évoluer sur une magnifique crête avec, en ligne de mire droit devant vous, votre futur point de passage dans la paroi, sur un sentier chaotique et à la pente soutenue.

Arrivé enfin au sommet de ce passage, continuez sur le single évoluant plus ou moins à flanc, offrant une vue imprenable sur le lac d'Annecy et qui vous emmène au pied de la Tournette.

À noter toutefois que certains passages nécessiteront de la prudence car un peu aériens! Idem pour regagner la partie sommitale de la Tournette, équipée de câbles et d'échelles!

Tracé du parcours que vous pouvez retrouver sur votre téléphone portable grâce au QR Code et un logiciel de tracé gps comme par exemple ViewRanger GPS



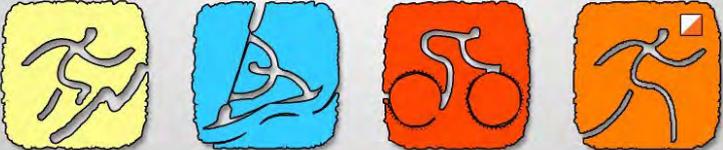
En direction de la Tournette sur un sentier majoritairement roulant, parfois aérien, avec, entre autres, vue sur le lac d'Annecy et les Bornes.





T-RAID'X

★ **LA FINALE** ★
challenge national des raids 2015



T-RAID'X la finale
le 29 et 30 août 2015
Une réussite dans le Grand Nord !



TRAIID'X LA FINALE

ENDORPHINMAG.FR
by Juliette CRÉTÉ



Traid'X la finale : une réussite dans le grand Nord !

Depuis le temps qu'ils la voulaient cette finale les nordistes, ils l'ont eue ! L'équipe de Laurent Gressier, David Rolin et tous les Tyrannosaures ont travaillé comme des dingues pour gagner la confiance de la Fédération des Raids Multisports de Nature et prouver que le Nord-Pas-de-Calais est une terre de raid. Il a fallu d'abord remplir les conditions d'obtention de la finale, et être manche du challenge national, ce fut chose faite en août 2014. Le NPDC est une terre de raid, même si le manque de dénivelé a priori peut en rendre certains dubitatifs.

© Marion WOJTKOWSKI

Le NPDC a créé le premier comité régional en 2010 et a un challenge régional qui tourne depuis 2011 ; en tout une dizaine de raids dans la région pour sacrer le champion régional. Des équipes comme Cap Opale mixte, Pauline Carré, Charles-Hubert Quéval et Julien Charlemagne (ex Lille2 la tentation), champions de France mixte 2014, sont la preuve que la qualité des équipes nordistes ne dépend pas forcément de la région d'appartenance.



© Marion WOJTKOWSKI



© Marion WOJTKOWSKI



Les tyrannosaures ont effectué un gros travail pour présenter un raid à la hauteur d'une finale, mais aussi pour en faire la promotion, de peur que certaines équipes ne se déplacent pas, à cause de l'éloignement ou des a priori sur la qualité et la diversité des terrains. Ils se sont en effet déplacés sur les manches du challenge national pour aller au-devant des équipes y participant, futures lauréates de la finale 2015. Et ce fut une réussite ! Près de cinquante équipes se sont déplacées le dernier week-end d'août, veille de rentrée scolaire, pour en découdre.

© Marion WOJTKOWSKI

Accueillies dès le vendredi soir au gymnase d'Arc international de Blendecques, les équipes sont déjà dans le bain de l'organisation « tyrannos », tout est prévu pour que les raiders ne manquent de rien d'une part et les maintenir sur un pied d'égalité d'autre part. L'organisation est même allée jusqu'à réserver le soleil, chose rare sur les dernières finales du challenge national ! Malgré de la pluie en soirée et de l'orage toute la nuit qui ont décidé l'équipe d'organisation à annuler la section roller du dimanche matin (première section de la deuxième journée) pour la remplacer par un trail, la météo a été très clémente.



© Marion WOJTKOWSKI



Il faut souligner aussi que Laurent Gressier et son équipe de bénévoles organisent différentes manifestations tout au long de l'année et que traditionnellement leur raid « élite », support de la finale, s'accompagne d'un raid junior (2h30 d'efforts), d'un raid découverte (3h30 d'efforts) et d'un raid sport (6h d'effort) ; autant de formules à gérer en plus tout au long du week-end. Quand on sait la charge de travail que représente la préparation d'une finale, on ne peut qu'admirer l'organisation des autres formules en parallèle. Bref un week-end et une finale réussis, assortis de deux webtv. Les avis sont unanimes côté organisation, ça va être difficile de passer après les « tyrannos » !

© Marion WOJTKOWSKI

Côté sportif, les finalistes ont été surpris par le dénivelé proposé et ont apprécié le canoë dans les marais de l'audomarois. Il est vrai que la météo pluvieuse des jours précédents la finale a dégradé l'état des terrains empruntés ; de la boue et des ornières à profusion ont pas mal ralenti la progression des équipes par endroit. Un réel effort a été fait pour proposer un raid tactique et stratégique, avec des sections très variées et des cartes de qualité. Des choix à faire, tout au long du week-end, peut-être trop pour certaines équipes peu habituées à ce format de course typique de la région et préférant un programme linéaire et dans lequel toutes les sections sont faisables.



© Marion WOJTKOWSKI

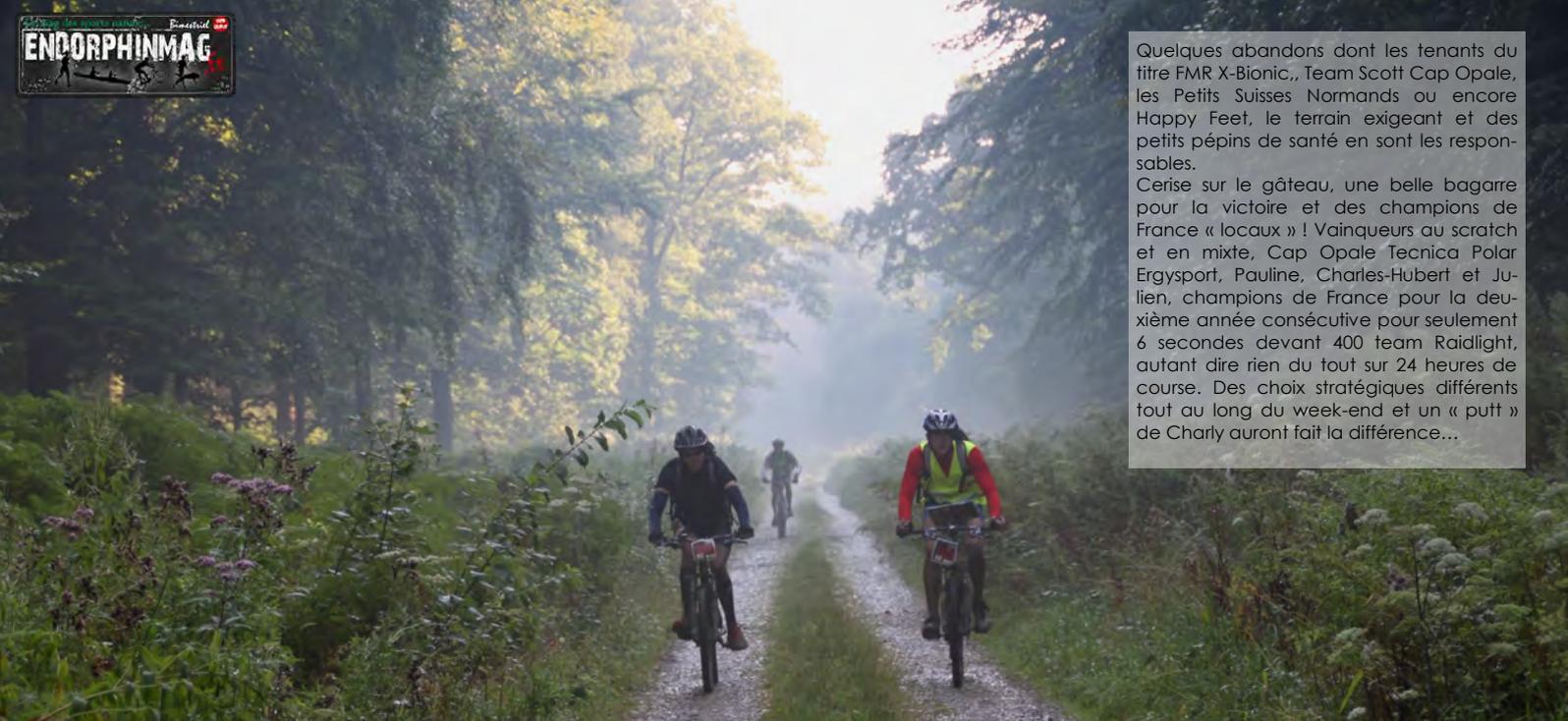


Au total près de 200 km de VTT, 75 de trail et CO, 25 de canoë et 17 de run and bike, accessoirisés de tir, golf, fléché allemand... une grande variété d'épreuves, les tyrannos avaient peut-être peur que les raideurs s'ennuient pendant 24 heures, et bien non seulement ils ne se sont pas ennuyés mais en plus il a fallu beaucoup réfléchir sur la meilleure stratégie à adopter.

© Marion WOJTKOWSKI

Quelques abandons dont les tenants du titre FMR X-Bionic., Team Scott Cap Opale, les Petits Suisses Normands ou encore Happy Feet, le terrain exigeant et des petits pépins de santé en sont les responsables.

Cerise sur le gâteau, une belle bagarre pour la victoire et des champions de France « locaux » ! Vainqueurs au scratch et en mixte, Cap Opale Tecnica Polar Ergysport, Pauline, Charles-Hubert et Julien, champions de France pour la deuxième année consécutive pour seulement 6 secondes devant 400 team Raidlight, autant dire rien du tout sur 24 heures de course. Des choix stratégiques différents tout au long du week-end et un « putt » de Charly auront fait la différence...



© Marion WOJTKOWSKI

Deux équipes mixtes aux deux premières places de cette finale, pole Tecnica Polar Ergys devant eam Raidlight et derrière à moins de 15 minutes, Team2raid devient champion de France chez les hommes devant RaidsAventure.fr, Cap Opale Julbo et West Orient'raid. FMR X-Bionic mixte complète le podium mixte, derrière les belges de Lafuma Intersport Oufiti Aventure qui ne peuvent se classer dans le challenge national français.

Chez les filles, une belle bagarre aussi, ce sont les petites Suisses Normandes qui deviennent championnes de France pour la première fois, un titre qui récompense une belle régularité, devant Liv Averde Outdoor et XTTR63 Le Mont Dore.

Côté reportage, des reporters endorphinmag chouchoutés, deux webtv réussies et un plaisir toujours aussi grand de retrouver les meilleures équipes françaises lors d'une finale du challenge national. Un grand merci à tous pour votre disponibilité lors des deux webtv, on le sait, répondre à des questions quand on est dans la course c'est pas toujours évident, et encore moins en fin de course alors qu'on a qu'une idée c'est aller se doucher, manger et reconditionner le matériel avant de rentrer chez soi et prendre du repos bien mérité... Alors merci encore de jouer le jeu et de faire vivre les live !

ENDORPHIN

Tous les résultats sur ce [LIEN](#)



© Marion WOJTKOWSKI



Les 2 WebTV d'EndorphinMag en replay [ICI](#)



QUESTIONS sur la finale ARES en Irlande et sur le Challenge National (T-Raid'X)

© Marion WOJTKOWSKI

QUESTIONS SUR LA FINALE EUROPEENNE (ARES) en Irlande :

Endorphinmag (EM) 1. Tu as participé à la finale européenne en Irlande cet été, pas mal pour un 1er raid long... quelles appréhensions avais-tu avant le départ ?

Sophie Boutbal (SB) : Bien évidemment, la peur d'être limite physiquement, avec le matos obligatoire que l'on traîne pendant 72 heures non stop... Pas d'appréhension : avec Tibo car on se connaît bien maintenant, on apprécie de courir ensemble en mixte et je savais qu'il connaissait mes forces et faiblesses, cela me rassurait ; ma crainte était plutôt de frustrer Vadim et Willy habitués à courir en mixte avec des filles bien plus fortes !!!! En plus, je ne les connaissais pas beaucoup...

(EM) 2. Comment s'est déroulée votre course, quel rôle avais-tu ? as-tu eu le temps de regarder les paysages ?

(SB) Je n'ai pas la sensation d'avoir simplement vécu une course mais surtout et avant tout une super aventure humaine ! Vadim avait un rôle de gestionnaire d'équipe (coaching organisationnel impeccable avant et pendant la course), Tibo était l'orienteur avec un super boulot sur des cartes pas toujours simples au 1/50000è ! Willy, un partenaire idéal pour une équipe toujours de bonne humeur, un moral d'enfer... alors moi ?? j'ai profité de chacun de leurs conseils, de cette bonne humeur d'équipe pour être en confiance et petit à petit, apporter je crois aussi mon petit grain de folie et d'envie. Pas de rôle technique ni stratégique mais un avis lancé de temps en temps, une petite blague, un mental qui ne m'a pas lâché et mes petites jambes pour courir et pédaler dans cette équipe magique ! Bien sûr que j'ai pris le temps de regarder les paysages... surtout en treck : pas prête de les oublier ces cirques, ces lacs, ces moutons et cette sata-née bruyère !!!!

(EM) 3. Quels ont été les moments les plus difficiles (et pourquoi) et les souvenirs les plus marquants ?

(SB) Le très long portage vtt, dans les bruyères, pour monter au col dans les montagnes du Comeragh. On est à environ 20h de course... et derrière dans la descente, je prends une grosse gamelle. Gros doute, fatigue, mais les gars m'offrent une pause sommeil de ¼ d'heure qui me requinquera !! Souvenir le plus marquant : y en a plein !! : la vitesse des grosses teams ; la convivialité et le respect entre les raiders ; mon partenaire qui s'endort sur son vtt (ça, ça fait peur !!!!) ; le magnifique circuit vtt des montagnes de Ballyhoura ; les paysages dans les treck et le coastering ; la complicité naturelle qui s'est installée et plaisir au sein de notre équipe ; nos parties de trut (jeu de carte sarthois) ; nos énormes fous rires à l'arrivée !!! ...



(EM) 4. Adepte des raids courts (2 jours), es-tu prête à repartir sur du raid long ? (et pourquoi)

(SB) Bien sûr, le raid long c'est l'aventure : l'importance des paramètres (gestion du sommeil, des ravitos, matériel, distance, lieux, rôles et organisation dans l'équipe...) est renforcée / au raid court et c'est ce qui rend l'aventure imprévisible, une peu folle, et surtout unique. Oui vraiment l'envie de revivre de telles expériences.

(EM) 5. Engagée sur la finale du challenge national des 30 et 1 août, avec le team féminin "les petits suisses normands", comment as-tu géré ta récup ?

(SB) Les 15 jours qui ont suivi l'Irlande, j'ai larvé, raconté l'aventure, profité de ma famille et mangé !!! Je n'ai même pas fait un footing... non pas que la fatigue physique m'en empêchait mais tout simplement je n'en avais pas l'envie... Cela a d'ailleurs été difficile de retourner m'entraîner. La Finale était un objectif auquel je tenais particulièrement et pourtant je ne réussissais pas à me motiver... tu penses bien que je ne disais rien de tout cela aux copines ! C'est revenu naturellement la dernière semaine, quand j'ai retrouvé Hélène pour une sortie vtt et que les synoptiques sont arrivés !



© Marion WOJTKOWSKI



QUESTIONS SUR LA FINALE DU CHALLENGE NATIONAL

(EM) 1. A l'issue des étapes qualificatives, votre team "les petits suisses normands", est arrivé à la finale, en étant classé 1er au cumul des manches du challenge national... Quel était votre objectif au départ de cette finale et comment l'avez-vous préparé ?

(SB) Notre objectif était de faire la meilleure course possible pour ne pas avoir de regret. Ne pas perdre à cause de nos erreurs mais, sans regret, être battues par des équipes plus fortes... L'idée était là ! On se disait que l'expérience des raids et de nos dernières finales devrait commencer à payer, on se sentait prêtes physiquement mais on ne voulait surtout pas s'enflammer... les plus raisonnables voulaient assurer le podium, d'autres ne pensaient qu'à la 1ère marche ! (chacune se reconnaîtra... peut-être que Marion et Béa nous reconnaîtront aussi d'ailleurs, hihhihi !!!) La préparation estivale s'est faite chacune de notre côté, car on avait toutes les 3 des projets de vacances différents... alors messages, coups de fil pour se tenir au courant de notre état, nos impressions, nos doutes et papotages de filles !!!

(EM) 2. Les roadbooks ont été diffusés quelques jours avant la course, quelle stratégie avez-vous mis en place et l'avez-vous respectée tout au long du week-end ?

Avez-vous été perturbés par le format de course (parcours à options, raid très stratégique) ?

(SB) Lorsque les roadbooks ont été diffusés, on a tout de suite vu que l'on allait devoir zapper pas mal de CO pour être rentables et que les options ne seraient pas prenables non plus (mais cela est normal pour une finale!). Pour le J1, on a surtout calé la section vtt de 42,5km et la barrière du PC3. C'est pour cela que l'on zappe pas mal de balises en CO score au départ. La 1ère journée, on fait ce que l'on avait prévu voire un peu mieux car plus efficaces en canoë. Mais le samedi soir, par contre, on a décidé de changer notre stratégie élaborée au début de la semaine : notre objectif est de rejoindre la section trail, canoë, R&B au plus vite car elle rapportera plus de points que le vtt avec dénivelé et boue qui s'annonce moins rentable !!! ce sera une stratégie payante...

On a bien apprécié ce format de course, on est assez adeptes des courses stratégiques (surtout Hélène qui s'y régale et gère impeccablement les préparations, extrapolations en fonction du terrain !!!) Ce type de course permet de varier davantage les plaisirs, de faire de réels choix : il y a moins de frustration de shunt de section... et puis ça met un peu de piment à la course, chacun faisant des choix différents, tout en respectant au final un scratch cohérent. Une belle réussite des Tyrannos !!!

(EM) 3. Comment avez-vous vécu le raid, en étant positionnées en tête à mi-course (vidage des "doigts" électroniques à l'issue du canoë dans les marais de St Omer le samedi après-midi) ?

(SB) Sur plusieurs PC le J1, on entendait des rumeurs de 1ère place mais on n'y croyait pas. On n'en a même pas parlé entre nous pendant la course... on voulait surtout rester très concentrées et garder notre cap sans se mettre de pression supplémentaire et sans changer nos plans.

Le soir, quand la 1ère place s'est confirmée, bien sûr que l'on était contentes, mais 25mn d'avance c'était peu... il fallait ne pas faire d'erreurs le lendemain !

(EM) 4. Bravo pour ce titre ! Qu'est-ce qu'on ressent au moment où on réalise que l'on a gagné ?

(SB) On s'était dit qu'on serait un jour Championne de France, quand on serait capables de faire un raid sans erreur ... c'était notre WE !!!

On était hyper contentes ! On s'est serrées dans les bras, on a ri comme des gamines... bref, un joli moment euphorique !!!

(EM) 5. Avec du recul, auriez-vous changé quelque chose dans votre préparation, votre réalisation... ?

(SB) Sur la préparation, si on avait eu le temps, on se serait rodées toutes les 3 sur une compète car c'était quand même le 1er raid que l'on faisait avec Ingrid (qui a brillamment intégré l'équipe fin juin !!!).

Sur la finale, une balise ou 2 que l'on va chercher qui sont discutables, la carte de canoë que l'on aurait pu encore optimiser sur le parcours run & canoë... pour le reste on fait notre TAF et on le fait bien... alors on savoure !!!!

**(EM) Merci pour tout et à bientôt !!
Biz Béa & quelques becs aussi pour Hélène et Ingrid of course !!**

(SB) Merci à vous les filles pour votre bonne humeur, votre sourire, mais aussi votre professionnalisme (discretion pendant la course, live sur web tv, CR...). Bref on aime vous retrouver !!!!
Endorphinmag, c'est une chouette bande de copains et un super magazine !!!;) des bisex !!

ENDORPHIN



© Béatrice GLINCHE



© Béatrice GLINCHE



© Béatrice GLINCHE



© Marion WOJTKOWSKI



THE BEAST OF B

Finale de l'Adventure Racing E

du 28 juillet au 2



RALLYHOURA :

European Series (ARES) 2015

août en Irlande





- LE PROGRAMME**
- Section 1 : Trail 18 km (0 point)
 - Section 2 : Kayak 9 km (0 pt)
 - Section 3 : CO 5 km (3000 pts)
 - Section 4 : Kayak 31 km (2000 pts)
 - Section 5 : Coastering 3 km (3000 pts)
 - Section 6 : VTT 19-22 km (2020 pts)
 - Section 7 : CO + VTT 4 km (120 pts)
 - Section 8 : Coastering 6 km (1000 pts)
 - Section 9 : VTT 62-85 km (6200 pts)
 - Section 10 : trek 49-75 km (10600 pts)
 - Section 11 : VTT 48 km + kayak 25 km (1200 pts)
 - Section 12 : VTT 74-80 km (5600 pts)
 - Section 13 : VTT 10 km + trek 20-55 km + CO 6,5 km (5060 pts)
 - Section 14 : VTT 33 km (0 pt)
 - Section 15 : VTT 6-51 km (1000 pts)
 - Section 16 : CO 5,5 km (200 pts)
 - Section 17 : Trek 12 km (50 pts)

THE BEAST OF BALLYHOURA : Finale de l'Adventure Racing European Series (ARES) 2015

La finale du championnat d'Europe 2015 s'est déroulée en Irlande du **28 juillet au 2 août 2015**, une 9^{ème} édition de The Beast of Ballyhoura, dont le format habituel a été modifié pour mieux s'adapter à une finale européenne : 72 heures de course non-stop, aucun détail sur les sections, les enchaînements ou encore les « stop » obligatoires dévoilés avant le briefing.

Mardi 28 juillet : Aéroport de Paris Beauvais

Déjà au contact d'une équipe française, deux membres d'Issy Absolu 1, Pierre Ouagne et Jérôme Cadhilac commencent leur raid : pesée des bagages et enregistrement des caisses à vélo ! A leur arrivée à Dublin, mauvaise surprise pour Jérôme, un pneu tubeless trop dégonflé, il faut trouver un compresseur avant le départ du raid... Ludovic Maillard, troisième homme de l'équipe a le même problème, heureusement ils trouveront un magasin (après quelques appels, heureusement que Ludo travaille à Londres...) et auront le temps de faire regonfler leur pneu.

Chez Issy Absolu 2, c'est Johann Thomas qui se rend compte qu'il a oublié la tente abri pour l'équipe et qui s'offre aussi une escapade dans Dublin pour en acheter une. C'est le raid avant le raid !

Une longue attente commence, les équipes arrivent, ça commence à discuter ; premier constat, il fait beau mais pas chaud ! Un petit vent frais nous fait vite dire que les cinquante équipes s'engageant sur cette finale ne souffriront pas de la chaleur... Les bus arriveront plus tard que prévu et les équipes arriveront à l'université de Limerick tardivement. Quelques courses, installation dans les logements (alloués aux étudiants le reste de l'année) et une bonne nuit.

Mercredi 29 juillet : vérifications, formalités et briefing

La première remarque au réveil c'est que l'équipe d'organisation n'a pas fait les choses à moitié. Installée au cœur de l'université de Limerick, un véritable campus avec des logements tout confort : chambres individuelles, deux salles de bain par logement et un coin cuisine, les équipes ont tout le confort possible pour préparer au mieux cette finale.

Dès 9 heures, les équipes se succèdent pour les formalités, la photo officielle et les vérifications de cordes, selon un timing prédéfini, tout est hyper carré ! Préparation des caisses à vélo dans le Press Hall, dans lequel ne peuvent entrer que les personnes munies d'un badge à leur nom. Y'a pas à dire, tout a été pensé pour le bien-être des équipes, pas de temps perdu, l'équipe d'organisation est à l'écoute et a toujours réponse à tout avec le sourire !

Vient l'heure du briefing dans le cadre magnifique du Jean Monnet Theatre au cœur du campus. Distribution des cartes de bonnes qualités mais peu fiables (dixit Ivan Park le directeur de course) en raison de l'absence ou de la présence de certains chemins cartographiés et non-conformes à la réalité du terrain, et briefing en irlandais...

L'irlandais parle vite, en anglais et avec un accent à couper au couteau ! Sur les cinquante équipes, il y a les anglais, les irlandais et les sud-africains qui comprendront la totalité du briefing et il y a les autres... Le road-book répondra à certaines questions, mais pas mal d'informations n'y figurent pas...

Première information importante, le format de la course, **72 heures non-stop** et c'est tout ! Pas de stop obligatoire ni de « dark zone », une course au score avec uniquement des balises optionnelles (sauf 2 sur le premier kayak pour des raisons de sécurité), et des pénalités de dépassement en fin de course. La stratégie va être déterminante et déjà on peut émettre l'hypothèse que l'équipe qui gèrera le mieux le sommeil prendra une sérieuse option sur la victoire...

Lors de ce briefing, beaucoup de questions sur la section coastering et natation dans laquelle les raideurs devront transporter leurs sacs... Le briefing capitaine qui se déroulera plus tard dans la soirée sera également l'objet de beaucoup de questionnements, les capitaines français croisés à la sortie confirment que le road-book est loin d'être exhaustif...

A la fin du briefing qui aura duré près de 2 heures, les équipes peaufinent leur préparation avant le repas de pré-course, buffet à volonté, l'ambiance est détendue et ça rigole franchement chez les Petits Suisses Normands Azimut 72, mais ça discute quand même météo, une donnée à prendre en compte parce qu'il pleut au moins une fois par jour depuis l'arrivée des équipes sur le sol irlandais et que le thermomètre a du mal à dépasser les 15 degrés...



Jeudi 30 juillet : une première journée épique !

Départ matinal à 6h en bus en direction du lieu de départ à Curraghmore House initialement prévu à 5h30, le temps pour les équipes de récupérer leur tracker et les doigts électroniques, 2 heures de bus pour rallier la ligne de départ dans un cadre magnifique, perdu au milieu de nulle part.



© Marion Wojtkowski

8h35, le départ est donné sous le soleil, pour un trail en suivi d'itinéraire et fléché de 18 km dont l'objectif est d'étirer le peloton avant la première section de kayak, un parcours sympa en forêt avec de jolis singles, mais physique pour un début de course puisqu'obligés de partir vite. Ce trail amène les équipes à Mount Congreve pour 9 kms de kayak de rivière pour rallier Waterford, ville la plus ancienne d'Irlande. Un kayak classique dans de bonnes conditions avec un courant porteur et sous le soleil, mis à part l'embarquement dans la vase, surprise de l'organisation...

A Waterford, les équipes remontent les kayaks sur la berge, et les quittent provisoirement pour une petite CO urbaine de 5 km, assez facile et agréable et toujours sous le soleil ! Déjà des écarts se creusent, en tête les finlandais d'Halti Adventure et les britanniques d'Adidas Terrex sont déjà au coude à coude, la bataille promet d'être belle.

Côté français, Issy Absolu 1 dans le top 10, pour l'instant ça roule, chez Issy Absolu 2 un petit contretemps en début de course, mais on reste serein, suivis de près par les Petits Suisses Normands Azimut 72 toujours souriants et de bonne humeur.



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski

De retour sur le kayak pour 31 km entre rivière et mer, une section qui commence dans de bonnes conditions de courant, mais le changement de météo avec un vent fort et la marée montante va faire vivre un enfer aux équipes navigant. Peu d'équipes feront la totalité du parcours, beaucoup seront stoppées en amont et devront rallier l'aire de transition suivante par une liaison en trail de quelques kilomètres. Pour les équipes de tête et celles qui se sont arrêtées tardivement, cette section aura été épique : beaucoup de vagues, de vent, de froid, et comme une impression de faire du sur-place... Cette section a retardé le timing initial prévu par l'organisation, l'arrivée dans le deuxième coasting se faisant de nuit, il sera annulé.



Les équipes arrivent pour la plupart transies de froid et épuisées par cette trop longue section à l'aire de transition 3 (AT3) à Dunmore East station balnéaire de l'Irlande du sud, mais il faut enfiler les combinaisons et rejoindre le départ du coasting/natation de 3 km. Un coasting sympa, avec beaucoup de natation dans une eau à 11 degrés et un joli petit saut de 4 mètres en prime, qui en fera hésiter quelques-uns... L'arrivée à AT4 au départ de la première section de VTT, beaucoup en profitent pour manger et tenter de se réchauffer, la nuit commence à tomber...



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski

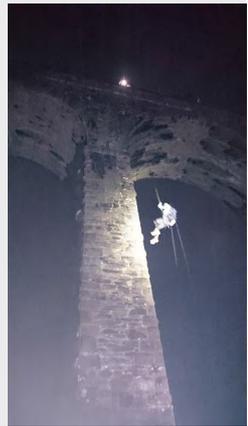
Un VTT roulant qui amènera les coureurs à Tramore mais lors duquel la féminine d'Adidas Terrex, Jo Thom a chuté en s'ouvrant nettement au menton. Une plaie qui nécessite des points de suture, c'est pourquoi avec l'accord de l'organisation, l'équipe se rend à Waterford où les examens confirmeront que la mâchoire n'est pas touchée. Ils reprendront la course après 3 heures d'interruption à l'endroit où ils l'ont quitté.



© Marion Wojtkowski

A Tramore, la CO dans les dunes de sable de 7 km n'a pas séduit beaucoup d'équipes, c'est dommage, un joli panorama attendait les plus courageux, mais de nuit, peu ont été convaincus de la faire, il faut dire aussi qu'elle était très peu rentable à 20 points la balise, en sachant aussi qu'il fallait tout prendre ou rien du tout, les irlandais sont des adeptes du « all or nothing »...

L'étape 8 du coastering de Garrarus Beach à Annewstown étant annulée, les teams enfourchent les VTT pour une très longue section (entre 62 et 85 km), de nuit, entrecoupée d'une descente en rappel sympa au viaduc de Kilmachthomas, encadrée par l'armée irlandaise. Cette section est assez roulante sauf à la balise 21 au col, beaucoup de portage, pas de sentier et de la végétation à mi-hauteur ce qui rend la progression très lente, les Petits Suisses Normands Azimut 72 ont vu plein de lumières partout autour du col, ça jardine sévère à la balise 21 ! Après une descente technique et 10 km de route, les voilà à Ballymacarbray (AT7) pour un stop tout confort : café, eau chaude, toilettes, douches, une salle isolée pour dormir... Un grand confort apprécié de tous après une première journée et nuit difficiles.



Samedi 1^{er} août : des choix stratégiques déterminants

L'étape 11 (VTT de 48 km et kayak de 25 km) a été zappée par beaucoup d'équipes (sauf Adidas Terrex...), la plupart entre donc directement dans la section 12, un long VTT (entre 74 et 80 km) qui commence par un grand moment de solitude...

En effet, un fermier récalcitrant ferme une barrière et par la même occasion l'accès à la balise 39, beaucoup d'équipes tourneront autour en vain un long moment, et une nouvelle fois, le chemin normalement carté n'existe pas... Les balises 40 et 41 étaient dans la suite logique de la 39, par conséquent beaucoup les laisseront. L'organisation décide de valider la 39 pour les équipes dont le tracker s'est approché de la zone bloquée. Les Petits Suisses Normands Azimut 72 ont trouvé le parcours sympa, du vrai VTT technique, comme beaucoup d'équipes, ils laisseront les balises à 200 points pour aller à la 46, il fait nuit, une grosse montée les attend, il faut pousser le VTT ...



Vendredi 31 juillet : une journée de trek dans les montagnes de Comeragh

Jusqu'à présent, la météo a été plutôt clémente, même s'il y a du vent et que la température n'excède pas 15 degrés, la pluie s'est abstenue lors du premier jour de course. Lors du deuxième jour, les équipes s'embarquent sur un long trek (de 49 à 75 km selon les options choisies), elles essuieront un vent fort sur les hauteurs et quelques averses. Une approche longue par la route pour arriver à la zone du trek (qui paraîtra encore plus longue au retour, puisque la fin du trek fait revenir les équipes à Ballymacarbray), mais un beau trek vallonné, ça monte, ça descend, ça monte, ça descend,... de beaux lacs, la cascade vertigineuse de Mahon Falls, du vert partout et une météo mitigée avec un gros grain et du brouillard dans les hauteurs, un bon vent et beaucoup d'humidité dans l'air. Pas de chemin, pas le choix, il faut tracer dans la pente à la verticale. La section de corde prévue entre les balises 31 et 32 a été annulée. Les choix d'orientation sont plutôt faciles étant donné que la plupart des équipes iront prendre les balises à 1000 points pour laisser les autres à 100 points.

Au retour à Ballymacarbray, les corps sont marqués et les esprits aussi après la longue liaison par la route qui a paru interminable... Heureusement les équipes pourront bénéficier une nouvelle fois du confort du centre communautaire et en profiteront pour prendre une nouvelle fois un peu de repos.



Le jour se lève et l'arrivée à l'AT13 à Kilbenny est salvatrice. Une nouvelle fois, une aire de transition grand luxe avec toutes les commodités où la plupart des équipes prendront quelques heures de sommeil et un « repas » chaud. Il en faut car la section 13 est un trek (de 20 à 55 km) précédé et suivi d'une liaison de VTT de 5 km. La météo est très clémente et ensoleillée, de quoi profiter des beaux panoramas des montagnes du Galtee.





© Marion Wojtkowski

Une nouvelle fois, un parcours vallonné, très vallonné parfois puisque la plus haute altitude atteinte est de 920 mètres ! Des grosses montées, mais un beau paysage dégagé à la clé, de quoi « profiter » de ce moment, d'autant plus qu'on se rapproche franchement de la ligne d'arrivée ! Une nouvelle fois, les choix stratégiques se font surtout sur les balises à 1000 points.

Une courte section d'orientation au départ de la balise 55 n'aura pas grand succès auprès des équipes (60 points par balise) qui privilégient les balises à 1000 points.

De retour au centre communautaire de Kilbenny, les équipes ont besoin de repos avant d'attaquer la dernière nuit, annoncée mouillée... Mais avant de se ravitailler, de se reposer et de remettre en condition, il faut être vigilant au matériel à emporter car les équipes ne verront plus leurs sacs, ni boîtes VTT.



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski

La section 14, un VTT de 33 km, au cœur des montagnes du Ballyhoura, amène les teams au départ du Ballyhoura Mountain Bike Trails qui consiste en des parcours en boucle, de niveau différent. Chaque équipe a le choix d'effectuer le(s) parcours qu'elle désire faire, en fonction du temps restant surtout, car il restera un Trail balisé de 12 km incompressible et il faut rallier l'arrivée avant 8h35 le dimanche 2 août.

Des parcours artificiels très ludiques avec de beaux singles, un beau tracé qui nécessite un peu de pilotage dans un superbe cadre. Par conséquent peu de prise de vitesse possible, une piste forestière qui monte, suivie des différents parcours jugés unanimement ludiques et techniques. Dommage que cette section se déroule de nuit et sous la pluie...



© Marion Wojtkowski

Dimanche 2 août : un finish dans le Ballyhoura sous la pluie

Toujours pas possible de dire qui va remporter ces championnats d'Europe, en raison des options choisies, de l'aléatoire des trackers et des pénalités ou bonus qui viendront s'ajouter, il faudra attendre le vidage des puces et donc la cérémonie de remise des prix.

La dernière nuit est marquée par la pluie qui va tomber sans discontinuer jusqu'au matin et sur la ligne d'arrivée à Kilfinnane. La majorité des équipes est sur les deux dernières sections de VTT. L'avantage de la section 15 est de pouvoir choisir le ou les parcours VTT de 6 à 51 km.

5 parcours au choix : 6 km, 17 km, 35 km, 41 km ou 51 km au cœur des montagnes du Ballyhoura. Une nouvelle CO « tout ou rien » sera « zappée » une nouvelle fois par beaucoup d'équipes car peu rentable et les conditions météo difficiles de cette fin de course feront passer plus de temps que prévu sur le VTT.

La dernière section aurait pu être l'occasion de profiter un peu de la fin de course, sentant la ligne d'arrivée proche, on se sent souvent pousser des ailes... Mais ce fut un calvaire pour beaucoup d'équipes, il s'agissait d'un trek de 12km balisé, mais dès le début, un manque de balisage mettra le doute dans les esprits fatigués des coureurs... Deux intersections non fléchées dès le début feront faire de jolis dessins sur le tracé GPS, la nuit et la pluie n'arrangent rien à la situation. Certaines équipes ne se posent pas de question, et vont « tout droit », espérant trouver une route, les Petits Suisses Normands Azimut 72 seront sauvés par une équipe anglaise qui, en les rattrapant, les mettra sur un chemin (le bon ?) qui les amènera à la ligne d'arrivée.

Les équipes se succèdent sur la ligne d'arrivée, éprouvées mais satisfaites d'en avoir terminé, une bière irlandaise à la main, la photo souvenir et une bonne douche ainsi qu'un petit déjeuner les attend à proximité de la ligne, un vrai confort, comme tout le long de la course.

Ivan Park et son équipe d'organisation n'ont pas fait les choses à moitié. Toujours disponibles, malgré le petit nombre de bénévoles, à l'écoute et faisant tout pour faciliter les à-côtés du raid, les équipes ont été unanimes sur la qualité de l'organisation de ces championnats d'Europe 2015. Les bus ramènent les équipes à l'université de Limerick où elles retrouvent les logements quittés 3 jours plus tôt. L'heure est au rangement, à la remise en condition du matériel pour préparer le retour, mais aussi et surtout à un vrai repas et une bonne nuit de sommeil...

Côté classement, il est annoncé que le classement « tracker » n'est pas fiable et qu'il y aura des modifications après la lecture des doigts électroniques (un par raideur !), et malgré un petit cafouillage lors de la remise des prix, c'est Adidas Terrex qui devient champion d'Europe 2015, malgré les 3 heures « perdues » et la blessure de la féminine de l'équipe. Les finlandais d'Halti Adventure et les irlandais de Get no sleep complètent le podium.

Nos frenchies n'ont pas démérité, Issy Absolu 1 se classe 12^{ème}, Issy Absolu 2 19^{ème} et les Petits Suisses Normands Azimut 72 28^{ème}. Un petit clin d'œil à nos amis belges d'Ouffi Adventure Céleste qui se classent 21^{èmes}.

Seulement 4 équipes ont dû abandonner. Ce format de course particulier a été plutôt favorable à une bonne gestion de course. De plus, l'aspect très stratégique de cette finale des championnats d'Europe n'a pas pu clairement déterminer un classement durant la course, ce qui a permis à chaque équipe de faire sa course sans trop se soucier des autres.



© Marion Wojtkowski



© Marion Wojtkowski

Lundi 3 août : l'heure du retour, et du bilan ...

Voilà une aventure qui se termine, pour la plupart dans le bus vers l'aéroport de Dublin, d'autres resteront sur le sol irlandais pour poursuivre leurs vacances et explorer ce pays qui mérite de l'être, autant pour ses paysages sauvages et verdoyants que pour la convivialité de ses habitants.

Dans le bus en direction de l'aéroport, on parle déjà des prochaines courses, au Brésil pour certains ou encore la finale du challenge national, avec la promesse de se revoir très bientôt...

Personnellement, je tiens à remercier les équipes belge et françaises pour leur disponibilité et sourires malgré la fatigue et qui m'ont permis de pouvoir parler français de temps en temps. Je suis toujours épatée d'entendre un « ça va toi ? Ca se passe bien ? » alors que ce sont eux qui sont en course, ce sont eux les « héros », pas moi ! Ca fait sûrement partie de l'état d'esprit du raideur...

Avec une mention spéciale aux Petits Suisses Normands Azimut 72, chez qui la bonne humeur est contagieuse, les rois de la blague et de l'autodérision ce sont eux (hein Willy ?) en toute circonstance. Merci à eux aussi pour la douche chaude et pour le temps passé à revenir sur le détail de sections pour que cet article ait une « vue de l'intérieur ».

ENDORPHIN

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

A revoir : <http://live.endorphinmag.fr/beastofballyhoura.php>



© Marion Wojtkowski



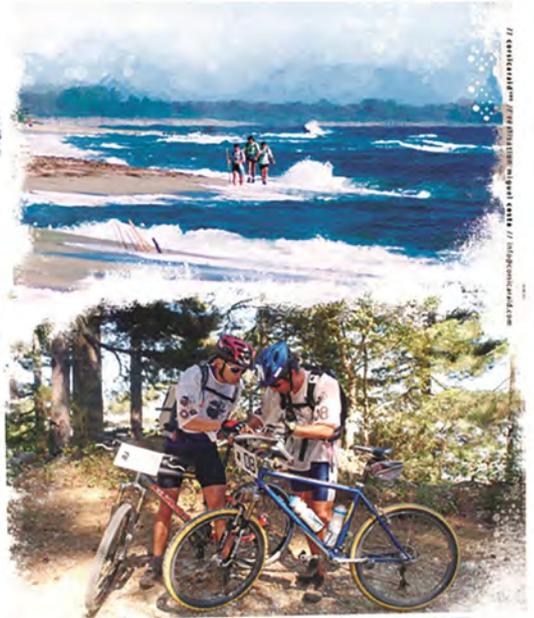
© Marion Wojtkowski



Wojtkowski



www.corsicaraid.com



4 - 8 JUIN 2016

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



JURA 4 PATTES

ENDORPHINMAG.FR
by Marion Wojtkowski



En ce début juillet 2015, c'est la canicule en France, quoi de mieux que d'aller dans l'Est, là où il fait le plus chaud pour un raid de 2 jours dans les montagnes du Jura ? Après un voyage en bus de Champagnole et un briefing express aux Rousses sous une chaleur (déjà) accablante, les équipes venant de la France entière pour glaner des points sur la dernière manche du challenge national sont sur la ligne de départ.

A LA QUEUE LEU LEU...

Le mini trail de départ sera insuffisant pour étaler les équipes dans la CO du Fort de Rousses qui se suivront les unes derrière les autres. Et qui dit trail court dit trail « à bloc » avant d'aller chercher au moins 20 des 26 balises du parcours permanent du Fort des Rousses. Un nouveau trail de 5 km cette fois amène les équipes au départ du roller aux Jacobey, un roller sur route de 6,5 km en faux plat montant puis en descente, avec la réverbération de la route, la chaleur se fait d'autant plus ressentir... Team2Raid a pris une légère avance qu'il accentue sur cette portion.

DE L'EAU ET DE LA CASSE !

Arrivés à Lamoura, les équipes enfourchent leur VTT pour 30 km en suivi d'itinéraire, une longue montée abrupte avec de beaux raidillons vers la fontaine salvatrice de Valfin dans laquelle toutes les équipes s'arrêteront, avant une descente technique. Cette montée fera mal, très longue en plein soleil et avec de nombreux passages de portage. La journée promet d'être longue et difficile...



Petit répit à Saint Lupicin avec du tir à l'arc, qui donne une balise en moins à aller chercher sur la section suivante en cas de réussite.

La section suivante est une VTT'O de 20 km qui amène les raideurs à Moirans-en-Montagne, des beaux passages sous bois, des portions humides et des cailloux, et toujours de la chaleur, qui commence à faire de la casse, Philippe Kuschnick de Cap Opale victime d'un coup de chaud s'arrêtera là.

On laisse un vélo au passage pour rallier Le Regardoir en run & bike grâce à un roadbook de 5,2 km sur route, histoire d'avoir encore un peu plus chaud. Mais côté chaleur ça n'est pas terminé, loin de là ! La via ferrata qui démarre au-dessus du lac du Vouglans, grand lac artificiel du Jura, paraîtra à certains interminable en raison de la réverbération de la roche, malgré l'arrêt du chrono, la vue magnifique et un pont népalais qui vaut le détour, il faut compter plus d'une heure pour la parcourir.

Reprise du chrono pour un trail roadbook de 5 km pour prendre le départ de la dernière section de la journée, un canoë de 3,5 km à la plage de la Mercantine, au beau milieu des touristes, en ce premier week-end estival des vacances scolaires, la plupart des raideurs se poseront la question « mais qu'est-ce que je fais là ? ». Il y a comme des extra-terrestres qui courent sur la plage... Un parcours avec des descentes à pic qui poussent les pieds au bout des baskets (aïe aïe aïe !!!), pour longer le lac, il fait toujours chaud, étouffant même...

A L'EAU !

Au départ du canoë, une petite baignade rafraîchissante s'impose ! 3,5 km pour rallier la base de Bellecin, pour certains ce sera la section de trop à cause de la réverbération, encore une fois, mais surtout de l'effort à fournir pour les moins habitués. Fin de cette première journée, la chaleur a fait des dégâts, 8 abandons sur casse ou déshydratation... Les deux équipes Team2Raid font la course ensemble et ont 22' d'avance sur Issy Absolu.

L'organisation a bien fait les choses pour le bivouac à la base de Bellecin, connue pour accueillir des stages d'aviron notamment. Douche, massage, super repas et un réveil rythmé par le djembé, original !



A LA CHASSE !

Départ du deuxième jour, moins d'équipes au départ, et il fait déjà chaud... 37°C à l'ombre le premier jour, il faut se préparer à subir les mêmes températures... 6h à « la fraîche », en chasse derrière team2Raid, 22' derrière s'élance Issy Absolu, puis départ en masse à 6h30 du reste des équipes.

Un canoë un peu particulier puisqu'il faut transporter les 2 VTT sur le canoë. Déjà au départ, ça se décarcasse pour trouver la meilleure place aux VTT afin qu'ils ne déséquilibrent pas l'embarcation, ni ne gênent les pagayeurs... Des options très différentes sont prises, et certaines équipes vont s'en mordre les doigts... Alors certaines équipes devront s'arrêter pour modifier l'emplacement des vélos, parce que deux vélos prennent beaucoup de place et réduisent les mouvements, ou remonter le matériel qui traîne dans l'eau...

Arrivés à la plage du Surchauffant, il faut détacher les VTT et rallier Clairvaux-lès-lacs, un parcours roulant de 16 km. Une petite parenthèse plongeon/natation/sarbacane et une petite CO relais dans le camping de Clairvaux et les choses sérieuses reprennent avec un VTT'O de 2h30 maxi pour arriver au Frasnais.

Une balise bonus au Belvédère pour admirer le paysage et un single beau et technique le long de la falaise agrémentent cette section.

Quelques équipes, dont Chti Aventure Générale d'Epargne et Issy Absolu feront un détour par la cascade du Hérisson, très beau site, mais pas vraiment le moment de s'arrêter pour faire un selfie...



17^{ème} édition du Jura'4 Pattes 4 & 5 JUILLET

Palmarès 2015 :

Homme:

- 1- Team2Raid
- 2- Issy absolu 3
- 3-Team Scott Cap Opale

Mixte:

- 1- Team2Raid mixte
- 2- Team Ergysport Cap Opale
- 3- FMR mixte

Femme:

- 1- Liv Arverme Outdoor



CHOIX STRATÉGIQUES

Au Frasnais, une CO mémo facile malgré de longues distances inter-balises, posera la question à certaines équipes de la faire ou pas. En effet, il faut compter 50' pour la faire, à 5' la balise, la faire ou pas, telle est la question. A l'avant de la course, pas de question à se poser ! Team2Raid l'a fait, on la fait aussi !

Un petit VTT roadbook de 6km pour rejoindre Châtelneuf, assez roulant, peu de dénivelé malgré quelques chemins de bardage piégeux. Il fait encore très chaud et le run & bike qui suit pour amener les équipes à Cize sera la section la plus chaude du week-end.

Des chemins forestiers de cailloux blancs aveuglants et chauds, peu d'ombre et des passages en clairière ... 8 km interminables...

Petite pause tir à l'arc pour gagner une bonification de temps et enfin la dernière section ! Mais ça ne sera pas une sinécure...

Un trail de 6 km le long de l'Ain pour passer la ligne d'arrivée à Champagnole... en plein cagnard... dur ! Certains auront eu envie de traverser à la nage, mais il y avait la balise au bout.



C'est avec un grand soulagement que les équipes voient arriver la ligne d'arrivée. Mais une dernière épreuve « surprise » les attend, la slackline peut faire gagner 30'' tous les 1m50 franchis. Une petite épreuve fun, de découverte avant de passer enfin la ligne d'arrivée.

Team2Raid fait coup double, en homme et mixte, ils ont réalisé toute la course ensemble et ont conservé leur avance gagnée lors de la première journée. Derrière à plus d'une heure, Issy Absolu et Cap Opale complètent le podium homme, tandis que Cap Opale Mixte et FMR mixte complètent le podium mixte. Une équipe féminine avait fait le déplacement dans le but d'obtenir le nombre de points suffisants pour la qualification pour la finale, les 29 et 30 août dans le Nord-Pas-de-Calais, le T-Raidx.

Bilan de cette dernière étape du challenge national :

Une organisation et une logistique au top, une traversée du Jura avec des paysages fabuleux, de belles découvertes de sites, même pour les locaux.

Un réel effort a été constaté pour trouver de beaux parcours, les seuls ennemis du week-end auront été le soleil et la chaleur, sans lesquels le raid aurait été accessible.

ENDORPHIN

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

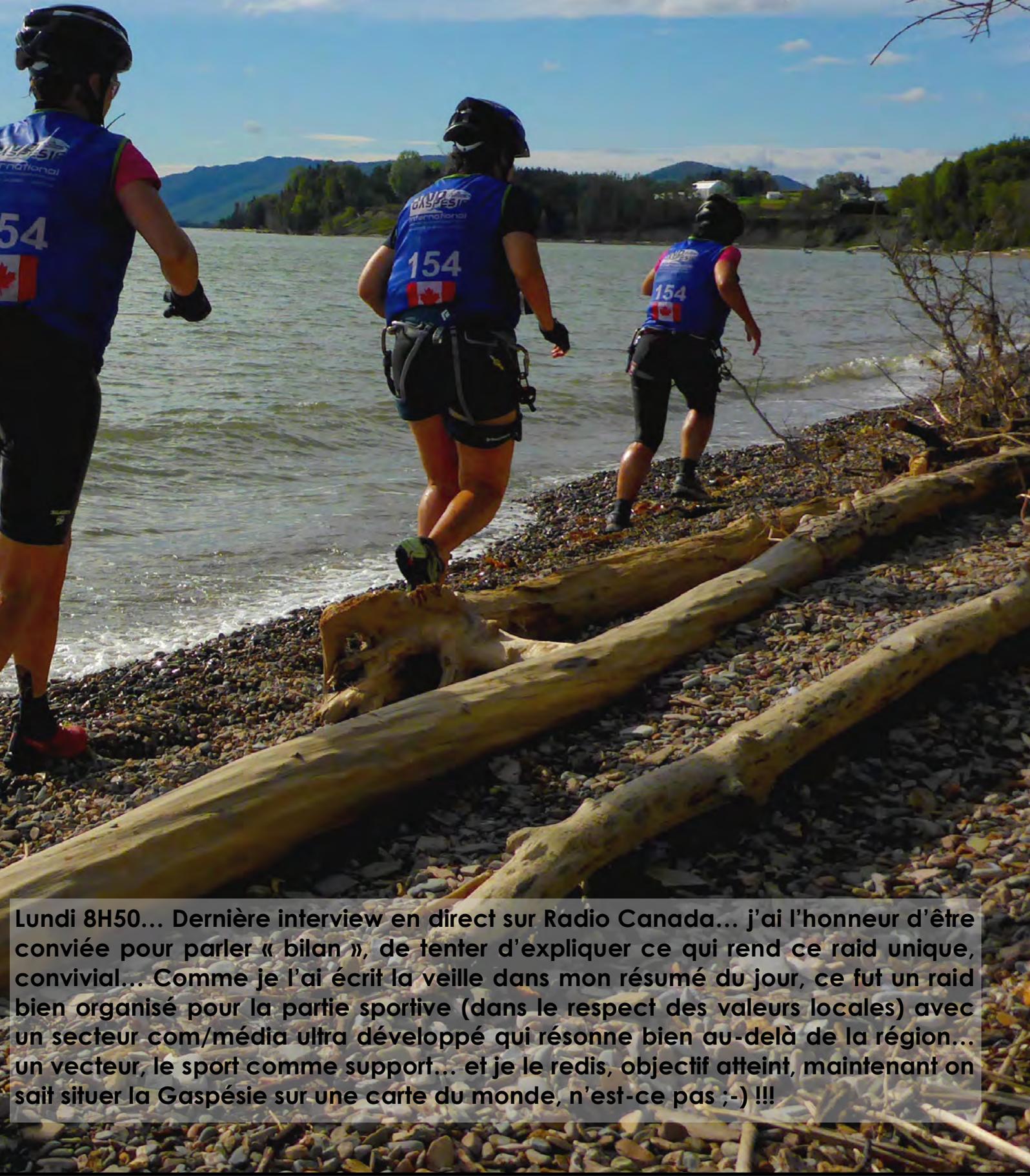


Un raid intense, convivial



Une organisation très pro !

et magique !



Lundi 8H50... Dernière interview en direct sur Radio Canada... j'ai l'honneur d'être conviée pour parler « bilan », de tenter d'expliquer ce qui rend ce raid unique, convivial... Comme je l'ai écrit la veille dans mon résumé du jour, ce fut un raid bien organisé pour la partie sportive (dans le respect des valeurs locales) avec un secteur com/média ultra développé qui résonne bien au-delà de la région... un vecteur, le sport comme support... et je le redis, objectif atteint, maintenant on sait situer la Gaspésie sur une carte du monde, n'est-ce pas ;-) !!!



Êtes-vous assez sauvages ?

© Béatrice Glinche

LIVE : PROLOGUE

Jeudi 10 septembre 2015

Prologue : Un tracé rapide, des sections originales... un début de raid apprécié des raideurs...

Entre l'organisme chargé du développement économique et touristique de la région et la société Endurance Aventure, le mariage des 2 a permis la naissance du Raid International de Gaspésie. Judicieuse association puisque ce raid se développe rapidement, suscite l'engouement des sportifs locaux comme internationaux... « Il attire de plus en plus de médias dont le rayonnement sur le territoire local s'est élargi par rapport à l'an passé » me précise Diane Léger en charge de la communication...

En 2 ans, ce raid est devenu l'ÉPREUVE phare du raid aventure au Canada, excusez du peu !!!

Une organisation bicéphale pour un rendement optimum !

Fort du succès 2014, la 2^e édition est lancée aujourd'hui depuis Carleton-sur-mer (Sud de la Gaspésie, région de la Baie des Chaleurs, dénommée ainsi par le fameux Jacques Cartier, pour sa douceur des températures (comprendre ici une météo clémente et pas que les températures ambiantes dixit Patricia Desgagné, coordinatrice événements d'Endurance Aventure)) avec 57 équipes. 13h Phare de Carleton-sur-mer, départ donné en commun pour les nombreux jeunes raideurs comme les athlètes venus en découdeur sur 150 ou 300 km, à 4 équipiers pour certains et à 2 pour d'autres...

Coasting de 2 km histoire d'étirer le peloton et de suite, nos frenchies du team **Cahors Lot Orientation** sont aux avant-postes... l'allure est rapide, le prologue sera mené de bout en bout sur un rythme soutenu... transition éclair pour récupérer les VTT et direction le sommet Mont St Joseph (550m - haut lieu des relais de transmissions des ondes pour la région). Arrivés en 3^e position au sommet, Pierre me souffle que certains ont déjà des soucis d'orientation, il faut rester concentrés et ne pas faire d'erreur, ça va vite mais on est bien... restés au contact des premiers, ils termineront ce prologue, 4^e au scratch, et 3^e du classement duo, 6^e derrière **Painted Wolf** (Afrique du sud) et moins de 30 secondes derrière les brésiliens de **Brou Aventuras**... la course est déjà lancée et sera serrée...

Retour en VTT sur les quais de Carleton pour un plongeon dans la mer, grimpe sur un bateau de pêche, un « crabier »

Reprise des VTT puis direction une section Canyoning qui laissera quelques émotions à certains avec notamment une descente ultra rapide de 7m, sur un barrage, glissière d'eau désormais appelée « accélérateur de particules »...

Retour en VTT sur les quais de Carleton pour un plongeon dans la mer, grimpe sur un bateau de pêche, un « crabier » (je vous laisse deviner le type de pêche...)... Cette mini section fut très spectaculaire de part le saut de 6/7 m dans l'eau, la nage, le pointage de la balise sur le pont du bateau, le gilet de sauvetage à ne pas oublier... le tout devant un public nombreux, aux yeux pétillants et surtout pas avare d'applaudissements... l'accueil chaleureux des québécois se soulignent ici encore...



© Béatrice Glinche

Côté team 4, **Dynafit** a mené les débats et possède déjà plus de 20mn d'avance sur ses poursuivants directs, le team **Raid Bras du Nord / RIG** ayant connu une mésaventure qu'il espère bien ne pas reproduire : « On est allé très vite et si on n'avait pas fait une erreur ou plutôt un oubli de balise qui nous obligeait à revenir en arrière, on serait avec le team **Dynafit** (qui termine 1^{er} du prologue), on prend 20mn dans la vue » me précisent à l'arrivée, Danny et Martin du team **Raid Bras du Nord / RIG**, déçus de cette faute d'inattention... L'ambiance est bonne à l'arrivée avec une animation menée de façon dynamique comme hier lors de la présentation... un studio mobile de Radio Canada a même émis pendant toute la durée des arrivées, enchainant les interviews... pas de doute, la communication est un des points forts de ce raid, l'engouement des médias québécois est perceptible, le public est venu assister à la course, les jeunes ont répondu présents (4 bus jaunes et noirs siglés « écoliers » complets) et les raideurs sont conquis...

Demain, 1^{er} jour de raid avec un départ à 9H de Saint-Alexis-de-Matapédia (au fond de la baie), avec du VTT Marche en rivière, trekking, canoë, cordes, vtt, nage et bivouac à l'arrivée à Matapédia.



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



ENDORPHINMAG

RAID GASPESIE International
ETES-VOUS ASSEZ SAUVAGES ?

© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

LIVE : JOUR 1 **Vendredi 11 septembre 2015**
Il était un jour de pluie, avec sourires et déboires entre rivières et forêts, plateaux et collines...

La région de Matapédia, terrain de jeu de ce 1^{er} jour de raid, a offert aux participants, un parcours varié mais rendu difficile par les pluies continues... Partis en VTT depuis le plateau de St-Alexis-de-Matapédia, les raiders ont vite laissé les vélos pour rejoindre la rivière Ristigouche... Cette section ne sera pas au goût des français de Cahors Lot Orientation : « on a évolué difficilement dans la course en rivière de ce matin, vraiment pas notre élément ce passage » a précisé Pierre à l'arrivée... Aïdés par le courant, les teams ont descendu la rivière facilement malgré les petits passages sur des flots plus rapides, Nathalie du team Canadien AR explique : « on aurait aimé plus de calme et moins de courant, on aurait pu rattraper certains canoës car on était bien en rythme sur cette section »...

96% de la Gaspésie est constituée de forêt

Débarquement animé à Matapédia, sous les applaudissements du public et des assistants, l'orga ayant aussi prévenu la population environnante, les habitants regrettant la météo d'hier et les 33 degrés au thermomètre qui auraient réchauffé les corps... quand aux esprits, ils restent concentrés, l'objectif étant de repartir au plus vite de ce point d'assistance, le ventre et les camel bags ravitaillés ! **Dynafit** sortira 1^{er} de l'eau suivi à 2mn par **Painted Wolf** (Afrique du Sud) et **Spin Sports** à 9mn... Les français sortiront 7^e au scratch (5^e du classement duo), 23mn après la tête de course...



© Béatrice Glinche

Direction les sentiers pour rejoindre en trek les plateaux ventés, la pluie toujours en continu... un détour par la chute d'eau « à Picot » puis l'orga décidera au dernier moment de shunter une partie vtt très technique, les teams iront directement en vélos vers un lieu typique canadien, un « dépanneur » dont la fonction principale est de... dépanner bien-sûr ! Situé à St-André, ce magasin (alimentation, poste, fournitures scolaires, carburant etc.) est animé par des bénévoles !!! Pour ne pas voir la boutique fermée, la communauté se relaie pour ouvrir ce magasin et continuer à offrir de nombreux services... et comme les « muffins carrot » sont délicieux, l'ambiance chaleureuse, alors si vous repassez par là... arrêtez-vous !!

Tous les teams sont repartis sous les applaudissements (quand je vous dis que la population soutient le raid, c'est bien réel, c'était l'ANIMATION du jour ici, les sourires font plaisir à voir, la conversation est facile, les questions fusent) !!! La pluie s'est arrêtée, poussés par le vent, les teams repartent rapidement à l'assaut des collines abruptes avec un détour par l'un des belvédères en bois qui offre une vue panoramique sur la région (96% de la Gaspésie est constituée de forêt...) puis retour vers Matapédia, traversée à pied de la rivière du même nom (Matapédia signifie « les 2 rivières qui se rejoignent » (celle de Ristigouche et Matapédia) comme « micmac » ajoutera une habitanter).

Arrivée au bivouac sous les applaudissements, les teams sont soulagés, ravis d'en avoir terminé... **Cahors Lot orientation** arrive juste derrière les brésiliens de Brou Aventuras, pas ravis de leur journée suite (entre autre) à une erreur sur le suivi d'itinéraire qui leur coûtera 20 à 30mn me précisent-ils... mais le sourire s'affiche rapidement quand on aborde la journée de demain, bon signe non ?!! En fin de journée, la direction de course, juge arbitre compris ont convoqué le **team Bras du Nord** qui avait reçu une pénalité de 3h hier soir pour balise non pointée sur la carte de pointage... Après vérification devant le phare de l'ambulance (si, si voir la photo sur twitter), le pointage sera retrouvé sur la carte et la pénalité sera levée... Danny et Martin respirent... « on est parti à fond ce matin déçus de cette pénalité, on a fait notre course et on est satisfait, pas d'erreur d'orientation » .

A suivre, 2^{ème} jour de raid avec un départ à 9H du village Allard, avec du VTT, vélo /bush (portage vélo entre forêt et rivière) trekking, canoë, coasting et bivouac à l'arrivée à Miguasha.



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche





RAID
GASPESIE
international
www.raidinternationalgaspesie.com
ÊTES-VOUS ASSEZ SAUVAGES ?

Samedi 12 septembre 2015

LIVE : JOUR 2

Classement chamboulé, vélo cassé... encore de beaux paysages et une orga au top !

Depuis les régions d'Escuminac et de Miguasha, le départ est donné sous le soleil, accompagné d'une chaleur qui est la bienvenue après la pluie tombée une bonne partie de la journée d'hier... les sourires sont revenus, le moral est au beau fixe ! Ils s'élancent comme s'ils partaient pour 2H de course, c'est-à-dire, à fond !

Côté média, on file au fond d'une vallée verdoyante, on longe des fermes où les granges sont d'un autre temps (genre film américain du siècle dernier) mais magnifiquement conservées... il commence à faire chaud... sauf que les mouches noires auront... disons... l'avantage du terrain... agaçant et piquant... Heureusement, les raideurs ne s'en rendront même pas compte, tant ils feront encore un changement rapide... et au passage, chapeau aux assistants qui préparent la transition avec beaucoup de sérieux... En attente, à la transition canoë, je vois arriver les teams un à un, mais pas de français... Puis l'orga m'informe d'une casse vélo puis de l'abandon de nos frenchies de Cahors Lot Orientation... Ah, pas de bol, ils étaient bien partis aujourd'hui... mais impossible de réparer le bike de Mathieu (cadre cassé)... pendant ce temps là, Painted Wolf est en tête suivi de près par Raid Bras du Nord à 5mn puis Dynafit à 1mn... ces derniers expliqueront à l'arrivée : « on a jardiné 5mn, cela a resserré les équipes, les sud africains nous ont passé devant, pas facile pour nous l'orientation du jour... »

La section de swamp et bush walk n'est pas la préférence de Lyne...

Direction l'arrivée du canoë où je croise les français de Cahors Lot Orientation, Pierre et Mathieu qui m'expliquent le problème irréparable... ils cherchent une solution pour être au départ demain, courir pour le « fun »... déçus forcément mais philosophes sur la fatalité des choses... ils feront tout pour faire la dernière journée de raid... Les équipes sorties de l'eau repartent en vtt et se dirigent vers un très beau coastering (voir photos dans la galerie du jour), course à pied entre les « bois flottés », nage en mer, section courte distance mais intense...

La section de swamp (traversée de marais) et bush walk (comprendre portage du vélo en pleine nature) n'est pas la préférence de Lyne (team Bras du Nord) préférant la marche en eau vive me dit-elle au bivouac, alors en pleine cuisine de pâtes version camping (on a aussi discuté de sa reconversion dans le milieu du raid après sa carrière de cycliste sur route de haut niveau... une interview est prévue prochainement, le sujet mérite bien plus que quelques lignes, à suivre donc dans l'un de nos webzines hivernaux)... Puis petite tyrolienne pour terminer et arrivée dans un parc privé surplombant la mer, juste M A G N I F I Q U E !!!

Pendant que les arrivées se succèdent, Cahors Lot Orientation a rejoint le bivouac, l'occasion de trouver un vélo pour Mathieu, prêté par un team (youpi ;-))... et de goûter aux produits de l'un de leurs partenaires, les « Insectes Micronutris »... miam, délicieux !!! Repas préparé par les femmes de la communauté locale, « le cercle de fermières » de Pointe-à-la-garde ... merci, trop bon ces légumes et bien chaud !! Marshmallows cuits au feu de bois géant avec un coucher de soleil plus que beau... belle soirée, merci l'orga !!! Demain, 3^e et dernier jour de raid avec un départ à 5H30 du Mont St-Joseph, avec du VTT, trekking, nage aventure, canoë, canyoning et l'arrivée à Carleton.

Important : les pénalités ont été revues... les classements du prologue et du jour 1 ont eu quelques changements... Classement scratch (300 km) : Dynafit/skimoeast.com (4H), Spin sports et plein air (2H), Raid Bras du Nord/RIG (4M), Painted Wolf (2H), Switzerland Engadin (2M), Cahors Lot Orientation (3^e de la catégorie duo Hommes)...



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



**Du lever au coucher du soleil,
le RIG en 3 mots ?
INTENSE, CONVIVIAL et MAGIQUE !!!**

Il est 5H39 quand le départ est donné au sommet du Mont St-Joseph (altitude 550m) avec pour fond d'écran (si on peut dire), un lever de soleil que certains qualifieront (par erreur) de coucher de soleil, à la vue des magnifiques photos envoyées de suite sur les réseaux sociaux... il fait frais (10 degrés) mais rien n'entame le physique des raiders qui partent encore) comme des fous (en même temps, ça va descendre sec vu que l'on va rejoindre le niveau de la mer pour un final mémorable le long de la côte et dans la « lagune » (mixte de vase et tourbe pour finir)... mais revenons au départ, une section VTT en « montagnes russes » qui amènera nos raiders sur une belle chute d'eau (Mc Kee) passée en tyrolienne pour un représentant ou 2 de chaque team (pour les équipes de 4)... Avalée en quelques minutes, ils repartent en Trail pour récupérer les VTT, direction un site spécial « vélo de montagne » avec un lot de balises à récupérer dans un périmètre donné... en bref, ça passe autour de nous dans tous les sens...

On ne ressort pas indemne d'un tel raid, le « blues du lendemain de raid » va être fort...

Je croise les français de **Cahors Lot Orientation** (et leur super assistant), à une transition, chips, coca... mais n'allez pas croire qu'ils soient en mode « touriste », bien au contraire, d'autant qu'un raideur québécois complète l'équipe (son équipier ayant dû abandonner sur blessure), la section VTT'O sera menée à un rythme soutenu, pas de temps à perdre... enfin plus pour le classement mais pour rallier le plus vite possible, l'arrivée... on reste compétiteur dans l'âme bien-sûr... et c'est tant mieux pour le « spectacle »...

INTENSE, car le rythme des premiers teams est élevé d'autant que les dernières sections seront mémorables par la difficulté, jugez plutôt : Trail dans les marais, nage pour récupérer les VTT, coastering à VTT (sur le sable noir jonché de cailloux et bois flottés) et enfin (enfin) canoë le long de la côte avec une fin dans le « lagon » de Carleton, ou plutôt sur un plan d'eau très plat mais avec si peu d'eau, que les canoës « collent », ils sont comme aspirés sur le fond vaseux... impossible de ramer vite, les pagaies s'enfoncent dans la vase, la fin à pied dans les tourbières à trainer les embarcations sera tout autant pénible mais quel spectacle pour le public venu en nombre (et c'est peu dire... car il y a beaucoup de monde, des supporters aux habitants... l'orga a communiqué avec efficacité, on devrait s'en inspirer... ce que je vais faire pour mon job... ça c'est dit ;-))

CONVIVIAL, par l'accueil des bénévoles, des habitants, les sourires et « bonjour, comment ça va ? » des assistants comme les raiders... bref, la convivialité des québécois n'est pas à démontrer, mais cet accueil chaleureux sublime l'épreuve comme Pierre (**Cahors**) me l'a encore rappelé hier « ils essaient toujours de t'aider de trouver des solutions »... et côté animation, l'animatrice micro (Stéphanie de [radio CIEU FM](#)) fait monter l'ambiance à chaque arrivée, le public applaudit en masse, quelle ambiance, un finish comme cela, pour les raiders, c'est génial, ça enlève la fatigue !!

MAGIQUE, car on ne ressort pas indemne d'un tel raid, le « blues du lendemain de raid » va être fort... on vit dans un vase clos pendant quelques jours, on découvre des territoires très beaux, des différences culturelles qui nous enrichissent, un raid rondement mené où les raiders ne trouvent rien à redire, si ce n'est que « c'était encore mieux que l'an passé, un tracé plus technique, l'orga a osé » me disait Matthieu (**Cahors**), on passe dans des chouettes paysages et en plus, les sections sont bien dosées (longueur, difficulté, variété...)... Alors comment « redescendre sur terre » ? Comment repartir loin d'ici, quitter ses nouveaux amis sans penser à la prochaine édition ? ... car les organisateurs y travaillent déjà avec une attention particulière pour atteindre une symbiose entre le territoire, les populations et la partie sportive qu'il souhaite tournée aussi bien vers les raiders « experts » comme pour les sportifs moins aguerris...



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



RAID GASPÉSIE
International
ÊTES-VOUS ASSEZ SAUVAGES ?



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

Couverture médiatique rassemblée par **Diane Léger** (que je remercie encore), les liens vers les médias de différentes plateformes (TV, Radio, Web, Journaux etc.) qui ont parlé du Raid.

INTERVIEWS EndorphinMag SUR LES RADIOS :

RADIO CANADA Lundi 14 septembre http://ici.radio-canada.ca/emissions/Bon_Pied_Bonne_heure/2015-2016/archives.asp?nic=1&date=2015-09-14
 CIEU FM jeudi 10 septembre <http://www.cieufm.com/a-surveiller>

Autres liens / couverture médiatique du raid :

DANS LA CHRONIQUE DE MARIE-JOSÉ TURCOTTE HIER AU 15 - 18 À RADIO-CANADA PREMIÈRE MONTRÉAL (15 H 24 : à 5 min 10 du début de sa chronique)
http://ici.radio-canada.ca/emissions/le_15_18/2015-2016/archives.asp?nic=1&date=2015-09-14
 Émission le 15-18 le 9 SEPTEMBRE, la chronique de Marie-José est à 15 h 25.
<http://www.radio-canada.ca/util/postier/suggerer-go.asp?nID=1279309>

CHAU TV 14 SEPTEMBRE
<http://chau.teleinterrives.com/nouvelle-Regional-Raid-international-Gaspésie-l-aventure-de-l-endurance-21787>

MERCREDI 9 SEPTEMBRE
<http://chau.teleinterrives.com/nouvelle-Regional-Pleins-feux-sur-le-Raid-21687>

3 REPORTAGES DE RADIO-CANADA EST DU QUÉBEC
<http://ici.radio-canada.ca/regions/est-quebec/2015/09/13/008-raid-international-gaspésie-fin-bilan.shtml?isAutoPlay=1>
<http://ici.radio-canada.ca/regions/est-quebec/2015/09/12/001-raid-international-gaspésie-visibilité-matapédia-les-plateaux-ouest-avignon.shtml?isAutoPlay=1>
<http://ici.radio-canada.ca/regions/est-quebec/2015/09/09/017-raid-international-gaspésie-commence-matapédia-carleton.shtml>

TÉLÉJOURNAL ACADIE 18 H 10 10 SEPTEMBRE À 33 MIN 10 DU DÉBUT DE L'ÉMISSION:
<http://www.radio-canada.ca/widgets/mediaconsole/medianet/7333435>

JOURNAL DE MONTRÉAL ET JOURNAL DE QUÉBEC
<http://www.journaldemontreal.com/auteur/veronique-champagne>

LE REFLET DU LAC - MAGOG
<http://www.lerefletdulac.com/Sports/2015-09-10/article-4271069/Raid-Gaspésie%3A-encore-plus-fou-que-lan-dernier/>



© Béatrice Glinche



© Béatrice Glinche

Retrouvez les galeries photos de chaque journée sur notre site
www.live.endorphinmag.fr

CÉRÉMONIE DE CLÔTURE

Après le traditionnel concours d'anecdotes (vécu inside des teams), la cérémonie menée par 2 animateurs enthousiastes (Stéphanie Gauthier de radio [CIEU FM](http://www.cieufm.com) et Daniel Labilloy), a offert des récompenses à tous les teams...

Classement général scratch vainqueurs par catégories :

- 300 km :
 - * 4 mixte : Raid Bras du Nord
 - * 4 hommes : Dynafit
 - * Duo : Hommes : Spins sports plein air et Mixte : Suisses Enderlin
- 150 km :
 - * scratch : femmes "les rideuses", hommes " Intersport Carleton-sur-mer"

Les classements complets à voir sur le site organisation
<http://www.raidinternationalgaspésie.com/index.php/fr/res>

ENDORPHIN





UNE AVENTURE
CYCLISTE GIVRÉE

27
FÉVRIER
2016

ÊTES-VOUS PRÊTS À RELEVER LE DÉFI ?

WWW.VELOSURLAC.COM

Destination
Lac Saint Jean



BILODEAU 



Coupe du monde

Bienvenue sous les tro



de Raid Aventure en Australie

piques du Queensland à Townsville !



Lundi 3 août 2015 : bienvenue sous les tropiques du Queensland à Townsville !

Le XPD, épreuve australienne bien ancrée dans le paysage du raid aventure, organisée par le patron de l'ARWS Craig Bycroft. 24 équipes engagées, 6 nationalités. Les grosses équipes australiennes (1 Mountain Designs et 37 Peak Adventure) vont devoir batailler dur contre plusieurs équipes du top 10 mondial : les français Raidlight (7), la jeune équipe néo-zélandaise Bivouac Inov-8 (2), et les sud-africains de Merrell Adventure Addicts (6). Une deuxième équipe française se glisse dans la liste des équipes : New Caledonia Tiger Adventure, pour qui l'Australie est l'une des manches ARWS les plus proches.



© Hadrien Devillepoix

Plus de photos sur : <http://live.endorphinmag.fr/xpda>



Pre-race

Dans une ambiance détendue, les concurrents passent les vérifications. En plus des classiques pesées du matériel, il y a des tests de connaissances techniques. Tout y passe : l'orientation, la nage, et surtout premier secours. Si les locaux connaissent bien les gestes en cas de morsures par un serpent, les équipes internationales sont nettement moins au courant. Briefing 24h avant le départ et remise des cartes : gare aux crocos, serpents, et autres arbres urticants !

Magnetic Island

Mercredi matin, la course est lancée par 8km de kayak de mer pour rejoindre Magnetic Island. Les équipes vont ensuite passer la journée sur un coasting de 30 km sur l'île. Au programme pour agrémenter le trek : 2 sessions plongée, et stand-up-paddle. Dans les curiosités de la journée, certaines équipes ont pu voir de près des koalas dans leur milieu naturel, juste au bord du chemin ! Très à l'aise sur les rochers, les Raidlight vont mener la course sur l'ensemble de la journée, jusqu'à la plage de West Point où ils vont passer la nuit. Pas possible d'embarquer avant 6h sur le kayak, donc regroupement sur la plage pour la nuit.



© Hadrien Devillepoix



© Hadrien Devillepoix

Voyage sur l'océan

Le "vrai" départ de la course est donc donné à 6h le jeudi matin. Si la première journée ressemble bien à un prologue pour la fête de course, le trek a déjà laissé des traces derrière car certaines équipes n'ont pas fini le trek après 21h de course. La suite n'est pas de tout repos, 60 km de kayak de mer pour longer la côte vers le nord, de quoi occuper les équipes une bonne partie de la journée. Les néo-calédoniens de Tiger Adventure ont un trou dans un de leurs bateaux, devront être repêchés, et vont donc perdre beaucoup de temps sur la tête de course. A la sortie de l'eau, les visages sont marqués par le sel et le soleil, contents d'en finir ! Les deux équipes australiennes Peak Adventure et Mountain Designs sont en tête, suivis par Merrell, Bivouac, et Raidlight.

© Hadrien Devillepoix





© Hadrien Devillepoix

Plongeon dans la forêt vierge

La section suivante est un trek de 50 km au milieu de la forêt vierge, après 2 jours passés en bord de mer les équipes prennent de l'altitude (1000m en Australie c'est haut, très haut !). Orientation annoncée corsée, et progression très ralentie par la densité de la forêt. Une équipe se souviendra de ce trek mieux que personne : les féminines de Kiss My Sweet Inov-8 auront passé plus de 36h dans la jungle sans arriver au bout. Elles ont ouvert une nouvelle voie sur une crête, en progressant à la machette (sans machette) 200 m au sud du bon chemin pendant 24h ! Elles continueront malgré tout, en sautant les 2 sections suivantes.

Le trek se termine à Paluma, où les concurrents récupèrent enfin leurs VTT. La course change brutalement de décor au cours de cette section, de la forêt vierge au bush.



© Hadrien Devillepoix



© Hadrien Devillepoix





QLD TROPICS 2015
XPD
as much an expedition as a race



© Hadrien Devillepoix



© Hadrien Devillepoix

Le bush australien

Les équipes se lancent sur un trek de 28 km le long de Running River, ponctué par un mini-canyoning. Ici encore l'orientation n'est pas évidente, et ça joue en faveur des français et des kiwis qui rattrapent leur retard sur la tête de course. Peak Adventure a une avance considérable, mais ils oublient leurs casques, matériel obligatoire pour le mini-canyoning. 4H de pénalité, qu'ils vont essayer de compenser en avançant encore plus vite, peut-être un peu trop vite... Les gorges du mini-canyoning sont magnifiques, et apparemment le propriétaire du terrain n'y a jamais mis les pieds, il n'y a qu'en Australie qu'on peut voir ça !

Raidlight se relâche un peu trop sur la section vélo suivante et se plante complètement sur de l'orientation facile, alors qu'ils venaient de réaliser un coup de maître sur le trek précédent.

Jour 4, retour sur les bateaux pour 60 km sur une rivière... un peu à sec. C'est la fin de l'hiver, mais la saison des pluies est en été. Et l'été précédent a été particulièrement sec, donc ça gratte pas mal sur la Burdekin River. Les 3 équipes de tête (Peak Adventure, Mountain Designs, et Bivouac Inov-8) vont réussir à finir le kayak sans s'arrêter, enfourcher leurs vélos et arriver au repos obligatoire de 6h. Un peu en retrait, Merrell et Raidlight doivent s'arrêter pour faire un feu avant de finir le kayak car ils sont frigorifiés.

Dodo, et gros vélo !

Arrivés au camp de mi-course à Charter Towers, les équipes doivent s'arrêter 6h pour dormir et profiter d'un gros petit-déjeuner. Emma la féminine de Peak Adventure a les jambes brûlées par le soleil, et le port de guêtres par-dessus n'a fait qu'empirer les choses, mais elle serre les dents et suit le rythme fou que ses coéquipiers imposent pour compenser leur pénalité. Merrell et Raidlight ont malheureusement du prendre leur repos de jour, et repartent de nuit pour affronter le VTT de 145 km.

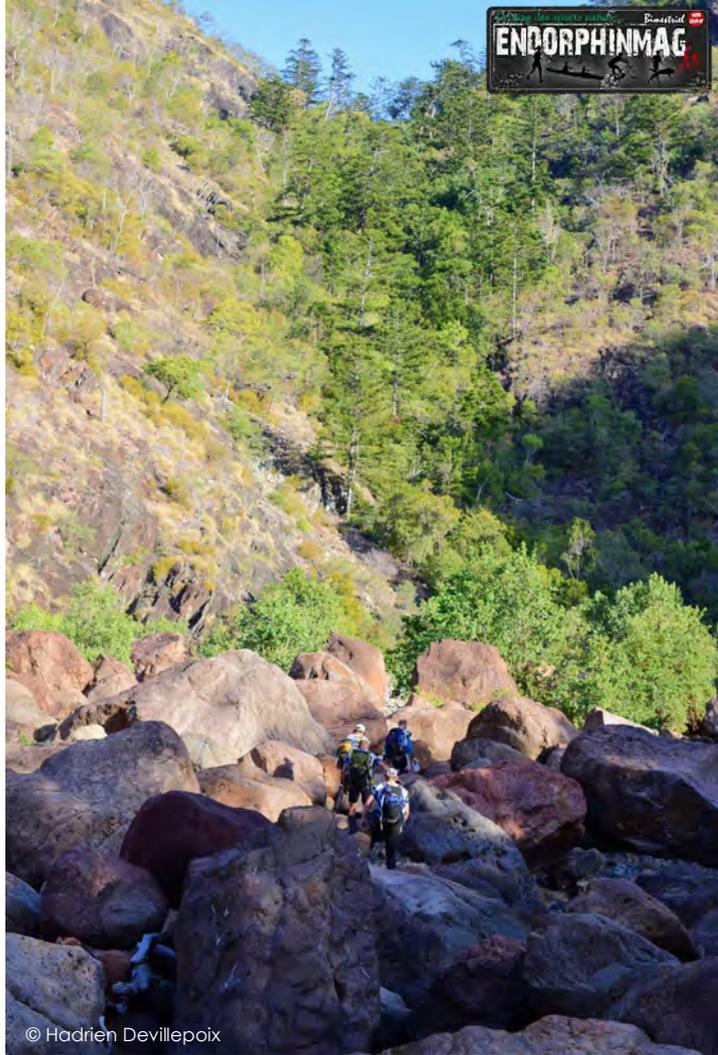
La navigation est très piégeuse à un endroit : il faut trouver la piste qui mène au CP33 : cabane de retraités qui ont tout fait pour ne pas être dérangés (barrières qui ne sont cadenassées qu'en apparence...), et des pistes qui ne sont pas sur la carte. Les trois équipes de tête s'en sortent car elles passent de jour. Merrell passe en force au cap en suivant une trace de vache après s'être aperçus qu'ils n'étaient pas au bon endroit. Raidlight fait la même erreur que Merrell, mais perd près de 7h à retrouver la bonne route.



© Hadrien Devillepoix



© Hadrien Devillepoix



© Hadrien Devillepoix

La cabane surplombe la Burdekin River. Les concurrents doivent la traverser pour pouvoir continuer, sous l'œil étonné des locaux qui n'auraient jamais pensé voir autant de monde près de leur cabane où les panneaux solaires fonctionnent à plein régime pour garder les bières au frais !
La fin du VTT est ponctuée pour une CO historique dans le village de Ravenswood.

Le labyrinthe

Jour 6 pour la tête de course, il reste 2 sections : un trek de 48 km annoncé extrêmement difficile en orientation, et un rapide VTT pour rallier l'arrivée à Townsville.

Trek d'anthologie, on peut tout gagner ou tout y perdre... Mountain Designs est à peine 4h derrière Peak Adventure, qui a 4h de pénalités, les 2 équipes sont à égalité. La pression est donc là pour aller vite, mais gare aux erreurs sur l'orientation !

Peak Adventure semblent s'être sortis du labyrinthe, jusqu'à la dernière balise. Ils dépassent la balise et se perdent pendant toute la journée, sans jamais réussir à se recaler. Ils n'ont plus d'eau ni de nourriture, leur féminine ne peut presque plus marcher à cause de ses blessures sur les jambes, et ils activent leur transpondeur d'urgence et abandonnent.

Mountain Designs fait quelques erreurs, mais s'en sort et fonce vers la victoire. Les grands gagnants sont les sud-africains de Merrell, qui réalisent une navigation parfaite, et viennent chercher la deuxième place aux dépens de Bivouac. Raidlight fait également un très bon trek, pas aidés par la nuit, mais a perdu trop de temps sur le VTT et vient se classer 4^e derrière les néo-zélandais Bivouac.



© Hadrien Devillepoix



© Hadrien Devillepoix



GEOCENTRIC
outdoors

Classement scratch :

1° (AUS) Mountain Designs	130h33
2° (RSA) Merrell Adventure Addicts	131h53
3° (NZL) Bivouac Inov-8	140h33
4° (FRA) Team Raidlight	144h26
5° (AUS) That's Cray	148h33
...	
14° (FRA) New Caledonia Tiger Adventure	176h17

Conclusion

"Très carrée, mais détendue" c'est ce qu'on a le plus entendu pour qualifier l'organisation.

Ce raid représente vraiment la conception du sport en Australie : le sport pour tous ! Ici il n'est pas rare de voir 400 personnes inscrites sur une CO de 24h, dont une partie d'enfants en bas âge, en équipe avec leurs parents ! On ne finit pas un événement sportif sans boire une bière avec tout le monde à l'arrivée.

Les équipes à l'arrière n'ont pas la vitesse de course des premiers, mais appliquent des stratégies qui leur permettent de continuer à avancer et arriver au bout (11^e à l'arrivée, les Goldfish Masters s'imposent 4h de sommeil par nuit systématiquement dès la première nuit). Le top 5 (4 à l'arrivée) semblait intouchable pendant la première moitié de la course, mais a failli être rattrapé sur la fin. Les treks sont très sauvages, donc un pur esprit de rogaine (inventée en Australie). "Keep going !!"

L'Australie est réputée pour une monotonie de paysages. Le raid était donc composé de longues sections qui permettaient une immersion totale, mais offrait également une certaine diversité : côte, forêt vierge, bush.

ENDORPHIN

Plus d'infos : <http://www.xpd.com.au/xpd8.htm>

Plus de photos et vidéos : <http://live.endorphinmag.fr/xpdar>

Interview

Interview de Bruno Fichou venu passer des vacances atypiques en Australie avec son fils Gaëtan.

EndorphinMag (EM) : Comment avez-vous été amenés à devenir bénévole sur le XPD ?

Bruno : Le désir d'aller en Australie, le hasard du surf internet qui m'a amené d'abord sur votre mag et ensuite sur le site du XPD, la curiosité de découvrir ce genre de raid (je pratique le macadam en longue distance et la montagne en rando et alpinisme) et enfin l'accueil de Louise quand je lui ai proposé de venir.

Avant de me proposer bénévole, j'ai regardé les photos et la course, rien que je ne pouvais pas faire. Donc pourquoi ne pas s'inscrire ? C'est en regardant les résultats des équipes que je me suis rendu compte des vrais difficultés à tout boucler dans les délais impartis. Par contre, en venant comme bénévole, je pouvais côtoyer tous les champions : ceux qui tournent en 5 jours et ceux qui se traînent (humour) en 9.

En venant comme bénévole, je pouvais côtoyer tous les champions...

(EM) : Que retiens-tu de cette expérience? Des choses que tu n'aurais jamais vues autrement ?

Bruno : Ce que je retiens d'abord ce sont de formidables rencontres. Ensuite une organisation irréprochable, extrêmement professionnelle. Et enfin l'accessibilité de cette course. Nous (nous étions 2 avec Gaëtan) avons été placés sur des CP très intéressants sur le parcours :

- Snorkeling sur Magnetic Island au milieu des wallabies : Début de course, tout le monde est frais, mais il y a des retardataires. On remarque déjà une grande différence entre les équipes !
- Sortie des vasques dans le canyon perdu au milieu de nulle part, entre faucons et croix du sud : La journée ce passage était rafraîchissant, mais à 3 heures du matin, il était plutôt hypothermique. J'avais la doudoune et autour du feu de camp que nous entretenions, certains coureurs n'en finissaient pas de géloter en sortant de l'eau.



- Dernière transition avant les 3 dernières heures de vélo en sortie du trek de 50km dans l'outback : Ce leg a marqué les esprits, tout comme celui à tirer le kayak sur d'interminables kilomètres. Les visages étaient marqués, mais en repartant sur les vélos, il y avait cette joie et cette fierté d'en terminer. Bref ... que du bonheur !!!

(EM) : A recommander ?

Bruno : Sans hésiter ! Surtout si vous voulez y participer, c'est un bon moyen de se rendre compte de quoi il s'agit, car ce n'est pas tout à fait comme chez nous. Il y a besoin d'étudier un peu l'environnement pour éviter certains désagréments. Il me reste 2 ans pour me préparer pour le prochain, à moins que je ne choisisse le Ladakh, ou les deux !

... and a huge hug to Carey & David, Kim, Brad, Paddy & family, Rhonda & family, and all the others, volunteers and racers. Thanks Louise ! #XPDAR

ENDORPHIN

Raid Ronde de nuit... l'occasion de découvrir le raid aventure...

Zoom sur 3 débutantes qui ont osé !



Ce que ce raid m'a apporté ?

Raid Ronde de nuit

ENDORPHINMAG.FR
by Béatrice Glinche

Bien plus de bénéfices que je n'en espérais !



Juste un mot pour dire que tout a commencé quand j'ai motivé des collègues de travail à participer à « la Malouine », 5km au profit du cancer du sein, la veille du Marathon du Mont Saint Michel (mai).

Habitée des récits de raid, je laisse volontairement la plume à mes coéquipières dont le témoignage résume tout... je leur ai posé 4 questions... et comme je le souhaitais, leurs réponses délivrent son lot de peurs, d'angoisses, d'émotions, de joles, de partage, de solidarité, de dépassement de soi et surtout une envie d'y revenir !! Personnellement, mon objectif a été atteint : faire découvrir un raid aventure à des collègues de travail... et le plus sympa, c'est qu'il y aura une suite... j'ai lancé des négos avec les DGS de la Ville pour monter une équipe « Ville de Saint-Malo » afin de participer au Raid (national) des collectivités, organisé tous les ans à Millau, en mai 2016 ! La prépa fut l'occasion d'échanges et de questionnements... un moment unique pour évaluer la motivation... la découverte du matériel spécifique (camel bag, VTT, frontale, boussole, porte-carte etc.) aura aussi engendré quelques rires...

Nous sommes le 27 juin, rdv donné à 14h30... après 7h de course de nuit et pas mal de péripéties... nous reviendrons le lendemain vers midi après avoir vécu et revécu (au retour, en papotage), un moment très convivial qui nous a permis de mieux se connaître... pas de blessées, que des sourires malgré la fatigue d'une nuit blanche et les fessiers endoloris par le temps passé sur le VTT (aucun portage, beaucoup de sentiers, quelques singles et liaisons routières). Le programme : Natation (50m), run & tir à l'arc, accrobranche, VTT'O, canoë, run & bike, VTT Trial, CO, escalade... bref, le tout en orientation, bien encadré par les bénévoles et un parcours idéal côté rythme et enchaînement d'activités et surtout avec des cartes précises...

Merci à Julien Mare et son équipe pour leur accueil chaleureux et sympathique... Le raid Ronde de nuit affichait complet... Félicitations à mes coéquipières, suis trop fière de vous !

Tous les résultats à lire sur <http://risladventure.iimdo.com/ronde-de-nuit/les-r%C3%A9sultats/>
Béatrice



©Béatrice Glinche



Retour sur un raid déjà fait en 2012 et qui m'avait bien plus... bonne ambiance, faible dénivelé, multitudes d'activités sur courtes distances... Bref, un raid accessible aux débutants et surtout original car se déroulant de nuit ! Alors pourquoi ne pas y participer une 2^e fois mais en venant cette fois avec des amis pour qui ce serait leur 1^{er} raid !!!

Témoignage

Véronique, je pratique irrégulièrement la course à pied et régulièrement la marche, occasionnellement le vélo (VTC)

1. Quelle était ta motivation pour participer à ce raid, tes appréhensions avant le raid ?

Je n'avais jamais participé à ce genre d'épreuves, c'était vraiment l'inconnu même si je connaissais certaines disciplines comme la natation, le vélo, la course et le kayak. J'étais surtout attirée par le vélo et par le fait que le raid se passe la nuit. Béatrice et Céline étant de grandes sportives je me disais que je ne serai pas capable de les suivre et comme il y avait un classement je ne voulais pas les pénaliser, mais Béatrice m'a vite rassuré en m'expliquant qu'elle souhaitait nous faire découvrir le raid (sans compétition). J'appréhendais aussi l'accrobranche.

2. Retour sur votre vécu du raid :

J'ai adoré ! j'ai envie de recommencer même si mes performances physiques ne sont pas au top. J'ai commencé à chercher des circuits VTT ; la nuit : quelle atmosphère ! seules au monde, top !!! j'ai trouvé dans ce raid ce que je cherchais, la nature, le sport, le partage et le soutien des copines le plus difficile : l'accrobranche que je n'ai pas fait, j'ai le vertige, j'avais pourtant envie d'essayer : la prochaine fois peut-être... ce que j'ai moins aimé : peu de contact avec les autres équipes, sauf quand on en a aidé une !

3. Qu'est-ce que ce raid t'a apporté ?

L'esprit d'équipe, tout est possible (à son niveau), partage avec les co-équipières et j'ai découvert le tir à l'arc !

4. As-tu envie de participer à un prochain raid aventure ou une épreuve d'orientation par exemple ? et pourquoi ?

- ah oui mais ce qui me bloquerait c'est de devoir faire un temps
- épreuve d'orientation aussi
- le raid : c'est original mais encadré ce qui me rassure.

5. Un dernier mot ?

Merci Béatrice, sans toi je n'aurais jamais tenté cette aventure si petite soit-elle mais cela reste une belle aventure physique et humaine.



©Béatrice Glinche



©Béatrice Glinche



©Béatrice Glinche

Témoignage

Patricia... Le moins que l'on puisse dire, c'est que le sport ne fait pas partie de mon éducation. Personne dans ma famille ne pratique d'activités sportives car chez nous le sport n'engendre qu'une fatigue supplémentaire pour le corps, sans aucun bénéfice autre que le risque de se blesser. Je vois d'ici le carton rouge se lever et à juste titre. Durant ma scolarité, les activités sportives furent vécues comme une contrainte, et je n'en n'ai bien sûr pas fait à l'âge adulte. Naturellement, je me suis entourée de personnes qui n'en faisaient pas non plus, et qui de plus sont fumeurs comme moi. La réaction de l'une de mes amies, en apprenant ma participation à ce Raid, fut d'ailleurs éloquent : « Tu n'as pas besoin de participer à ce genre de trip guerrier pour te prouver qui tu es ! Tu vas revenir en kit, c'est tout ce que tu vas récolter ! ». Fin de citation.

1. Quelle était ta motivation pour participer à ce raid, tes appréhensions avant le raid ?

En fait, j'ai participé à ce Raid par hasard, suite au désistement d'une collègue. Un binôme féminin avait déjà été constitué dans mon Service. Il manquait donc une personne pour le deuxième binôme. Quant ma responsable m'a proposé de la remplacer, j'ai accepté sans trop réfléchir, car j'ai été touchée qu'on me fasse confiance malgré mon manque d'entraînement, ma méconnaissance technique des épreuves proposées, et mes capacités physiques plus qu'incertaines. Pour me rassurer, je me suis dit que ce serait l'occasion de me tester et de partager un bon moment avec mes collègues, voire d'apprendre à les connaître en dehors du travail. Et pour ne pas être un poids mort pour nos deux binômes féminins, je me suis mise à courir 2 fois 30 minutes une semaine avant les épreuves, favorisant également le vélo à la voiture pour mes petits déplacements. On ne peut donc pas parler d'entraînement, à la rigueur d'un « décrassage » avant épreuve, et encore...

2. Retour sur votre vécu du raid : Au final, ce Raid « Ronde de nuit » fut pour moi un merveilleux souvenir de dépassement de soi et d'entraide entre collègues. Tout s'est fait dans la bonne humeur, l'objectif principal pour nos deux binômes de « randonneuses » étant de terminer le parcours ensemble : objectif atteint ! Les encadrants déployés sur les lieux d'épreuves étaient tous très sympathiques et de bons conseils. J'ai découvert des activités jamais pratiquées auparavant comme la tyrolienne (la plus impressionnante de mon point de vue), le tir à l'arc (2 flèches sur 4 dans la cible!), l'escalade (une secrète révélation mais chut !). Nageuse basique, j'ai fait l'épreuve de natation à mon rythme. La course d'orientation nocturne m'a beaucoup plu. J'avais totalement confiance dans ma co-équipière qui est une sportive expérimentée, et je me suis pour ainsi dire laissée guider. Il n'y a pas eu de bobos, ou de tensions quelconques. Nous avons même aidé des participants en chemin, là où des compétiteurs acharnés ne se sont pas arrêtés, et j'ai trouvé que cela donnait un sens supplémentaire à ce parcours. L'épreuve que je n'ai pas aimée (car il en faut une), fut celle du VTT trial... Je savais d'entrée de jeu que je n'arriverais pas à évaluer avec justesse l'élan nécessaire et les états stationnaires sur ce parcours pour le moins alambiqué... ce qui m'a fait faire un beau soleil au premier obstacle ! J Pas grave. On se relève avec le sourire et on passe à autre chose !

3. Qu'est-ce que ce raid t'a apporté ? Ce que ce raid m'a apporté ? Bien plus de bénéfices que je n'en espérais ! J'ai appris à surmonter lors de cette aventure pas mal de peurs plus ou moins rationnelles mais profondément ancrées du type, peur de l'échec, peur du vide, peur du regard et du jugement des autres... J'ai découvert plus de possibilités que de limites, ce qui a positivement changé ma façon de voir les choses dans la vie de tous les jours. Cela m'a donné une image plus valorisante de la personne que je suis, et de ce que cette personne pouvait faire dans un groupe autour d'un objectif commun. J'ai aimé découvrir les qualités de mes collègues en dehors de celles que je leur connaissais déjà dans le cadre du travail, mais aussi nos différences qui font autant de complémentarités. Cette expérience a sans nul doute resserré nos liens en termes de confiance, mais aussi je crois d'un point de vue amical, ce qui ne peut être qu'un plus pour le Service dans lequel nous travaillons.

Et au final, c'est une autre Patricia qui est sorti de ce raid : elle n'a plus peur de se casser la figure (et pour cause !), d'aller vers l'inconnu, et se sent plus en confiance vis-à-vis d'elle-même et des autres. Je n'aurai jamais cru que participer à un raid sportif puisse donner à quelqu'un un nouvel élan et je comprends à présent le bien-être mental et physique que doivent ressentir les sportifs, professionnels ou amateurs. L'assurance dont ils font preuve également.

4. As-tu envie de participer à un prochain raid aventure ou une épreuve d'orientation par exemple ? et pourquoi ? Pour toutes ces raisons, j'encourage les novices à participer à ce Raid car en plus d'être un beau moment sportif, on y apprend beaucoup sur soi et sur les autres. En plus, cela permet de découvrir une ville, la campagne environnante, et d'être en contact avec la nature. Si pour l'instant, je ne fais pas beaucoup d'émules dans mon entourage, mon témoignage aura au moins eu le mérite de les faire réviser leurs jugements : mes parents sont fiers de moi, mes amis aussi même s'ils ne comprennent toujours pas l'intérêt pour ne pas l'avoir vécu. C'est donc avec plaisir que je renouvellerai cette expérience, et j'espère bien, la prochaine fois, avoir un peu plus d'entraînement car je continue à courir deux fois par semaine et je circule quotidiennement à vélo. Doucement mais sûrement, je me mets au sport... D'ailleurs, je prendrai bien des cours d'escalade !

5. Un dernier mot ? Un grand merci à l'équipe de RCIS Adventure, à EndorphinMag, ainsi qu'à Béa, notre dynamique responsable, sans qui nous n'aurions pas probablement pas vécu cette belle aventure humaine et sportive !

Témoignage

Céline, pratique sportive régulière, volley en compétition (niveau régional - niveau national pendant 10 ans), course à pied, fitness (surtout en hiver), vélo...

1. Quelle était ta motivation pour participer à ce raid, tes appréhensions avant le raid ?

La découverte de ce sport et en plus de nuit et en équipe. Pas vraiment d'appréhensions, je connaissais toutes les disciplines.

2. Retour sur votre vécu du raid :

Le plus facile : natation, escalade
 Le plus difficile : le trial (techniquement), le kayak (surtout la mise à l'eau et la sortie)
 - l'encouragement à ma collègue sur l'accrobranche qui en n'avait jamais fait, fière qu'elle est dépassé son appréhension.
 - la solidarité lors du tir à l'arc (sur les tours de pénalités)



©Béatrice Glinche

3. Qu'est-ce que ce raid t'a apporté ?

Du plaisir, de la satisfaction de l'avoir fait et terminé, le partage de moments sportifs avec des collègues, l'envie de participer à d'autres raids.

4. As-tu envie de participer à un prochain raid aventure ou une épreuve d'orientation par exemple ?

Oui bien sûr. Pourquoi pas sur une durée plus longue.

5. Un dernier mot ?

Merci Béa et merci EndorphinMag pour cette fabuleuse découverte !

ENDORPHIN



©Béatrice Glinche



©Béatrice Glinche

la Transmarocaine

RAID MULTISPORTS

19-26 MARS 2016

QUARZAZATE

GO2EVENTS

www.go2events.fr



www.go2events.fr/transmarocaine



Le concept

La Transmarocaine » a été créé en 2005 afin de développer le sport aventure en mode écologique au Maroc. Pour sa 11ème édition, l'épreuve se déroulera du 19 au 25 mars 2016 dans la région de Ouarzazate, avec la découverte de la vallée d'Ounila, du Ksar d'Aït Benaddou, classé au patrimoine mondial de l'Unesco, du lac de Tamda à 2550m d'altitude, du lac de Ouarzazate.

Les concurrents devront relever un réel défi sportif tout en vivant une véritable aventure dans les décors somptueux des montagnes de l'Atlas.

La course

Au programme, 5 étapes de 35 à 50 km par jour avec des épreuves telles que VTTO (Vélo orientation), CO (course d'orientation), Run & Bike (un concurrent à pied et l'autre à vélo), Canoë et Trail. Chaque jour, les participants feront au minimum 3 sports en alternance. Au total, les meilleurs compétiteurs feront 200 km et 250 km pour ceux qui découvrent l'orientation. Le soir, toute la caravane se retrouve au bivouac pour déguster un bon repas sous les tentes caïdales et approcher la population locale au travers des aides solidaires distribuées par les équipes. Venez vivre un retour à la nature, une vraie découverte du Maroc et de sa culture.

Les équipes

Chaque année, quelques 40 à 50 équipes de 2 personnes (en moyenne, 50% d'équipes d'hommes, 35% d'équipes mixtes et 15% d'équipes filles), participent à cette aventure, soit pour gagner cette course devenue mythique pour les raideurs européens, soit pour bien figurer au classement. Au final, tous et toutes souhaitent vivre une grande aventure avec son ou sa partenaire. La Transmarocaine s'adresse à tous sportifs d'un niveau certain.

Il est important de bien rouler en VTT (25 à 30 km régulièrement), de pratiquer la course à pied ou le trail (Parcours minimum de 10km) et bien évidemment connaître la course d'orientation.

Pour une bonne préparation, il est recommandé de s'entraîner en équipe 3 à 6 mois avant la course afin de se mettre dans les meilleures dispositions pour vivre au mieux cette belle aventure sportive et humaine.

L'organisation

L'organisation de **GO2EVENTS** est constituée de 25 personnes dans les différents secteurs (service course et balisage, commissaires, ravitaillement, service médical, ostéopathe et kinésithérapeute, presse, solidarité, logistique bivouac et catering). Tout est mis en œuvre pour sécuriser les parcours avec de nombreux points de contrôle et postes médicaux durant ces 5 étapes, du départ à l'arrivée afin de vous faire vivre une aventure pleine de chaleur et d'amitié.

Inscriptions 2016

Le tarif d'inscription est de 890 € par personne (1780 € par équipe).

Le tarif comprend : 2 nuits d'hôtel en 1/2 pension (chambre double), 5 nuits en bivouac en pension complète, les ravitaillements et l'eau durant les 5 étapes, l'assistance médicale, le transport des bagages et VTT pendant la course, le repas de clôture + participation gratuite au Trail d'Aït Benhaddou le 26 mars, Le tarif ne comprend pas le transport aérien ni les transferts aéroport.

GO2EVENTS
www.go2events.fr

23-24 janvier 2016
DUATHLON International
Week-end sportif pour tous
VTT - TRAIL
Lac Lalla Takerkoust - Al Haouz

19-25 mars 2016
11ème TRANSMAROCAINE
Raid Multisport en 5 étapes
Région de Ouarzazate

26-29 mars 2016
4ème MOROCCO TIZI N'TRAIL
Trail en 3 étapes
26 mars 2016
1er Trail d'Aït Benhaddou
Région de Ouarzazate

14 octobre au 5 novembre 2017
10 ème BOLIVIANA
Raid Multisport en 5 étapes
Salar d'Uyuni - Bolivie

Programme détaillé et informations

Contact France : Jef +33(0) 611 381 287

Contact Maroc : Arnaud +212(0) 661 614 640

transmarocaine@go2events.fr

www.go2events.fr/transmarocaine

La Saharienne Séries Metz : première au top !



© Aurélie Mohr-Boob

Il y avait 146 femmes inscrites à Metz, pour la 1ère année de la déclinaison régionale du célèbre raid féminin La Saharienne les 19 et 20 septembre. Organisé par Planet Aventure et UEO, les sahariennes de Metz ont transformé ce weekend d'énergie, de solidarité et de dépassement de soi en envie de revenir l'an prochain. Un succès qui parle de lui-même et dépasse toutes les prévisions...

Sur 40 équipes attendues, 75 ont été enregistrées au départ des Séries Metz. « Nous avons été obligés de refuser des inscriptions, mais rendez-vous l'an prochain ! » promet Jean-Marc Baldinger de l'association Planet Aventure, à qui UEO a confié l'organisation de la Saharienne Séries de Metz. « La cause que nous soutenons est le premier facteur d'engagement. Le défi sportif vient après. Ce raid s'adresse à des femmes dont le niveau sportif n'est pas forcément expert, et c'est pour cela qu'il connaît autant de succès. » Ici, les femmes courent pour celles qui se taisent, pour une cause universelle : contre la violence faite aux femmes. Très impliqué localement, Planet Aventure a souhaité intégrer à l'organisation du raid des associations qui recueillent des victimes de violences, mais aussi des jeunes en difficulté qui se sont portés bénévoles pour aider, avant, pendant et après le raid.

**Un événement solidaire qui ne fait pas que le dire,
c'est rare...**

Multisports et agilité

Au terme d'un weekend qu'elles ont qualifié de « magique », l'équipe des Aubriotes Bragardes (deux cousines), a remporté le raid avec un temps final d'1'59''45. Comme elles, les filles ont dû enchaîner 6,5 km de Trail, 5 km de canoë biplace et 10 km de run & bike le premier jour. Après une récréation à la tyrolienne, une soirée festive et un bivouac sous la tente, elles ont enchaîné le dimanche avec une course d'orientation et des épreuves multi activités (arcathlon, parcours warrior, canoë, rafting...)

100 bénévoles les ont accompagnées pour ravitailler, pointer les épreuves, enregistrer les résultats, rapatrier le matériel etc... « Pour nous, c'est du velours, ils sont aux petits soins, c'est un raid hyper bien organisé » tient à souligner Hélène. Marie-Jeanne et Priscilla la jouent challengers : « nous venons de Paris, pour nous c'est une étape de plus avant de faire le Maroc ».

Raid is not dead !

Le long des berges de la Moselle, à l'ouest de Metz, le soleil était de la partie, la bonne humeur aussi. « Moi ce que je préfère dans les raids, ce sont les ravitaillements ! » plaisante l'une, la bouche pleine de chocolat. « Les filles, vous êtes fraîches ! » se lancent-elles en sortant du canoë, trempées. Parole de raideuse : « L'an prochain je reviens, mais je change de coéquipière » : c'est aussi ça le raid, se découvrir telle qu'on est, dans l'effort et dans l'émulation plus ou moins mutuelle.

Bruno Pomart d'Ultimate Event Organisation, co-fondateur de la Saharienne, veut aller plus loin : « L'an prochain, on retrouvera plus de déclinaisons régionales de la Saharienne Séries : le Béarn souhaite se lancer, Lyon, St Malo et aussi Mont Genève. Il n'y a pas tant d'événements multisports que cela en France. Je savais qu'à Metz ça marcherait du tonnerre. Ça bouge avec les messines et Planet Aventure ! »

Après Hossegor et Metz, prochain raid de la Saharienne Séries à Chantilly les 10 & 11 octobre. Allez les filles motivées ?

Plus d'infos sur www.lasaharienne.fr

ENDORPHIN



© Aurélie Mohr-Boob



© Aurélie Mohr-Boob



© Pierre Costabadie



© Pierre Costabadie



© Pierre Costabadie



Nous avons le plaisir de vous présenter sur ce numéro, deux épreuves d'Ultra en Stand Up Paddle.

Tout comme en VTT, les épreuves et les types de pratiques sont multiples en SUP et il s'agit là de deux épreuves uniques, mythiques, qui demandent toutes les qualités des sports outdoor d'endurance.

En espérant vous faire découvrir ces courses et vous donner envie de vous mettre à l'eau.



SPAIN 24

ENDORPHINMAG.FR
by Patrick LAMARRE



Ramon Blanco Sainz Rozas, indétrônable vainqueur de l'épreuve.

Crédit photos : Organisation



Je ne sais plus si je me suis mis à la pratique du Stand Up pour pouvoir participer à cette course ou si je l'ai découvert ensuite. Mais une chose est sûre, ce type de course correspond aux épreuves d'endurance qui doivent être faites au moins une fois dans la vie d'un « Ultra SUPer ».

L'épreuve, unique en Europe est organisée par Luis Garcia, le boss d'INTERNATIONAL OUTDOOR SPORTS UNION, qui organise de belles épreuves à succès en Espagne, dont 3 événements majeurs, UTPE Ultra trail Picos de Europa, Sella SUP River Race et ce fameux SPAIN 24.

Le principe du SPAIN 24 est très simple, il faut effectuer un maximum de tours en 24 heures dans un estuaire. Le site est vraiment charmant, ambiance surf à Pedrena, tout proche de Santander, sur la côté atlantique. L'accueil est chaleureux et la dotation course généreuse.

Le jour de la course, les préparations vont bon train, je suis un peu en mode observateur sur les stands des riders expérimentés. Je suis tout d'abord intrigué par le fait que toutes les élites ont une seconde planche, un modèle gonflable. Je les interroge alors sur cette option et j'apprends que ces planches sont destinées à naviguer en cas de forte houle en cas de mauvaise mer. Baaaahh... je n'ai rien prévu dans ce cas, espérons que les conditions seront bonnes !

Hormis ce type de scénario, la préparation reste quasi-identique à un 24H VTT, avec un peu plus d'appréhension car je n'ai aucune expérience en SUP et que là, le terrain peu changer.

Pour cette course, je suis assisté par Damian, qui maîtrise la log' ainsi que la langue espagnole, de très bons atouts de mon côté. Les points noirs du briefing éclaircis, le départ est donné, départ vers l'inconnu...



Le circuit est en forme de 8 non fermé et compte environ 7 km. Je dis environ car le circuit varie en fonction des marées. A marée basse, impossible de tirer tout droit de bouées en bouées, il faut contourner les bancs de sable qui apparaissent et gérer les passages peu profonds. Pour la nuit, de 22:00 à 6:00, le circuit se court en amont du pont routier, sur un tracé raccourci de moitié.

Je mets ma planche « Redwoodpaddle14 » à l'eau. Je bénéficie en effet d'une planche typée flat water, stable, qui me permettra de réaliser de belles performances sur ce type de course, avec une vitesse de croisière correcte et la stabilité nécessaire en cas de plan d'eau agité et c'est également plus « confort » la nuit, lorsque la fatigue arrive ou que la concentration s'estompe un peu.



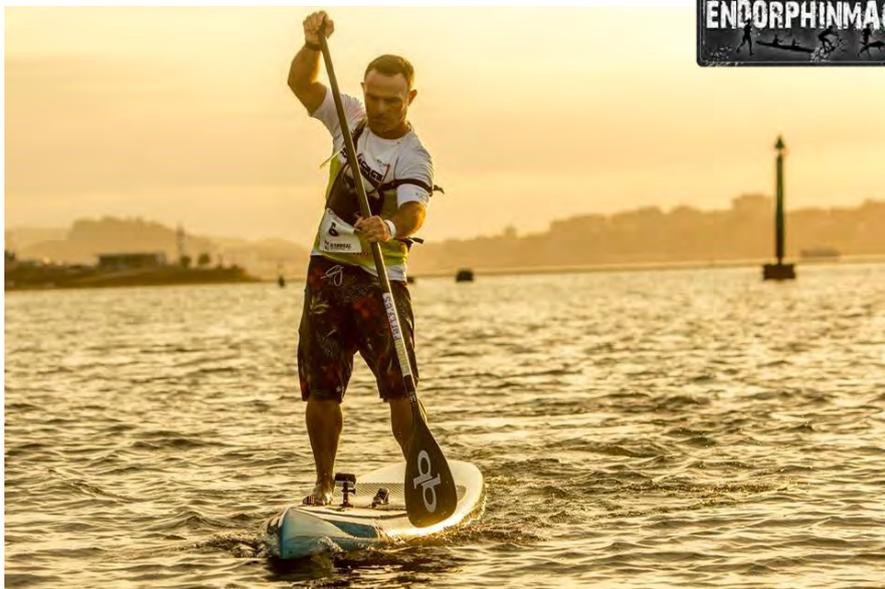
Les cadors sont là, les cadors et El Cali, Antonio de la Rosa, organisateur et directeur de course dont le dernier championnat du monde des raids aventure au Costa Rica, et surtout, Antonio est le dernier vainqueur de la Traversée de l'Atlantique à la rame, un sacré bel exploit.

Le circuit passe au nord d'un grand pont qui traverse l'estuaire, à marée haute avant de redescendre vers l'océan et la partie large en aval.

Devant, les riders vont vite, je suis impressionné, vont-ils tenir à ce rythme pendant 24H ?

En aval, le vent forçait, le plan d'eau se creuse, et de nombreux passages de bateaux, jets, bacs, rajoutent de la difficulté. Il faudra gérer tout cela en plus des marées et du vent dont la force et la direction variera tout du long.

Il faut ensuite gérer les arrêts, je n'ai rien planifié de définitif, le manque d'expérience sur cette épreuve fait que ma stratégie évoluera en fonction de mon ressenti. Si je fais jusqu'à 3 tours (environ 1 heure au tour) au début, mes arrêts se feront plus resserrés au fil du temps. Je dispose d'un sac à dos avec poche à eau de type running, pas forcément bien adapté au stand up paddle sur les longues durées (les sangles de portage à l'épaule, larges, confèrent un bon confort à pied ou à vélo mais ont tendance à irriter les épaules en stand up).



Miguel Martorell (Baléares) second de l'épreuve.



Heureusement, en resserrant les arrêts, je peux m'équiper avec une ceinture d'hydratation avec gourde, qui me libère le haut du corps, mais le fait de s'hydrater induit qu'il faut arrêter de pagayer, donc perdre sa vitesse.

Les jours sont longs mi-juillet, la température est agréable, moins chaude que ce que l'on connaît à cette époque dans le sud de la France, une aubaine !

Au bout de 4 heures de course, une douleur vive envahie mon avant-bras, ou plutôt la jonction bras et avant-bras. C'est de moins en moins tenable, l'inflammation me gêne beaucoup et atteint mon moral. Mais je résiste, je dois continuer et la douleur, disparaîtra au bout de 2 heures. Mais si cette douleur disparaît, d'autres prennent le relais, plus ou moins fortes. Tout le corps y passe au cours des 24H, le dos, les poignets, les genoux, la nuque...

Lors des arrêts, descendre de la planche, marcher, devient difficile. Les quadriceps, soumis constamment pour transmettre la puissance à la planche mais aussi en travail de posture et de maintien d'équilibre, sont mis à rude épreuve et sont douloureux.

Arrive le dernier tour avant la nuit, je suis le dernier concurrent à m'y engager. Le circuit est raccourci et passe de 7 à 3 km, restant en amont du grand pont. Une lampe Lupine Piko est installée sur le pont de ma planche, au moyen d'un adhésif Duallock, qui maintient également la batterie.

Au cours de la nuit, le circuit change avec les marées et les bancs de sable qui apparaissent. Les lumières des coureurs dansent sur la bouée de bouées et nous avons toujours à vue le point de ravitaillement et d'arrêt.

Le staff s'organise et ils mettent en route les barbecues pour offrir à l'assemblée des côtelettes et gambas grillées. Je peux vous assurer que des gambas, grignotées à minuit sur le débarcadère, vous remplissent de bonheur et vous redonne du courage.

Vers 3 ou 4:00 du matin, le plan d'eau est calme, très peu de coureurs s'affairent à pagayer, j'en profite pour faire une pause et je m'assoupis 30 minutes sur le hamac avant de retourner sur l'eau. Peu après, le circuit s'illumine à nouveau avec des pagayeurs qui reprennent leur activité nocturne.

L'ambiance est vraiment sympathique, tout le monde a un petit mot gentil quand on se croise au ravitaillement ou quand on se double. Le jour arrivera tardivement, le ciel couvert retardera la lumière et nous subiront même des précipitations. Le vent lui est toujours présent et accentué vers l'océan lorsque le circuit reprend son intégralité.

Le plan d'eau revit, avec les passages des bacs et diverses embarcations de pêcheurs. Je me fais une frayeur avec un transport type bac qui manque me « rouler » dessus. Un peu comme si vous passiez devant un poids-lourd à vélo et que ce dernier vous rase la roue arrière. Je me demande encore si le marin aux commandes m'a vu !!

La course se poursuit jusqu'à 14H00 et les derniers tours se font sur le petit circuit, permettant à l'organisation de gérer facilement le dernier tour à l'approche du gong final.

L'ensemble des coureurs et organisateurs se retrouvent, tout le monde est fier des efforts fournis. La remise des prix se fait dans la bonne humeur, les adresses mails échangées et les embrassades effectuées.

Je tiens à souligner la qualité de l'organisation, la belle dotation coureur de la part des sponsors et la gentillesse du staff.

L'année prochaine, cette épreuve sera officiellement le championnat d'Europe, labélisé par la fédération internationale de surf et la concurrence risque d'être plus féroce. Cela reste une bien belle expérience, bien différente du type d'épreuves auxquelles j'ai participé jusqu'alors et si vous vous sentez une âme « d'endusuper », n'hésitez pas, filez vers le SPAIN 24 !!

ENDORPHIN



Antonio « El Cali » De La Rosa



SMS SPAIN 24

sup marathon series 24 hours Stand Up Paddle Race



Résultats :

1. Ramon Blanco Sainz Rozas (Bic SUP Spain) SP
2. Miguel Martorell Vallespir (Mar Baléar) SP
3. Saul Viadero (Deep SUP Noja) SP
4. Antonio De La Rosa (Meridiano Raid) SP
5. Patrick Lamarre (Team-Endurance.com - withspirit.fr) FR
6. Aitor Etxebeste (Kairoscore) SP
7. Mario Diez Tobaruela (Northwind) SP
8. Ruben Salvador Morte (El Nino Mallorca) SP
9. Oscar Ruiz Perez (Pro Training Cantabria) SP...



SUP

11-CITY TOUR

THE ULTIMATE CHALLENGE

220 KILOMETER

Le SUP 11 City Tour est sans doute la challenge le plus énorme en matière de distance non-stop. Il s'agit en effet de parcourir 220 km sur une boucle reliant 11 villes, au nord des Pays-Bas.

J'ai longtemps hésité avant le déplacement, je ne me sentais pas assez prêt physiquement ni assez expérimenté. De plus, le Raid In France étant peu après sur le calendrier, la chronologie n'était pas idéale...

Mais j'ai eu la chance de décrocher un contrat rider chez **Fanatic** et ce fait là m'a décidé à faire le déplacement, dans tous les cas, l'expérience sera formatrice. Le voyage en lui seul, depuis Montpellier, est déjà une épreuve. L'accueil à Leeuwarden est très sympathique et l'organisation me propose le gîte à l'intérieur d'un superbe voilier, amarré dans le canal. A peine installé, le briefing de course a lieu pour le lendemain.

Nous sommes 4 « fadas » à tenter l'aventure. Cette version non-stop se court en lever de rideau, avant les 5 jours de courses, plus traditionnelles, où les concurrents parcourent la distance en 5 jours, avec environ 40 km par étape.

Le départ est donné sous un temps maussade, retardé d'une heure pour cause d'orages. Nous traversons la ville de Leeuwarden avant de nous retrouver dans un infini réseau de canaux. Le tracé est bien balisé et les heures défilent, ainsi que les kilomètres.

De grands traits de canaux, interminables, s'enchaînent avec quelques virages et canaux plus étroits. Le plat pays est vraiment dépaysant et le stand up paddle un formidable moyen de le visiter.

Ce côté touristique me permet de combler les longues heures de rame, avec, par alternance, des averses et des rafales de vent.



Les petites maisons en bord de canaux, avec une pelouse très verte et le bateau en guise de véhicule, amarré sur de charmants pontons invitent à se retirer et à se reposer, au calme.

Mais trêve de rêveries !! La course ne fait que commencer ! Les premiers 45 kilomètres sont enfin bouclés, au bout de 6H20.

Les derniers kilomètres ont été éreintants avec un vent très fort qui s'est levé sur le lac de Slotemeer et qui crée une forte dérive.

Après l'arrêt je dois revenir sur le lac et virer à l'ouest, je me dis alors que je vais me retrouver en position favorable, vent dans le dos mais lorsque j'arrive sur le lac, le vent est tombé aussi soudainement qu'il est apparu.

Après cette grande étendue et la traversée du village de Balk, une grande ligne droite, étroite et bordée d'arbres est assez agréable à sillonner.

Je subis un violent orage et je m'arrête, pour ma sécurité, environ un quart d'heure sous un pont. Etre sur un environnement où presque rien ne dépasse, trempé, sur l'eau, avec une grande rame carbone entre les mains et que les éclairs claquent de partout autour de soi, c'est assez flippant.

J'en profite pour avaler un morceau en regardant les tourbillons d'eau, créés par les rafales de vent et les courants d'eau sur le carrefour de canaux à proximité.

Bien plus tard, la remontée vers le nord sera très difficile, avec un incessant vent de face, parfois, rien que le fait de changer de bord lorsque je pagaie, suffit à m'arrêter, c'est vraiment très pénible et les heures sont longues, très longues, sans que le compteur kilométrique ne défile.

La nuit arrive, je pensais pouvoir rallier le prochain arrêt avant la nuit mais je dois rider au moins 3 heures sans éclairage.

C'est avec une grande joie que j'atteins Workum, à environ 93 km du départ. L'accueil y est vraiment chaleureux mais je suis déjà bien entamé. Physiquement très fatigué et avec un abcès dentaire qui me chatouille le palais. L'arrêt est un peu plus long que le précédent et j'enfile des chaussures pour soulager mes pieds nus.

Je repars enfin avec un éclairage et poursuis le périple, derrière le puissant faisceau de ma lampe Lupine, fixée sur le pont.

Les heures qui suivent, jusqu'à l'aube, sont difficiles, heureusement, un arrêt à Franeker, au km 130 me remonte un peu le moral.

Crédit Photos : Ritske Jan Merkus, Marije Elgersma



Je surveille incessamment ma vitesse, malgré un vent enfin un peu favorable, je ne trace pas vraiment. Les 24H00 de course passent et je doute sérieusement de pouvoir finir le périple dans des délais raisonnables. Je cherche de bonnes raisons de continuer mais les raisons de ne pas le faire sont plus nombreuses. Je suis physiquement dans un état acceptable mais l'abcès est vraiment gênant et des douleurs de ventre arrivent. Je calcule qu'il me faudra encore 10 heures au moins pour rallier l'arrivée, et ceci dans un état incertain.

La décision est difficile et inhabituelle, je stoppe la course au km 155 pour me préserver et être d'attaque pour le Raid In France qui approche à grands pas.

Je suis rapidement pris en compte par l'organisation et ramené à Leeuwarden. Moralement, l'expérience est difficile mais se retrouver dans l'ambiance d'avant course, celle à étape, avec le site de départ qui grouille de monde et de beau matos, me permet de me consoler.

Quelques 62000 coups de pagaies pour une aventure assez spéciale où les jambes souffrent plus que le haut du corps mais récupèrent bien plus vite. Des dizaines de ponts, de passerelles franchis, dont un à plat ventre à Sneek. De beaux villages, ressemblant à des citées lacustres, parsemés de bateaux, où l'on pénètre par les canaux, en catimini sur notre planche, parfois de nuit dans une ambiance unique, silencieuse.

Reste à s'entraîner intensément pour tenter de boucler la boucle sur une prochaine édition, avec j'espère, une assistance et une belle météo.

ENDORPHIN



Crédit Photos : Ritske Jan Merkus, Marije Elgersma



**Ces épreuves, le SPAIN 24 et le SUP 11 City Tour sont toutes deux très différentes.
 Elles restent particulières et uniques mais aussi très exigeantes.**

Dans tous les cas, elles invitent au voyage, à la découverte et aux rencontres.

**Je pense que je serai présent en 2016 en Espagne où l'organisateur a la bonté d'inviter
 « le français » et que de surcroît, l'évènement aura l'étiquette « Championnat d'Europe ».
 Pour ce qui est du SUP 11 City Tour, le retour sur cette course dépendra du budget disponible,
 mais ne voulant pas rester sur un échec, je souhaiterais tout de même épingler cette épreuve
 « once in a lifetime ».**



DODO TRAIL : AVENTURE ET EXOTISME A L'ILE MAURICE

« Le Dodo trail, c'est vraiment une autre dimension, il faut le voir pour le croire ! ». Participant de l'épreuve en 2013 et 2014, Xavier Thevenard avait été à la fois surpris et enchanté par le démentiel parcours qu'elle propose. Cette année, ce sont 1600 concurrents (nouveau record) qui étaient présents pour découvrir l'un des 4 tracés au programme.

Si l'essentiel de ces participants était massé sur les petites distances (5, 10 et 25 km), l'X-treme Dodo Trail long de 50 km pour 3 500m de dénivelé reste la « vitrine » de la manifestation, son fer de lance, celle qui de par sa difficulté et sa singularité est désormais mythique dans le monde du trail et à laquelle le Dodo doit une réputation qui s'étend bien au-delà des limites de l'océan Indien.

Preuve en est la représentation sur cette 5^{ème} édition de 25 nations différentes, allant des voisines (Afrique du Sud, Madagascar...) aux plus éloignées (France, Espagne, USA, Allemagne, Royaume Uni, Chine...), sans oublier son intégration au championnat Africain de Sky Running chapeauté par la Sky Running Fédération.

Une reconnaissance pour cet évènement haut de gamme, dont l'organisation repose sur le professionnalisme de ses chefs de file : Yannick Doger De Speville et Yan de Marousssem. Concepteur du parcours, ce sont par ces mots que ce dernier le décrit : « Un maximum de single, toujours en passant par les sommets de l'île. Sur seulement 50 km, c'est un condensé de tout ce qu'on peut attendre sur une course. Mais il y a aussi des choses auxquelles on ne s'attend pas sur un trail, encore moins à Maurice ! ».

Et de l'inattendu il y en a beaucoup en effet ! Les participants traversent notamment de nombreux domaines privés, uniquement ouverts le jour de la compétition. Vierge de tout passage et ouvert à la machette spécialement pour le Dodo trail. Ils présentent une végétation dense et luxuriante, le tout sur des terrains fortement accidentés marqués par des ascensions et descentes à très forte verticalité. A Maurice il n'y a pas (ou très peu) de corniches, les sentiers vont au plus droit dans la pente et sont régulièrement agrémentés de cordes, chaînes et mains-courantes. Du pur trail, sauvage et exotique, offrant une variété de paysages remarquables et des panoramas prodigieux sur les lagons alentours. En bref, une réelle aventure revenant aux fondamentaux de la discipline, le tout dans des décors à couper le souffle !





Lighthfoot et Greyling, comme en 2014

Comme en 2014, dès le départ du grand parcours un rythme d'enfer a été imposé par le tenant du titre, le champion du monde 2013-2014 Ricky Lightfoot du Team Salomon. Ce dernier s'est rapidement positionné seul en tête. C'est pour la 2^{ème} place que le suspense est longtemps resté entier au sein d'un groupe composé du Sud-Africain du Team Salomon Thabang Madiba (qui effectuait là son premier trail de 50 km), du Réunionnais Simon Paillard, et du Mauricien Simon Desvaux de Marigny. Tandis que Lightfoot passait la ligne d'arrivée en vainqueur en 5h40, un temps supérieur à celui qu'il avait réalisé l'an dernier de 20 mn dû à une modification du parcours qui l'a rendu encore plus technique et difficile, Madiba parvenait à prendre une légère avance sur ses rivaux du jour pour prendre une belle 2^{ème} place. Desvaux de Marigny et Paillard le suivent en franchissant finalement l'arrivée main dans la main.

Chez les féminines, Landie Greyling du Team Salomon renouvelle elle aussi sa performance 2014, et s'adjuge un beau succès en 7h05 (12^{ème} scratch), avec une confortable avance de 1h20 sur sa poursuivante immédiate, la Réunionnaise Sophie Blard. Tatiana Bathfield prend la 3^{ème} place.

Les premiers africains, Thabang Madiba et Landie Greyling, obtiennent les titres de champions d'Afrique de Skyrunning.

Sur le Mini Dodo Trail (10 km, 500m de dénivelé), la victoire est revenue chez les hommes à Xavier Verry devant Janot Fra et Bhuvish Lukea, et chez les dames à Marie Perrier devant Raquel Quéland et Lollos Rodseth.

Orgue et Maiora devant les hommes !

C'est sur la distance intermédiaire de 25 km (1 500m de dénivelé) que la surprise est venue. Les espagnoles Laura Orgué et Maité Maiora ont en effet devancé tous les hommes, pour se classer respectivement 1^{ère} et 2^{ème} au scratch ! Le premier masculin, Sintu Vives Bosch termine en 3^{ème} position. Le podium féminin est complété par Estelle Carret (2^{ème} du 50 km l'an dernier, qui revient de blessure), le masculin par Rishi Chundy et Willy Emma.

Si le Dodo trail a atteint cette dimension, c'est aussi grâce au soutien de ses nombreux partenaires. Mais cet appui n'est pas uniquement financier, la relation qui s'est instaurée avec eux va bien au-delà. 100 employés de la MBC (Mauritius Commercial Bank, gold sponsor 2015) ont par exemple participé à la course. Pour le groupe Héritage Ressorts (silver sponsor 2015), dont les établissements sont situés sur le domaine de Bel Ombre au sud du pays, à proximité des différents points de départ de la course ; le groupe proposait des tarifs préférentiels et des forfaits très attractifs aux coureurs et à leur famille, ainsi, qu'entre autres, un accès gratuit et illimité au parcours de gold Héritage Golf Club, 45 minutes de massage offert, ainsi que des transferts organisés, 30 salariés étaient engagés, et une dizaine faisaient partie des bénévoles.

Comme depuis la création de la course, il était possible lors de son inscription d'effectuer un don au profit de la Maurician Wildlife Foundation, seule Organisation Non Gouvernementale à Maurice consacrée à la conservation et à la préservation des espèces végétales et animales menacées. Ce sont ainsi 50 000 rupies (environ 1 300 €) qui ont été récoltés.

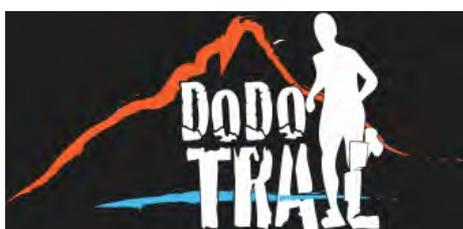
Pour prendre part à un évènement haut de gamme, dans les décors à la fois paradisiaques, exotiques et sauvages de l'île Maurice, c'est bien au Dodo Trail qu'il faut participer !

ENDORPHIN





BOUCHET PHOTOGRAPHY
 aboutthephoto@gmail.com



Plus d'infos sur :
<http://www.dodo-trail.com/fr/>
 Retrouver quelques vidéos regroupant quelques passages de la course vus de l'intérieur :
<http://www.dailymotion.com/video/x2zmg4>

Interview

de Ricky Lightfoot, vainqueur du Dodo trail 50 km 2014 et 2015

« Un pur tracé naturel »

Après cette 2^{ème} victoire sur le Dodo trail en 2 participations, peux-tu nous décrire ta course ?

Ma course s'est bien passée. Je ne me suis pas senti particulièrement bien au début, mais je savais qu'après quelques kilomètres ça irait mieux. J'ai pris une allure assez élevée sur le plat du départ (NDR : 6 km), pour voir si je pouvais prendre un peu d'avance avant d'entrer dans la forêt. On m'a alors dit que j'avais à peu près 3 mn d'avance, donc à partir de ce moment j'ai pu me détendre un peu. J'ai trouvé que le temps était cette année un peu plus chaud qu'en 2014 et je me suis déshydraté beaucoup plus vite. J'ai pris le temps de m'arrêter aux ravitaillements, de boire et parler avec les autres. La course a été rendue plus difficile que l'an dernier car il a plu la semaine précédente et donc le terrain était particulièrement boueux. Je n'ai pas forcé aussi fort que l'année dernière, j'ai ainsi pu plus profiter de la vue. J'ai aussi pu prendre le temps de m'arrêter pour prendre des photos.

C'était ta 2^{ème} participation au Dodo trail. Que penses-tu du parcours ?
 Le Dodo trail c'est vraiment une course magnifique. L'île Maurice me fait penser à d'autres îles comme la Réunion et Madère. Mais Maurice c'est très différent. Ce qui rend ce trail si spécial, c'est notamment que c'est une occasion unique d'avoir accès à des sentiers situés sur des domaines privés habituellement fermés. Je pense que c'est comme ça que la course se déroulait avant que les gens ne commencent à faire des compétitions.

C'est un pur tracé naturel. Le parcours est très technique, non seulement à cause du terrain mais aussi à cause des arbres. Souvent, il n'y a de la place que pour une seule personne sur les sentiers. Et je n'ai jamais vu autant de vie sauvage sur une course. Comme j'étais en tête j'ai été accueilli par des daïms, des singes, et même des sangliers avec leurs petits. C'était très surprenant !

Pourquoi n'as-tu pas participé au championnat du monde à Annecy en mai dernier ?

Je n'y ai pas pris part cette année car je ne le sentais pas. Même si je voulais le faire dans ma tête, mon cœur n'y était pas. Je ne l'aurais pas apprécié donc je ne l'ai pas fait. Au final nous sommes avant tout en compétition dans ce sport pour l'amour de la montagne et de la nature.

Quels sont tes prochains objectifs pour le reste de la saison ?

Je ne sais pas encore à quelles compétitions je vais prendre part pour la suite, car j'ai une blessure qui s'aggrave doucement. Je vais devoir me faire opérer dans les mois qui viennent.

Stéphane Giordanengo

la Transmarocaine

RAID MULTISPORTS

19-26 MARS 2016

QUARZAZATE

GO2EVENTS
www.go2events.fr



www.go2events.fr/transmarocaine



Le TRAIL des Sangliers...



Ardennes Méga Trail... voilà trois mots qui, associés, résument à eux seuls la BEAUTÉ d'un paysage splendide aux vues imprenables, la DIFFICULTÉ d'une épreuve physique et technique, le NATUREL d'une compétition en autosuffisance alimentaire (*hormis les points d'eau*).

Dès notre arrivée, la veille de la course, dans cette contrée un peu « perdue » il faut l'avouer, sur cette commune des hautes Rivières dans les Ardennes, on se sent comme chez soi. Les premiers contacts avec les bénévoles et dirigeants de l'organisation nous plongent dans un « bain familial » qui nous réchauffe le cœur et nous fait vite oublier que le lendemain, on va « souffrir » un peu. Pendant que l'on prend le temps de discuter, certains s'affairent à planter leur tente, ajuster l'emplacement de leur leur camping car ou repérer les sanitaires. Tout est « gratuit » et donc accessible. L'ambiance est très conviviale, ce qui se confirme durant la délicieuse pasta party. On a à peine englouti les premiers sentiers qu'on a déjà envie de revenir l'an prochain !!!

Mais la journée s'annonce longue... il est temps de prendre un peu de repos.

Sous les applaudissements et les encouragements d'un public venu en masse, à 5H00, le départ est donné. Un petit kilomètre « plat » permet d'étiérrer le peloton et repasser sous l'arche de départ toujours aussi fournie d'admirateurs (trices), avant de bifurquer dans ce petit sentier abrupte qui mène au premier sommet. Si les leaders ont le « jus » pour trotter dans ce dénivelé, ou tout au moins marcher très vite, la majorité des traileurs marche lentement, bâtons en mains pour la plupart. Pas de glissade au programme mais le sol est technique, fait d'ardoises et de racines qui obligent à rester très prudent. La vision 2D de la frontale reste parfois aléatoire, mais l'expérience et la sagesse aide à rester prudent et à conserver son attention.

Dès la première cime, le jour se lève et laisse s'ouvrir sous les yeux déjà un peu entamés, une vue splendide, entre deux sommets reliés par un nuage de brume. Celles et ceux qui croyaient les Ardennes « plates » se sont vite ravisés. Sur l'AMT, on monte, on descend, on remonte, on redescend... et c'est comme ça tout au long du circuit. Si certaines pentes ne sont pas « longues » elles accusent parfois un pourcentage assez physique qu'il ne faut pas sous-estimer. Les descentes sont elles aussi techniques mais en gardant sa concertation, elles peuvent se dérouler sans encombre, et rapidement. Contrairement à certaines épreuves similaires, c'est peut-être là que réside la difficulté de l'AMT : une accumulation successive des montées et des descentes sans réelle portion plane de récupération. Mais bon, c'est aussi ça l'intérêt du trail, profiter de la beauté de la nature et se confronter à sa rudesse, sa grandeur, son charisme. Certains y laisseront des plumes, voire leur dossard mais la majorité bouclera le périple... tout ne fut qu'une question de temps !

L'accumulation des minutes, des heures, des kilomètres et du dénivelé a fait quelques « dégâts » mais moindre échelle.



A 04H30 les athlètes sont déjà en plein échauffement. Si les averses orageuses de la nuit ont permis d'effacer la lourdeur de l'atmosphère, la météo prévue et surtout les températures qui avoisineront les 30° risquent d'éprouver les organismes.

Près de 600 coureurs s'alignent progressivement sous l'arche de départ. Environ 200 sur le 93 km (Ardennes Méga Trail) qui accuse 4800m de D+, 400 sur le 55 (Roc la Tour) avec 2800m de D+, dont une centaine sur le relais (4 Fils Aymon).



RÉSULTATS

Ardennes Mega Trail - 93 km :

HOMMES

- 1 - JUNG Frédéric : 11H04'38
- 2 - DEGUELDRE Stéphane : 11H47'09
- 3 - MUZELLE Charles : 12H05'24

FEMMES

- 1 - SAIVES Annick : 15H29'38
- 2 - LUCAK Céline : 16H18'57
- 3 - DOYEN Edith : 16H35'26

ROC LA TOUR - 55 km :

HOMMES

- 1 - ZLOTOROWIEZ Sébastien : 5H49'28
- 2 - CARLIN Benoît : 5H56'47
- 3 - MICHEL Laurent : 5H58'21

FEMMES

- 1 - FRANCOIS Sandrine : 8H23'31
- 2 - LEGENDRE Ninon : 8H24'29
- 3 - RUAUX Laura : 8H27'08

RELAIS DES 4 FILS AYMON - 55 km :

- 1 - Greg et Jo : 5H35'00
- 2 - Les 2 Arthur : 5H55'27
- 3 - Les Chevelus : 5H56'19



Si moins de 6 heures auront suffi aux leaders pour en terminer avec les 55 km du RLT, à cette heure, la majorité du peloton avait à peine bouclé la moitié du circuit. Malgré la chaleur qui augmentait au fil des heures, les sentiers abrités au milieu des arbres et de la verdure humide a permis à chacun de ne pas saturer. Certes, les portions « aérées » rappelaient à toutes et tous que la régularité de l'hydratation restait le maître mot de la continuité. Boire souvent et s'alimenter pour perdurer dans ce trail en autosuffisance qui, pour celles ou ceux qui avaient mal lu le règlement, se compliquait. Il est vrai qu'à mi-course par exemple, quelques solides salés ou sucrés auraient pu être ajoutés à ces tonnes de litres d'eau, histoire de bien se restaurer sans taper dans ses réserves... mais c'est là aussi le but du trail autonome, et c'est tout à l'honneur de ses organisateurs et des participants.

La beauté du décor, la sympathie des bénévoles et des supporters(trices) sur la totalité d'un parcours relativement bien fléché n'a laissé aucune place à l'improvisation et à l'ennui. Ce ne sont pas ces passages dans les rocheuses, cette montée à l'aide des chaînes ou la traversée de la rivière qui me contrediront. Le changement de surface, de revêtement, de paysages, les difficultés de l'épreuve « abordables » avec un minimum de training rendant cette épreuve magique, superbe, addictive.

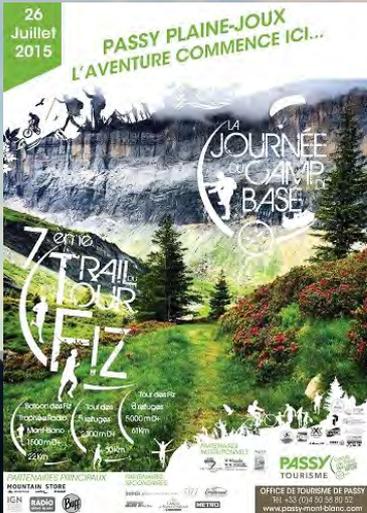
Si après 11 heures de course, les premiers athlètes du 93 km franchissaient, avec la première moitié des participants de 55, la finish line tant attendue, les ultimes concurrents flirteront avec les 20 heures.

Un bien belle épreuve, au milieu de « nulle part » ! Mais si le bonheur existe « nulle part » alors suivez-moi, je vous dirai où se cache ce beau pays, je vous révélerai quelques uns de ses secrets, vous montrerai la voie magique qui vous fera aimer le trail nature si vous ne le connaissez pas ou si vous l'avez oublié. Les Ardennes allez-y les yeux fermés vous en reviendrez avec des rêves plein la tête, de la magie plein les yeux, mais aussi des courbatures plein les cuisses, mais c'est le prix à payer... lol

ENDORPHIN



www.ardennes-megatrail.com



PASSY - UN SITE FANTASTIQUE POUR LE TRAIL

Lors de cette 7^{ème} édition 2015 trois parcours furent proposés pour découvrir les Fiz :

- Le Balcon des Fiz 22km - 1500 D+,
- le Tour des 5 refuges 30km - 2300 D+
- et le Tour des 8 refuges 61km - 5000m D+.

Ces 3 parcours s'offrent le luxe d'avoir une magnifique vue sur le Mont-Blanc, rien que ça !!!

Nous étions présents pour réaliser le Tour de cinq refuges, un parcours de 30 km et 2300m D+ qui nous a offert un parcours une fois de plus magnifique sur une terre de trail !!!



LA JOURNEE DU CAMP DE BASE

A Passy-Plaine-Joux, ce n'est pas seulement 3 courses qu'organise l'office de tourisme de Passy mais c'est aussi la journée du Camp de Base, une journée pleine de sensations pour petits et grands.

En effet, de nombreuses activités durant toute la journée du dimanche furent proposées :

Ateliers cuisine - Sensibilisation aux changements climatiques et à la gestion des déchets - Découverte des animaux de la montagne - Sophro-rando - Chasse au trésor - VTT électriques - Balade en poneys - Mini trail pour enfants - Tir à l'arc - Aéro-parc dans les arbres - Zumba - Via-Ferrata - Escalade - Parapente - Cano-raft - Rafting - Yoga - Relaxation - Coaching mental ...

Une vraie journée de fête pour toute la famille.

Arrivés la veille et après avoir planté la tente sur le camp de base, lieu de départ et d'arrivée des 3 courses. Avant le briefing de course, nous avons pu récupérer nos dossards au Mountain Store, à Passy, pour ensuite profiter d'un repas copieux et goûtu sans gluten et sans lactose, imaginé par Sébastien Talotti, Sébastien Chaigneau et Xavier Thevenard.

Jour de la course :

Alors que le Mont-Blanc est encore endormi, la journée du camp de base commence à 5H du matin sous l'éclairage des lanternes célestes qui s'envoleront et donneront le départ du Tour des 8 refuges, 5000 mD+ pour une distance de 61km. Et c'est à 7H, alors que le Mont Blanc s'illumine au soleil levant que nous prendrons le départ du Tour des 5 refuges. Il fait bien frais ce matin mais le soleil est de la partie.

KM0 Concernant la course, nous partons donc tranquillement sur une descente de 2 km, avant d'entamer notre première ascension d'environ 1000 m D+ sur 4,5 km, le Mont-Blanc s'offre à nous jusqu'au Refuge de Platé. Un ravitaillement bien gami nous y attend avec de nombreux bénévoles. De là il faudra continuer notre ascension en direction du Col de Portette (2350m d'altitude).

KM6.5 Il y règne une ambiance magique avec un petit groupe de supporters venus pour encourager la file de traillers légèrement entamés par cette première ascension. Durant la montée le soleil a fini par disparaître sous un léger voile blanc et après avoir passé le col une belle descente se profile laissant le Mont-Blanc pointer de nouveau le bout de son nez.

Une belle descente roulante permet de profiter du paysage verdoyant avant de rallier le refuge de Sales, où nous attend un nouveau petit ravitaillement avant de continuer une magnifique descente sur une piste très caillouteuse au milieu de falaises découpées, des forêts de sapins bien montagnards et de plusieurs cascades bien entamées par la sécheresse de l'été.



KM13.6 Fini la descente maintenant il faut remonter tout ça... en effet une seconde ascension nous attend avec deux paliers. On rentre alors de suite dans le vif du sujet avec 2 km bien raides qui nous amènent vers une très jolie étendue avec en ligne de mir le Mont-Blanc que l'on a beaucoup de mal à distinguer parmi ce tapis de nuages blancs qui commence à prendre position. Ces nuages auront tout de même permis d'éviter la canicule annoncée.

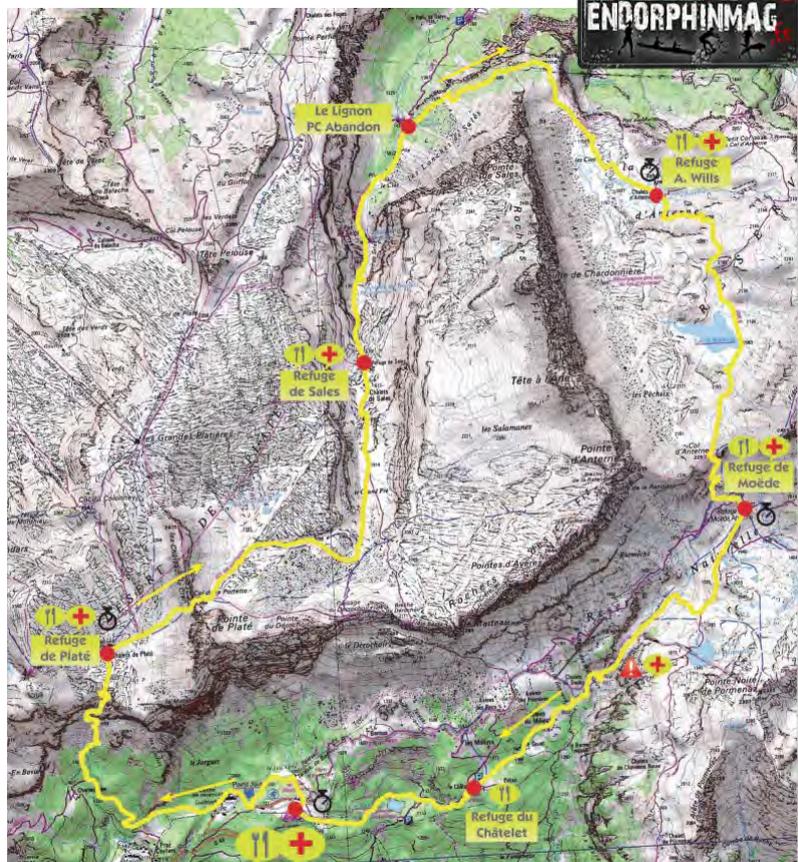
KM17.3 Un nouveau joli ravitaillement se présente au refuge Alfred Wills. Les kilomètres et le dénivelé commencent à se faire sentir mais le moral est bien de la partie pour les nombreux coureurs qui n'ont qu'un mot à la bouche c'est la beauté du paysage...

On repart donc en direction du deuxième palier de cette ascension, qui nous guidera vers le Lac d'Anterne avant d'en finir avec cette deuxième et dernière ascension en passant par le col d'Anterne.

KM21.2 De là haut juste le temps de prendre une photo et il est temps de repartir car la température a bien descendu et il ne fait pas bien chaud à cette altitude. Nous partons de nouveau pour une longue descente qui nous mènera dans un premier temps au dernier ravitaillement installé au Refuge de Moëde. S'en suit une première descente assez raide et technique avec des passages de chaînes, des marches naturelles qui occasionneront de nombreuses chutes.

KM25 Nous récupérons à cet instant une route forestière qui nous guidera jusqu'à l'arrivée enfin presque puisqu'une chute malencontreuse à 600 mètres de l'arrivée dans la toute dernière descente sur un tapis de terre moelleux et piègeur aura eu raison d'une cheville. Notre doublette se sépare alors car ma partenaire devra rentrer dans le camion des secouristes bénévoles. L'occasion pour nous de remercier l'organisation et les bénévoles qui ont fait un très bon

KM30 travail et toujours avec le sourire. Il ne me restait plus qu'à finir les 600 derniers mètres en remontant vers la ligne d'arrivée où de nombreux spectateurs nous encourageaient et profitaient des nombreuses activités que propose le camp de base de Plaine-Joux. Un grand merci à toute l'équipe de l'office de tourisme de Passy. Une très belle fête du Trail à ne surtout pas manquer. 3 parcours magnifiques qui s'offrent aux traillers passant au milieu de deux réserves naturelles (Passy et Sixt) et permettant de faire le tour des fiz avec une vue grandiose sur le massif du Mont Blanc. Par contre, si vous voulez vous aussi faire partie de l'aventure ne manquez surtout pas les dates d'[inscriptions](#) car les places sont limitées et le site unique et la notoriété grandissante de cette course fait que les dossards s'arrachent comme des petits pains...



ENDORPHIN



RESULTATS

Tour des 8 refuges :

Homme : 1er Sangé SHERPA 07:48:49 - 2ème Clément POSEKAK 07:54:16 - 3ème Arnaud BARBE 08:03:31

Femme : 1ère Christine CHENEVAL 09:58:25 - 2ème Sabine MORAND 10:49:59 - 3ème Roxane ARDIET 11:29:08

Tour des 5 refuges :

Homme : 1er Thibaut BARONIAN 03:12:36 - 2ème D'OLIVEIRA Nicolas 03:27:58 - 3ème Emmanuel RAN-CHIN 03:32:45

Femme : 1ère Claire BRESSOT-PERRIN 04:27:16 - 2ème Aurelia PETER 04:46:16 - 3ème Melina MFFAT MERIDOL 04:50:14

Balcon des Fiz - Trophée radio Mont-Blanc :

Homme : 1er Cyrille MAZURE 02:12:45 - 2ème Sevan BATTENDIER 02:16:14 - 3ème Etienne RISSER 02:20:47

Femme : 1er OLLAGNIER Elodie 02:35:53 - 2ème Nadia SERRE 02:39:30 - 3ème Alicia CHORON

Découvrez la course en vidéo







Fabienne SAVA-PELOSSE

ENDORPHINMAG.FR

by Virginie SÉNÉJOUX



© Photos : P.COSTABADI et F. RIDA

C'est lors d'un raid amazone, il a quelques années maintenant, que j'ai rencontré une femme incroyable, une femme avec un sourire radieux bien qu'elle n'ait qu'une jambe et un poumon ! Cette femme extrêmement courageuse, battante et optimiste est aujourd'hui à l'honneur dans notre rubrique interview.

Endorphinmag.fr (EM) : Fabienne, pourrais-tu nous expliquer ton handicap suite à ton cancer et tes autres soucis de santé ?

Fabienne Sava-Pelosse (FSP) : A l'âge de mes 14 ans j'ai eu un ostéo sarcome (cancer des os assez rare) sur une cheville gauche. Fini le judo et la danse... mais en vie sur deux jambes. Je passe sur les années avec les opérations orthopédiques pour tenter de rétablir les effets secondaires des traitements de radiothérapie et chimio : le sport comme thérapie. En 2004, j'ai fait une métastase sur le poumon droit de ce cancer. Mais avec un poumon tout est encore possible !

Je marchais à cette époque avec un clou plantaire dans le tibia pour soutenir des multiples fractures + botte orthopédique et béquilles puisqu'il n'y avait pas d'opération possible et surtout plus de sport depuis 4 ans (ou presque). Je prends donc la décision en 2005 pour une vie quotidienne normale de subir une amputation tibiale. A ce jour aucun regret, je voulais juste une vie plus adaptée et sans douleur : je l'ai et plus encore...

Depuis, chaque année je découvre une nouvelle possibilité de se déplacer, de se dépasser ... de se faire Plaisir...

(EM) : Comment as-tu surmonté ces épreuves de la vie ?

(FSP) : En ayant en tête une seule devise "Carpe diem" glissé simplement par mes parents et je les remercie énormément... (Mes parents ont toujours aimé bouger et faire du sport). Après, beaucoup de personnes ne comprennent pas, en général, cette façon de croquer la vie, d'autant plus qu'avec tout mon passé ils pensent que je suis "fragile", sauf dans le milieu du "sport"... Qu'importe mon mari alpiniste / traileur à ses heures perdues, il est mon plus grand Fan et supporter ainsi que mes deux ados.

(EM) : Les médecins ne te donnaient plus espoir de faire du sport, comment as-tu combattu ?

(FSP) : Je ne me suis jamais arrêtée, je me suis adaptée à chaque situation, à chaque époque selon mes envies, mes possibilités, c'est une de mes raisons de Vivre... Faire du water-polo même plâtrée... de l'escalade avec une cheville bloquée, faire du vélo en botte orthopédique, tentée sa première randonnée à 1800 m après trois semaines avec un unique poumon... Rechausser des skis de fond 6 mois après une amputation. Tout cela en sachant toujours où étaient mes limites, idem actuellement. Certes je n'ai guère écouté les médecins, mais j'ai pris en compte leurs conseils et j'ai écouté mon corps. Chaque personne est différente, son seuil aussi, sa voie à tracer lui appartient.

(EM) : D'ailleurs quels sports pratiques-tu ?

(FSP) : Je fais de l'escalade, du vtt, de la course à pied, du snowboard, du ski de fond (un peu), de la marche rapide, de la randonnée (en altitude ou pas), de la natation, du surf (j'essaie à nouveau depuis 2014) et ... bientôt l'athlétisme (clin d'œil à une raideuse) pour enfin avoir une technique de course !

(EM) : Tu es douée, très douée en snowboard si mes renseignements sont bons ; N'as-tu pas été médaillée de bronze en 2011, à la 2ème coupe du monde de para snowboard cross à Orcières ?

(FSP) : En effet, je me suis lancée sur un coup de tête car il n'y avait pas de française représentée à cette époque. Cette étape de deux manches de world cup de snowboard adapté en border cross à Orcières, devant quatre américaines (dont la 3ème Médaillée aux JO de Socchi) a été une surprise fort agréable, une reconnaissance, une sorte de rêve abouti.



Fabienne SAVA-PELIOSSE

46 ans, mariée, deux enfants, éducatrice spécialisée.

1982 – Premier cancer des os à l'âge de 15 ans, opération et traitements par chimiothérapie et radiothérapie. Séquelles orthopédiques.

1999 – Ostéo scarcome, chimiothérapie et ablation d'un poumon en prévention. Sport impossible et douleurs insupportables à la cheville.

2004 – Pneumectomie

2005 – Amputation tibiale gauche et prothèse, à sa demande. Un mois après : marche de nouveau, quatre mois plus tard : ski de fond, vélo, escalade...

Un sacré bout de femme !



Je n'avais jamais fait de border cross, je découvrais le snow depuis quelques mois, par un stage avec des champions Italiens, français, belges, tous amputés. J'ai eu cette immense chance d'être sur la 3ème marche quelques mois après mon 1er Raid à Mayotte. Un deuxième défi réussi. La 2ème manche au Canada en avril 2011, fut moins concluant car plus dur et un parcours immense : le manque de technique m'a eue. A ce jour, je continue mais pour le plaisir, je ne peux pas être en compétition ou en défi tout le temps.

(EM) : Quel est ton sport de prédilection ?

(FSP) : La marche et la détermination.

Mon plus gros souci dans le sport c'est une oxygénation optimale : ce qui est difficile avec 60 à 70 % de volume ! Ceci limite mes efforts, ma cadence et il faut composer à chaque fois pour s'adapter : selon la chaleur, le taux d'humidité (La Guyane par exemple !) ou le vent au Maroc. Des exercices en yoga m'aident beaucoup pour optimiser ma respiration.

(EM) : Combien de fois par semaine t'entraînes-tu ?

(FSP) : Deux à trois fois minimum (Soit du vélo, soit de la course/ marche) plus un entretien physique journalier. Pour un défi à venir, j'augmente ma cadence d'entraînements et les récupérations.

Ma botte secrète ? Un super chien à promener, à défouler.

(EM) : Peux-tu expliquer la raison pour laquelle toutes courses sont importantes pour toi ?

(FSP) : Sur le plan personnel, c'est une façon de se sentir vivre je pense, mais d'avoir aussi une hygiène de vie raisonnable, tout simplement. Par ailleurs, j'espère que le simple fait de ma présence puisse donner de l'espoir, du courage à d'autres en situation similaire devant des obstacles dans leur vie.

(EM) : En fin de compte tu repousses toujours tes limites ?

(FSP) : Oui depuis quelques années c'est le cas... et une envie d'arriver à atteindre mes premiers rêves : gagner pour soi, pour le plaisir simplement.

(EM) : Est-ce que ta devise pourrait-elle être « mettre un pied devant l'autre et avancer » ?

(FSP) : Oui tout à fait elle me convient et en me connaissant, tu peux imaginer cela. A chaque pas de fait, tu peux envisager un autre etc...

(EM) : Qu'as-tu fait comme courses / raid ?

(FSP) : Mon 1er raid était en 2010 à Mayotte. Pour cela, j'ai couru mon premier 10km à Lyon et 13km à l'Urbain trail de Lyon, les manches de snowboard en World Cup en 2011 à Orcières et à Lake Louise (Canada), le raid amazone en 2011 en Guyane, la traversée des Carpates en VTT en juin 2013, et j'aurais dû faire la Slovénie en VTT en sept 2014 mais j'ai dû déclarer forfait à trois semaines du départ sur blessure, le raid La Saharienne en 2015 à Dakhla et la suite à suivre...

(EM) : Quel est ton palmarès, sportif ?

(FSP) : Jeune j'ai fait du judo en compétition j'ai adoré. J'ai touché à divers sports mais mon palmarès, c'est de m'être mis à courir à 42 ans pour tenter mon premier raid en 2010. Je n'avais pas couru depuis l'âge de 13 ans !

(EM) : Qu'est-ce qui t'as le plus marqué dans le monde du sport ?

(FSP) : La tolérance et la solidarité quelque soit le niveau des unes et des autres. Certes sur la ligne de départ chacune à son challenge, mais après, nous sommes toutes là pour le même "trip" se dépasser, que cela soit en coupe du monde de snow ou en raid.

D'ailleurs, je participe particulièrement à ces "raids" dans le monde des valides (en dehors du snowboard et de mon périple en vtt avec six personnes avec un handicap) car une alchimie se fait : votre présence de compétitrice m'apporte la force d'aller au bout et vice versa.

(EM) : J'ai une image qui me vient tout de suite lorsque je pense à toi, c'est ton arrivée au run & bike lors du raid de la Saharienne à Dakhla en février dernier. Ce fut un moment fort, toutes les filles étaient restées pour t'acclamer ainsi que ta sœur, Edwige ; peux-tu nous dire, nous décrire, tes émotions lors de cette arrivée ?

(FSP) : C'est vrai une immense émotion ce jour-ci, car ce run & bike fut une étape marquante pour moi.

Comme toutes, j'ai enchaîné le parcours du combattant et le trail de nuit la veille, et la nuit je dois doublement me concentrer. Ces étapes ont "perturbé" mes appuis à cause du sable. Comme tu le sais, je ne veux rien lâcher et ce jour-là vers le km 9, je pense, ces appuis variés dans le sable tantôt dur tantôt



ensablé ont eu raison de moi. Dans ma prothèse, je sentais des douleurs lancinantes à chaque pas, je contrôlais régulièrement de peur de me blesser (cela veut dire une impossibilité de chausser la prothèse par la suite). Mais pour autant je voulais aller au bout... comme toutes. Faire le choix de s'arrêter n'est pas simple quand nous sommes "compétiteurs"...



A 5km de l'arrivée, j'avais un dilemme : Allez au bout ou se tenir à ma ligne de conduite ? Cette dernière c'est ne jamais franchir la ligne rouge : ne pas se faire mal. Le staff et les docs ont attendu patiemment ma décision finale (Merci à eux). A cet instant, j'ai pris la décision d'être raisonnable mais en même temps cela a été mon premier abandon.

J'ai laissé alors ma sœur partir à son rythme jusqu'à 200 m de l'arrivée et ensuite nous nous sommes perchées sur le 4X4 qui m'avait ramenée pour franchir les derniers kilomètres, même en marchant tranquillement, je ne pouvais pas.

J'étais déçue de n'avoir pas pu aller au bout de cette étape et en même temps en accord avec moi : pouvoir être là le lendemain, pour la dernière étape. Mais cela reste toujours un dilemme dans cet effort.

Et oui, l'émotion fut bouleversante à cette arrivée : je vous entendais au loin, je me doutais un peu et cette haie m'a bouleversée car vous étiez toutes là toutes aussi émues, toutes en tenue encore. C'est cela la magie d'un raid.

Et bien sûr le lendemain, j'étais sur la ligne avec ma jambe de "fillette" pour les derniers 6 km dans le sable après la descente en rappel du phare.

(EM) : Lors des courses quand il fait chaud, comme au Maroc, comment gères-tu la chaleur avec ta prothèse ?

(FSP) : Le souci avec une prothèse, c'est que tu es "enfermé" tout le temps dans des matières en silicones. Tu transpires assez vite. Pour ma part, c'est bien le cas et avec l'effort physique intense cela perdure. Aussi, je résous ce souci en étant toujours équipée d'une lingette pour sécher et du talc. Et dès que je sens que je "pistonne" dans ma prothèse, que mon maintien est différent : je perds quelques secondes, voir trois minutes pour m'arrêter et essuyer, rechauffer. Sinon, c'est un grand risque de se blesser, de provoquer des ampoules ou brûlure et là c'est la catastrophe !

D'ailleurs en équipe, c'est un entraînement que l'on a fait, surtout en terrain périlleux. Ensuite, le soir c'est une super hydratation avec de la « flammazine » ou lors d'ampoules de l'éosine. Et je m'hydrate beaucoup du fait d'avoir un seul poumon.

(EM) : Tu as plusieurs prothèses et depuis peu, une lame, que t'apporte-t-elle ?

(FSP) : Oui en effet, j'ai la chance de pouvoir avoir une sorte de "sponsoring" pour mes raids. Aussi j'ai un pied pour la marche en terrain accidenté (montagne ou chemin), pour l'escalade ; un pied très souple, pour me baigner et prendre une douche sur deux jambes ! ; un pied de fille pour mettre des talons. Et depuis peu en effet la dernière lame Flexrun de chez Ossür pour courir. Cette lame comme pour la course d'athlétisme m'apporte un confort de pas plus fluide. Le retour de dynamisme est assez important, du coup, le pas se déroule et rebondit plus aisément ce qui me permet de me concentrer sur mon souffle. De ce fait, je suis moins asphyxiée donc moins essouffée, et plus "performante" avec cette lame. Je ne veux plus rien d'autre. Il me reste à envisager une technique de course pour le dénivelé, car la lame c'est mieux sur du plat !

(EM) : Qu'as-tu envie de dire, de crier haut et fort ?

(FSP) : « On a qu'une vie, du moins on se rappelle que d'une », ma particularité dans une équipe fait qu'à ce jour je cherche toujours le bon binôme... cherche désespérément.

(EM) : Quel genre de « bon binôme » cherches-tu ?

(FSP) : Une personne qui est capable de me soutenir au bon moment mais aussi de me freiner au bon moment (pour ma santé), trouver le juste milieu mais qui n'a pas peur pour moi. J'aimerais une personne qui soit au-dessus de moi.

(EM) : Souhaites-tu ajouter quelque chose ?

(FSP) : Merci de toujours m'accueillir aussi facilement avec vos sourires, vos mains tendues, vos petits mots gentils, vos tapes dans le dos lors de nos raids communs.

(EM) : Fabienne, je suis toujours aussi émerveillée et remplie d'émotions quand on évoque ton parcours, au nom d'Endorphinmag, je te remercie de ce moment.

MARIE MORLON DU CSAG METZ CHAMPIONNE DU MONDE

Marie Morlon # ENDORPHINMAG.FR
by Jean-Claude Riffard



COURSE D'ORIENTATION CHAMPIONNATS DU MONDE DES VETERANS

Photo Virginie Guillou

**COURSE D'ORIENTATION - CHAMPIONNATS DU MONDE DES VÉTÉRANS
JUILLET 2015 - GÖTEBORG - SUÈDE
MARIE MORLON DU CSAG METZ CHAMPIONNE DU MONDE**

Rappelez-vous, en 2012 à Bad-Harzburg et Goslar en Allemagne elle avait fait "bronze-argent". Cette année, à Göteborg en Suède, c'est le bronze et l'or que Marie Morlon, la sociétaire de la section course d'orientation du CSAG de Metz, rapporte des championnats du monde des vétérans.

La compétition des World Masters Orienteering Championships (WMO) est organisée chaque année par un pays différent sous l'égide de l'International Orienteering Federation (IOF) : Brésil en 2014, Suède en 2015, Estonie en 2016, Nouvelle Zélande en 2017. Elle regroupe entre trois et quatre mille compétiteurs âgés de 35 à... 95 ans, venus de tous les coins du monde partager leur passion pour ce sport, que nous tous orienteurs apprécions ô combien ! Le cru 2015 n'a pas dérogé à la règle. Les traceurs locaux ont mis en œuvre tout leur génie pour concocter des circuits de niveaux particulièrement relevés sur les terrains rocheux, marécageux typiques de la Suède, après avoir vraisemblablement, par endroits, démonté au préalable chemins et sentiers. La pluie quasiment permanente et les températures pour le moins fraîches ont encore contribué à déconcentrer les coureurs.

Dans sa catégorie "D45", Marie Morlon, sur sa terre natale, a fait éclater ses qualités techniques et physiques de grande championne. Elle gagne haut la main toutes les épreuves de qualification. Lors de la finale de la course au format sprint dans la cité portuaire de Göteborg, elle termine troisième à quelques foulées derrière ses concurrentes suisse et allemande. En course format longue distance, aux environs des lacs Delsjön et Rådasjön, elle laisse à près d'une minute la suédoise et à plus de deux minutes la finlandaise, parties avant elle. Elle est championne du monde.



Marie ? Un grand nom de la course d'orientation française que la FFCO, la Ligue de Lorraine en général (*) et le CSAG de Metz en particulier sont fiers de compter parmi leurs membres !

Tak Marie ! JCR - CSAG Metz/CO.

(*) Tous les résultats des participants français sont sur <http://www.wmoc2015sweden.se>

ENDORPHIN

Crédit photos : Virginie Guillou et Jean-Claude Riffard







Rubrique Matériel

TEST

...the Championship from the Wheel
...INNOBIKE 2010, held by TBEA
...Bicycle Exporters' Association).

本產品榮獲
2010年創新自行車暨零配件甄選 車輪組類 冠軍



Winner of iF Material Award 2010

本產品榮獲
2010 德國 iF 材料獎

A unique, energetic, str



與眾不同的內涵

FOSS Chambre à air Anti-crevaison # ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

轉動渴望征服的靈魂



***** www.lecyclo.com *****

Que celles et ceux qui n'ont jamais « crevé » à l'occasion d'une sortie route ou VTT ? Personne ? Ou tout au moins pas grand monde... et oui. Et à chaque fois, ça nous fait perdre du temps en se salissant les mains, à moins que...

LECYCLO.COM, célèbre enseigne de vente par correspondance de matériel et accessoire pour le vélo, m'a permis de connaître ce petit bijou de la marque FOSS. Une chambre à air fabriquée en thermoplastique Elasthomère (un caoutchouc recyclable) qui a la particularité d'être anti-crevaison.

Pour un tarif de 13.99 €, récemment en promotion à seulement 10.49 €, lecy-clo.com vous fournit un exemplaire de cette chambre à air avec un fond de jante.

De nombreuses dimensions sont disponibles à la vente pour les roues avec un ETRTO (European Tire and Technical Organization : standard européen destiné à rationaliser les dimensions de pneus de cycles) en 700 de :

- 28-622
- 30-622
- 32-622
- 35-622

Et pour les VTT en 20 pouces :

- 48-406
- 50-406
- 54-406
- 57-406

Prix de vente

700 : 13.99 €

20 pouces : 9.99 €

NOTA : Ce type de produit est déconseillé pour les jantes en carbone.

Quand il est percé, le matériaux du tube s'étire pour venir former un joint étanche autour de l'objet qui provoque ce désagrément (épine, clou, etc...). Bien évidemment il y a quand même une perte de la pression, mais celle-ci demeure si infime et si lente que l'on ne retrouve pas, dans la seconde ou la minute qui suit la crevaison, obligé de descendre de sa monture, pour réparer.

Points positifs

- Efficacité contre les crevaisons
- Etanchéité permettant de ralentir la perte de pression
- Couleur transparente originale
- Facilité et rapidité de réparation
- Coût raisonnable pour un produit aussi innovant

A améliorer : étendre ce produit aux jantes carbone, de plus en plus répandues.



Un court schéma valant mieux qu'un long discours, une vidéo disponible sur le site du revendeur, ou directement ici :

<https://www.youtube.com/watch?t=89&v=-29bEDFT9Xo>

On constate que la chambre à air, gonflée, est percée de plusieurs pointes mais ne perd pas d'air. On constate par la suite qu'avec un simple briquet le démonstrateur de la vidéo « colmate » les orifices et la rend à nouveau étanche et résistante. Cette démonstration est d'autant plus bluffante avec cette chambre à air transparente, évitant ainsi les illusions d'optique. Tout est clair et limpide.

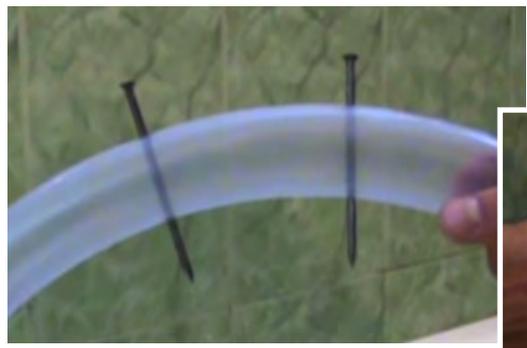
Avec ce produit je pense que la majorité de nos raiders, vététistes et autres rouleurs à deux roues vont être ravis de cette innovation.

Une solution qui pourra être le remède salvateur aux pertes de temps, de places aussi sur les compétitions, aux énervements, aux « salissures », bref aux désagréments dont on se passe bien quand on prend du plaisir à faire notre sport, non ?

A noter qu'entre la commande sur le net et la réception du colis, le délai proposé par LECYCLO.COM est relativement court puisque qu'en moins d'une semaine, pour ne pas dire 48 heures, vous recevez chez vous le colis espéré.

Il est vrai qu'en optimisant encore cette chambre à air pour la faire évoluer vers les roues en carbone, la marque FOSS risque de susciter la convoitise de nombreux adeptes.

ENDORPHIN



Lunettes CÉBÉ S'Track

ENDORPHINMAG.FR

By Nicolas VERDES



En collaboration avec **Sébastien Chaigneau**, coureur de Trails et d'Ultra-Trails, la marque **CÉBÉ**, réputée dans le domaine du sport, a développé une nouvelle paire de lunettes, dédiée au Trail... et de fait, aux sports outdoors : **la S'TRACK**

L'objectif de ce produit est d'avoir de multiples contacts avec la tête, afin de parfaire la stabilité pour éviter les mouvements désagréables lors de la pratique de la discipline sportive. Le concept Symbiotech est exclusif avec sa forme en V visant à mieux répartir le poids des lunettes autour de la tête, sans en négliger le confort. L'ajout d'insert en gomme au niveau du nez et des branches assure un maintien inégalé.



La monture est quant à elle très aérée pour parer à la formation de buée, trop souvent existante lors des efforts chez la majorité de ses concurrents.

Enfin, la S'Track a été allégée au plus juste pour l'oublier durant les courses, et sa flexibilité optimisée pour être très appréciable.

Bien évidemment, les verres sont interchangeable, très faciles à déclipser et à fixer. L'un est polarisant, offre une réelle protection de cat. 3 contre les ultraviolets (UV), et l'autre est transparent de cat. 1.

NOTA : En fonction des gabarits, le modèle est disponible en taille L et M, et ce, dans de nombreux coloris.



Caractéristiques

- Marque : CÉBÉ
- Modèle : S'Track Matt White Red
- Verres :
 - CÉBÉ 1500 Grey PLZ FM Orange
 - CÉBÉ 1000 Clear
- Catégorie 1 et 3
- Poids : 27g

TESTING...

Si le design peut paraître « original », lorsque l'on met pour la première fois cette paire de S'Track, on ressent un maintien que ne procure pas la concurrence. La souplesse et la légèreté sont vraiment idéales.

Si la simple vue de la barre intérieure de chaque branche a tendance à nous laisser réticent quant à une compression désagréable, une fois les lunettes posées, on n'y pense presque plus, du moins pendant l'effort.

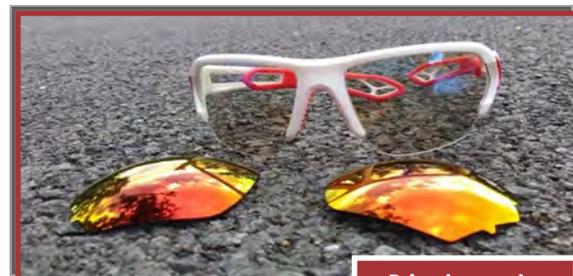
NOTA : Le port de ses lunettes en mode « street-wear » laisse ressentir une pression au niveau des tempes.

De fait, ce concept permet de vraiment verrouiller tout mouvement ou ballonnement et ainsi rendre le confort optimal en plein effort.

NOTA : les triathlètes et les cyclistes, adeptes du port des lunettes derrière la tête en compétition lorsque le soleil se cache, vont apprécier ce système qui est tout aussi efficace dans cette position.

C'est je pense, le point qui fera sa force, en plus de l'aération sans pareil, que ce soit au niveau de la monture ou même encore sur les branches. En course, la souplesse de l'appui de la monture, sur la surface de la tête, nous fait très vite oublier la présence de cette protection ophtalmique Hi-tech.

En fonction des conditions météo, je me suis « amusé » à changer les verres, « pour voir » ! Pas de publicité mensongère dans le domaine, en un rien de temps les verres s'enlèvent et les nouveaux se fixent avec une grande simplicité.



Prix de vente
99.99 €

Le boîtier de rangement, fourni avec la paire de lunettes est rigide, donc



adapté au transport dans son sac de voyage ou de tenue de compétition sans crainte d'abîmer son « jouet ». Un compartiment amovible permet d'y ranger la seconde paire de verres, sans peur de les rayer puisque faite d'un tissu doux. Enfin, une housse fine en tissu est également disponible pour un transport plus « allégé » permettant de garantir l'état des verres et l'intégrité de la monture.

La S'Track recèle de véritables trésors de conception, alliant efficacité, confort et légèreté. Chaque détail a été pensé, réfléchi pour créer un produit réellement adapté à la pratique du trail et de l'ultra-trail (merci à Sébastien pour son excellent concours) mais aussi de nombreuses activités outdoors. Un produit CÉBÉ de qualité aussi bien destiné aux hommes qu'aux femmes grâce aux nombreux coloris et tailles disponibles.

ENDORPHIN

Points positifs

- Une monture adaptée au Trail ou Ultra-Trail, à la course à pied en général et à de multiples sports outdoors.
- Légèreté, aération, design, coloris
- Qualité de la finition, des matières
- Verres interchangeable
- Barre double de maintien

A améliorer : affiner la pression de la barre interne des branches pour moins la sentir en mode « street-wear »

#TEST



SCHOOL BUS TRACKING

Sac BAG++ géolocalisé

ENDORPHINMAG.FR
by Nicolas VERDES

TO TRACK KIDS FROM HOME TO SCHOOL

Le 1^{er} « smartBag » au monde !



FOLLOW YOUR BAG

Caractéristiques

- Sacs imperméables ou insubmersibles et ultra-résistants, anti-UV, anti-moisissures
- Large gamme : Cartables, cabas, sacs de voyage...
- Equipés d'une puce / balise de géolocalisation instantanée via l'application gratuite BAG++ sur smartphone
- Traçabilité
- Efficacité
- Nombreuses tailles et coloris

Nous vivons actuellement dans une société qui avance à une vitesse incalculable, et chacun essaie de prendre le train en route, pour ne pas passer à côté de la technologie la plus au top, l'outil indispensable, le « truc » qui à défaut de changer notre vie, la rendra plus agréable, plus moderne, etc...

La société Art++ a lancé récemment une campagne de financement participatif sur Rezogo

www.rezogo.fr/financement-participatif/projet/details/24-bag

pour développer la première ligne de sacs connectés, design et imperméables : les seuls au monde : BAG++.

Points positifs

- Innovation moderne qui n'en n'est pas moins « indispensable »
- Facilité d'utilisation, de mise en route, de localisation
- Différents coloris / design
- Nombreuses tailles
- Efficacité, résistance
- Imperméabilité et/ou étanchéité, insubmersibilité

Ces sacs connectés sont une vraie petite révolution dans un monde ou celle ou celui qui n'a pas son smartphone en poche, ou dans la main, se déconnecte de plus en plus de cette vie « matérialiste ».

Ils vont devenir bien plus que de simples bagages en apportant à tous nos déplacements le style et la sécurité dont nous avons besoin. Chacun des sacs du catalogue allient design et qualité, à un prix raisonnable, avec cette petite note inévitablement « royale » : il communique avec notre smartphone.

Le BAG ++ fonctionne avec une application innovante qui lui apporte de nouvelles fonctionnalités, inédites.

Cette application, couplée avec l'iBeacon (marque déposée par Apple : système de géolocalisation utilisable par les utilisateurs d'iPhone et d'Android). Chaque sac est équipé d'une balise iBeacon qui permet d'envoyer des signaux au smartphone avec lequel il est connecté, et d'interagir avec lui pour collecter des informations, notamment celles permettant de le géolocaliser (perte ou vol).



La balise est également équipée de ce système Dual Way Surveillance, ou antivol et anti-perte. Cette dernière envoie les informations au smartphone, via l'application BAG++, et permet ainsi à son propriétaire d'être averti que son sac est à une certaine distance (oubli, perte ou vol). Comme l'explique Stéphane Vedovato-Mauge, fondateur d'Art++ : « C'est très simple: la puce présente sur le sac émet des ondes à basse fréquence qui reviennent directement sur l'application. Résultat, si le sac s'éloigne en dehors du périmètre établi, votre portable vous avertit et se met à vibrer. »

Cette balise fonctionne aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur, un gage d'efficacité dans sa traçabilité. La plupart des personnes aime voyager, en s'entourant, ou pas, de gadgets innovants, mais souvent les sacs nous encombrant, et de fait ont la fâcheuse tendance de disparaître. Et ce n'est pas singulièrement le sac que l'on regrette, mais son contenu. Alors si ce dernier est géolocalisé, on aura moins la larme à l'œil s'il se fait la « malle ».

Mais qui dit sac « connecté », dit dans un premier temps « sac ». Et dans ce domaine, la marque n'a rien négligé non plus en terme de qualité.

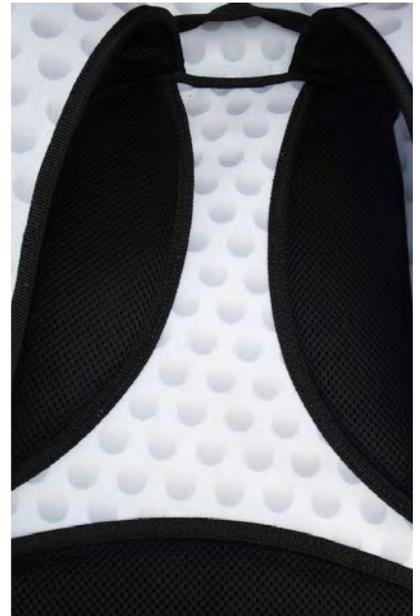


Les sacs proposés dans la gamme sont imperméables (technologie utilisée pour les couvertures de piscines) et ultra-résistants. Certains, comme le TUBE, de 5 ou 10 litres est lui submersible, c'est-à-dire bien plus que parfaitement étanche ! Un objet qui ravira les marins, même ceux du « dimanche », mais aussi les kayakistes, véliplanchistes et autres adeptes des sports aquatiques. Leur toile est référencée comme anti-UV et anti-moisissure, de quoi être conquis.

Les enfants, jeunes ou moins jeunes, y trouveront également leur bonheur, et en rassurant leurs parents. Plusieurs coloris de cartables (cf. image d'entête de cet article) sont disponibles. Grâce une fois de plus à l'application BAG++, les parents peuvent savoir à n'importe quel moment où se trouvent leurs enfants, qu'ils soient en cours, dans le bus ou à la piscine, sans oublier qu'ils peuvent être avec leurs copains et copines...

Les ondes à basse fréquence émises par la puce implantée dans le cartable peuvent ainsi renseigner sur les heures d'arrivée ou de départ de l'école, ce qui permet aux parents d'être plus tranquilles et informés en temps réel des déplacements de leurs enfants. A noter également que la solidité du sac n'a pas à être remise en cause, même s'il est souvent maltraité, il est RESISTANT, tout en restant léger pour préserver le dos des jeunes.

+ www.bagplusplus.com +



Join us on  

by Tropic Menu Co. Ltd / www.bagplusplus.com

Du sac « cartable » à celui de voyage, petit ou grand, insubmersible ou simplement étanche, chacun doit y trouver SON bonheur. Les sacs plus féminins de la gamme URBAN ou LAS VEGAS, rivalisent, en terme de qualité et de coloris/design avec ceux de la gamme GOLF. Les versions à venir TENNIS ou encore NIGHTCALL devraient encore rendre plus « difficile » les choix, mais également étendre les possibilités de varier les plaisirs et les envies, sans négliger la sécurité.

J'ai eu, pendant plusieurs semaines l'occasion de tester l'un des sacs de « démo » proposé par la société de promotion (cf. photos ci-dessus). Ce dernier est vraiment bien étudié, dans une matière qui est soyeuse mais résistante à la fois, vraiment imperméable, jusqu'au détail des fermetures éclair. Avec un design soft et propre, rien ne semble avoir été oublié : cousins dorsaux pour un portage sans douleur, sangles réglables en longueur pur s'adapter aux différents gabarits.

Cette innovation qui manquait à tous les « geek » de la planète, mais aussi aux adeptes de la sécurité, notamment les parents inquiets sur la localisation de leur enfant, n'ont plus qu'à franchir le pas pour devenir un BAG++ member !

Votre sac ne craindra désormais plus la pluie, le vol ou la perte, quand ce n'est pas son oubli. Vous resterez toujours connecté à lui, comme une seconde « peau ». Le seul « hic » sera de ne pas oublier son smartphone à l'intérieur... lol

NOTA : Vous pouvez également acquérir des puces Clip&Go, renfermant toute la technologie de tracking et de géofencing BAG++, et ainsi connecter tous vos sacs.



La QUALITÉ garantie... à VIE !



Si la qualité a un prix, avec les produits de la marque SMITH, on peut foncer « les yeux fermés » quand on recherche le haut de gamme. Pour le mag n°31 d'endorphinmag (mai/juin 2015), j'avais testé le casque Overtake, de cette même enseigne SMITH. Un must en terme de sécurité, d'ergonomie et de qualité, comme je n'en n'avais jamais utilisé.

Depuis ma première séance de TEST en running, les kilomètres se sont ajoutés, ainsi que sur le bike. Il en résulte une parfaite tenue, optimisée par des manchons de branches anti-dérappant, et une courbure parfaite des barres. A noter que sous la casque de vélo aucune gêne ou douleur n'est perceptible. Un point non négligeable sur les longues distances notamment.



Lorsque l'on m'a proposé de tester cette paire de SMITH Pivlock Overdrive, et plus particulièrement ce modèle Black Neon, je n'ai pas pu résister... et j'avoue avoir été, une nouvelle fois, conquis par sa qualité. Contrairement à la majorité de ses concurrents, SMITH plante déjà le

Ces lunettes Pivlock Overdrive de la marque SMITH OPTICS est donc un must dans la catégorie des produits de qualité conçus pour les sportifs en pleine action dont nous faisons partie.

Toutefois, il y a peu être un point qui vous fera hésiter si vous deviez orienter vos désirs vers la marque SMITH OPTICS... la majorité des produits proposés offre un choix d'une dizaine de coloris, tous plus attrayant les uns que les autres...

« décor » en proposant un boîtier de rangement XXL, ultra sécurisé, cossu. Une façon de présenter le standing et d'élaborer la confiance. Chaque verre a son emplacement, individuel, pour éviter toute rayure ou choc, de la même façon que la monture. Fini les banales pochettes en tissu, place à l'écrin HD !

Caractéristiques

- Verres TLT Carbonic
- Plaquettes et embouts de branches hydrophiles en Megol
- Charnières à verrouillage automatique
- Matériau de monture en acétate TR90
- Revêtement de verre hydrophobe/oléophobe*
- Plaquettes réglables à deux positions

L'originalité de leurs coloris auront cet avantage de vous permettre de rester « unique » au sein des pelotons... et surtout de coller parfaitement à votre personnalité et vos « couleurs ».

ENDORPHIN



Par la suite, si la prise en main peut sembler d'un premier abord « standard », très vite on reconnaît la qualité de la touche italienne d'où est issu ce petit bijou. La finition est irréprochable, pas d'oubli de coloris ou de fausse note de « peinture », il n'existe aucune aspérité. Un design sobre, propre pour une monture qui ne semble rien avoir oublié. Tous les assemblages sont ajustés sans faille avec un souci du détail réellement bluffant. SMITH



- Embouts de branches à enfiler
- Nez réglable en deux positions
- Prix 199 €

* Oléophobe : surface qui repousse les liquides organiques : alcools, hydrocarbures...

a poussé le détail jusqu'à proposer deux positions de réglages pour les plaquettes du nez... une monture qui peut donc s'adapter à un nombre encore plus important d'utilisateurs, sans la moindre gêne.

La monture est livrée avec trois paires de verres : solaires, ignitor et clair, de quoi adapter sa vue à toutes les conditions météorologiques et garder ainsi ses yeux en sécurité contre les projections, éclaboussures mais aussi et surtout des rayons UV.

Le changement des verres, après avoir fait pivoter individuellement les branches de la monture vers le haut, grâce au système breveté, se fait en quelques secondes, avec une précision impeccable. Il ne reste plus qu'à choisir son optique, la mettre en place et actionner les barres vers le bas... « hop » la nouvelle vue est aussitôt opérationnelle.



Points positifs

- Qualité de la finition : « irréprochable »
- Confort de la vue
- Ajustement parfait
- Solidité, ergonomie, légèreté, souplesse
- Design, couleurs +++
- Performance - Garantie à vie
- Changement ultra-rapide et simple des verres

Tee-shirt KIPRUN Cardio

ENDORPHINMAG.FR

By Nicolas VERDES

COURIR SANS CEINTURE POUR PLUS DE CONFORT...

Depuis que je pratique la course à pieds j'ai eu l'occasion d'utiliser de nombreux produits, comme les chaussures, mais aussi et surtout les textiles. Bien que pas très adepte des séances « cardio », je n'ai bien évidemment pas le choix parfois de m'en imposer. Le point NÉGATIF de ces séances, celui qui je crois m'a toujours fait aller à reculons, c'est l'inconfort des ceintures. Trop serrées, elles me compriment la cage thoracique, pas assez elles glissent et ne captent plus très bien les battements. Une célèbre marque à trois bandes avait, voilà quelques années, mis sur le marché un tee-shirt sur lequel il était possible de clipser le capteur cardio de la marque POLAR. Ainsi on pouvait avoir les avantages du suivi cardio sans l'inconvénient de la ceinture. Mauvaise opération de comm ou manque d'intérêt à l'époque, ce produit a vite disparu des rayons.

Aujourd'hui, KALENJI relance un projet similaire, mais à un tarif près de deux fois moins élevé et compatible avec de nombreuses marques comme Géonaute & Kalenji bien sûr, Garmin ou encore Polar, dont les capteurs disposent de pressions avec un espacement de 4.5cm.



KALENJI a, comme la plupart de ses produits, privilégié la qualité du tissu puisque ce textile se porte à même la peau. Sa conception « SEAMLESS », c'est-à-dire sans coutures latérales, et son côté près du corps/extensible lui confèrent cette qualité de limiter les frottements

et donc les irritations. Sa technologie « EQUAREA » permet au coureur de rester au sec durant son activité puisque le tee-shirt évacue la transpiration et permet ainsi un séchage rapide.

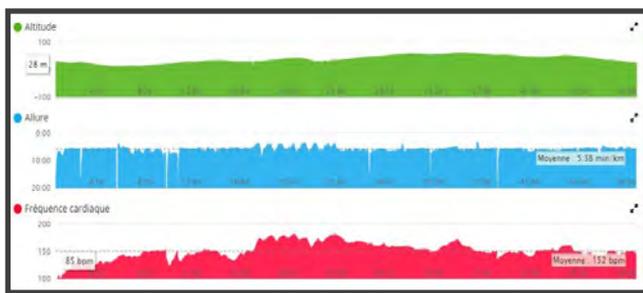
NOTA : Pour vous mesdames, Kalenji a produit une brassière ayant les mêmes avantages, c'est la BRASSIERE FIRST CARDIO, vendue au prix de 19.95 €.



Points positifs

- Concept cardio « sans ceinture » compatible avec plusieurs marques
- Tissu agréable, confortable
- Pas d'irritations, de frottements
- Pas de coutures latérales
- Sèche vite
- Coût raisonnable pour un produit aussi innovant

A améliorer : étendre le choix de coloris



ENDORPHIN

Après plusieurs sorties avec ce textile « connecté », j'avoue avoir ressenti de bonnes sensations. Le fait de recourir avec un capteur cardio, sans les inconvénients vraiment désagréables de la ceinture oppressante, est un point très positif me concernant. La douceur du tissu et son confort sont également à mettre sur le devant de la scène ; sans gêne ni irritations on oublie cette seconde peau, sans avoir la sensation d'humidité, même en séries de fractionné. La capture d'écran ci-dessous d'une séance de CAP avec un départ progressif, quelques chemins type « trail » puis 8 séries de 30''/30'' et deux accélérations dans le final, retranscrit bien les variations cardiaques de l'exercice.



Prix de vente
24.95 €

Je dispose d'une Garmin 910XT HRM et de son capteur cardio que l'on peut aussi coupler avec certaines applications pour smartphones comme l'appli S-Health sur Samsung. Plus besoin alors de s'encombrer de la montre puisque ce type d'appli retranscrit avec plus d'éléments les variations du cœur, sans oublier la distance ou encore la vitesse/allure. Plus besoin donc d'investir dans des produits très ou parfois trop coûteux pour suivre ses entraînements et sa progression d'une façon optimale.

Avec ce produit, Kalenji a aussi pensé aux coureurs équipés de sacs dorsaux et à ceux qui n'aiment pas avoir « le dos à l'air ». La coupe du tee-shirt a été rallongée par rapport à d'autres produits, ce qui permet de mieux couvrir le haut du corps, et palie à ce « vilain » problème de remontée quand on court avec une poche à eau. Fini les frottements du sac sur la peau !

J'ai découvert de nombreux points positifs à l'essai de ce nouveau textile KIPRUN Cardio. Ce n'est que son début, c'est pourquoi on pardonnera à Kalenji le manque de coloris disponibles. C'est vrai que le noir s'adapte à beaucoup de « bas » et dissimule un peu les disgrâces des silhouettes qui, comme la mienne, laissent s'échapper quelques écarts en triglycérides, mais bon, à l'avenir il serait agréable de pouvoir se « colorer » en jaune, rouge ou vert. Un bon point donc pour ce Tee-shirt KIPRUN Cardio qui vous procurera les avantages du cardio, sans les inconvénients de la ceinture.

Caractéristiques

- Composition : 97% polyamide et 3% élasthanne
- Taille : du S au XL
- Couleur : noire
- Technologie EQUAREA : absorbe la transpiration et sèche rapidement, permettant de rester « au sec » tout le long de son activité
- Concept SEAMLESS : sans couture latérale limite les frottements et les irritations
- Compatible : Géonaute, Kalenji, Garmin, Polar



Dans le précédent mag, le n°32, je vous ai présenté les flasques NDURE, commercialisés par la boutique TRAILSTORE.fr. Cette même boutique m'a proposé pour le n°33, de tester ce sac à dos de la marque GRIVEL.

Vous me direz, tous les sacs se ressemblent... un de plus ?

Souvent, en magasin, on lâche un peu de budget en se disant que l'on préfère y mettre le prix pour avoir quelque chose de top pour parer aux désagréments pendant les courses, être équipé comme les « pros » pour se la jouer « haut de gamme ». Depuis que j'ai l'honneur de pouvoir tester pour Endorphinmag de nombreux produits, j'avoue que la citation « on a de la boutique pour son argent » n'est pas toujours de mise. Certains fabricants savent écouter les athlètes, analyser les produits de leurs concurrents pour essayer de fournir à leurs clients le produit qui leur est vraiment adapté. D'autres, même s'ils font de bons produits, se réfugient trop souvent derrière leur prestance, propulsés par la référence mondiale de leurs athlètes, en oubliant trop souvent l'essentiel.

Contrairement à certains ou certaines, il m'arrive de tester certains produits pour la première fois, sur une course. Je suis loin des clichés du style : on ne doit jamais courir avec des chaussures neuves ! Mon record sur marathon de 3H09 a été réalisé avec une paire reçue la veille... çaqf ! Bref

Le samedi 27 juin dernier, sur l'Ardenne Méga Trail de 55 km/2800m de D+, je me suis équipé de ce sac GRIVEL, d'une capacité de 12 litres, d'une hauteur de 43 cm et d'un poids (à vide) de 510 g. J'ai mis longtemps avant de me rendre compte que j'avais bien tout mis dans ce sac, tellement il me restait de la place, des poches vides. J'étais agréablement surpris que finalement au lieu de presque tout mettre au même endroit, chaque objet avait sa place : smartphone, batterie de rechange, barres, GoPro + batterie supplémentaire, bidons, sachets de poudre, vêtements de rechange, équipements de survie (bande de strapp, couteau, couverture de survie, élastiques, ficelle, gants latex, crème anti-frottements, mouchoirs, etc...), lampe frontale, tour de cou « tube », baume à lèvres, comprimés de sportéline, gobelet à eau et j'en oublie sûrement.

Contrairement à certains de ses concurrents, les poches latérales et ventrales sont optimales, tant pour la place qu'elles proposent, que pour leur accès et la facilité d'utilisation. Pas besoin de se tordre dans tous les sens pour aller chercher une barre de céréales sur les hanches ou essayer d'y ranger son roadbook.



Caractéristiques

Hauteur : 43 cm / Poids 510 g

Devant :

- 2 portes bidons 500 ml ou bien 750 ml (les bidons ne sont pas livrés avec). Ajustement du serrage par des élastiques
- 4 poches élastiques de chaque côté du porte bidon pour ranger de la nourriture (gels plats)
- bretelle droite : 1 poche zippée qui peut contenir un smartphone en hauteur
- bretelle gauche : une poche avec un scratch
- 2 pochettes à scratch sous les portes bidons
- 2 sangles pectorales réglables en hauteur

Côtés :

- de chaque côté, 2 grandes poches zippées

Derrière :

- sur la poche principale 3 accès séparés (2 au dessus et un sur le côté).

Depuis le test du sac Hoka présenté dans la mag n°32, j'ai opté pour des bidons ventraux plutôt que pour une poche dorsale de 1.5 ou 2 litres. Sur le sac GRIVEL j'ai donc poursuivi dans cette optique avec deux réserves de 500 ml + une troisième dans l'une des poches dorsales (le règlement imposant 1.5 litres au départ). Le poids me semble mieux réparti par cette configuration et a également l'avantage de mieux analyser la quantité de liquide restante. Bien évidemment, hormis le fait que le sac ne ballote aucunement, les bidons n'ont pas non plus eu tendance à gigoter au point de m'énervier et rendre ma course plus pénible, au contraire. Enlever ou remettre les bidons se fait super facilement, avec une seule main.

Prix de vente
75.00 €

Côté bâtons, pour le moment je n'ai pas trouvé de sac qui propose un système FACILE de fixation en course. Après avoir tenté plusieurs fois de mettre les bâtons dans le dos sans me ruiner les épaules, j'ai fini par les ranger entre les bidons ventraux, sous les sangles... nickel ! C'était rapide et simple !

A part ce « bug » inhérent à tous ses concurrents, le GRIVEL ne semble avoir QUE des avantages. Durant ma course qui a duré 11 heures, j'ai eu cette sensation agréable d'avoir le plaisir de porter sur les épaules un poids sans aucun gêne. Est-ce la répartition idéale des masses ? La conception du mesh, du tissu, des coutures ? Je n'ai pas non plus ressenti cette sensation plus que désagréable de devoir régulièrement redescendre mon tee-shirt sur les lombaires... certains sacs ont cette fâcheuse habitude d'engendrer des frottements qui firent vers le haut les vêtements au point de laisser « à vif » la peau de bébé qui fait sourire les dames qui nous doublent ou nous encouragent... et qui à l'issue de la course nous font hurler sous la douche ! (pas les femmes... les douleurs, lol)

Si vous hésitez encore, foncez chez Trailstore vous équiper du GRIVEL 12 litres (existe en 5 litres), vous ne le regretterez pas, croyez moi.

ENDORPHIN

Points positifs

- Multiplicité des rangements
- Facilité d'utilisation, d'accès aux poches
- Légèreté
- Design sobre et sympa
- Capacité de 12 litres agencée de façon optimale
- Prix très avantageux

A améliorer : système de fixation des bâtons : quasi impossible en course sans devoir dégraffer le sac pour éviter de perdre de l'énergie et se blesser.



Mousse à mémoire de forme



Soutien voûte plantaire

Prix de vente
24.90 €



Les semelles Makalu, ici le modèle PREMIUM INTENSITY, est une semelle préconisée dans tous types de chaussures pour la pratique du sport. Que ce soit le basket, le running, le tennis, le football, le rugby, ou encore le ski...

Son utilisation est également étudiée en milieu professionnel, pour les activités en situation de chocs, sauts ou vibrations récurrentes.

La semelle anatomique Makalu Premium Intensity est donnée pour prévenir des risques de tendinites et fractures de fatigues grâce à sa zone de protection sous capitale. Elle maintient le pied en absorbant les chocs et les vibrations.

La première chose qui surprend lorsque l'on se saisit de cette semelle, c'est sa taille 3/4, c'est-à-dire plus petite que ses « concurrentes ».

Cette dimension ergonomique est donnée pour un meilleur confort et un amorti au quotidien. La technologie VIBRACUT® system garantit une absorption maximale des chocs et des vibrations.

La voûte plantaire interne quant à elle a été étudiée pour limiter le risque d'aponévroses ou douleurs articulaires.

La sur-épaisseur au niveau du talon propose un amorti supplémentaire pour éviter les douleurs talonnières, et dorsales.

Enfin, grâce à son traitement Sanitized® tout a été fait pour prévenir des mauvaises odeurs inhérentes à cette partie du corps humain.

Cette semelle qui propose un amortissement idéal des chocs et un maintien du pied lors de vos activités sportives.

Une fois le côté « 3/4 » oublié, elle fera le bonheur des adeptes d'activités sportivement intenses...

ENDORPHIN

Points positifs

- Souplesse, légèreté
- Design
- Sticker sous talon pour éviter les déplacements de la semelle dans la chaussure
- Mémoire de forme
- Utilisable dans les chaussures « minimalistes style Vibram Five Finger, pour ceux désireux de commencer « en douceur »

A améliorer :

Pour une question « psychologique », ou tout simplement un confort « habituel », le rallongement de la semelle à une taille « normale » serait plus judicieux, ne serait-ce que pour éviter les frottements disgracieux des orteils sur la partie brute de la chaussure. Même un simple « filet » serait suffisant puisque lorsque l'on hôte la semelle standard de sa chaussure pour la remplacer par la Makalu, certaines marques laissent entrevoir des coutures ou des imperfections.





Rubrique Santé Forme



Le goûter indispensable quand on est sportif ?

ENDORPHINMAG.FR
By Isabelle Mischler



Nutritionniste chez Nutrimove. Docteur ès-sciences en nutrition, spécialisée en nutrition du sportif, j'interviens auprès des sportifs de haut-niveau et des équipes nationales. Je suis également consultante et formatrice (Formatrice référencée PNNS) auprès des entreprises, des professionnels du sport et de la santé.



nutrimove

Dietetiquesportive.com
Le site expert en nutrition sportive

Le goûter est considéré comme le **4ème repas** de la journée chez les plus jeunes. Les sportifs doivent-ils eux-aussi goûter ? Et si oui, de quoi doit se composer votre **goûter de sportif** ?

Le goûter : un repas indispensable quand on fait du sport ?

Bien entendu, il est tout à fait possible de se passer de **goûter**. Toutefois, il s'avère parfois indispensable pour compenser certains déséquilibres ou s'entraîner dans de meilleures conditions.

Compenser des apports nutritionnels assez faibles :

En tant que sportif vous avez des **besoins nutritionnels parfois considérablement augmentés**. Bien que ce soit conseillé, vous n'avez pas toujours la possibilité de consommer des **apports énergétiques suffisants** lors du déjeuner (ou d'autres repas). C'est notamment le cas lorsque votre pause repas est courte, lorsque vous êtes en déplacement ou encore si vous vous entraînez à la pause du déjeuner.

Limiter les grignotages du soir :

Si vous dînez assez tard, il se passe beaucoup de temps entre le déjeuner et le dîner. Vous pouvez alors être **tentés de grignoter**, par exemple lors de la préparation de votre repas. Plutôt que d'y succomber, pourquoi ne pas prévoir un **goûter en milieu d'après-midi ou en sortant du travail**. Il vous permettra de répondre aux besoins de votre corps tout en mangeant plus sainement. Le goûter conviendra aussi aux petits appétits qui préfèrent **fractionner davantage leurs apports**.

S'entraîner le soir dans de meilleures conditions :

Autre avantage non négligeable du goûter, il permet de **s'entraîner le soir dans de meilleures conditions**. Ne vous est-il jamais arrivé de vous sentir fatigué à l'entraînement tout simplement car vous aviez faim ? Bien entendu, dans ce cas, il faut prévoir un **goûter digeste, équilibré** et surtout le consommer au moins 1h30 avant l'entraînement.

Quels aliments pour un goûter équilibré de sportif ?

Faire le plein d'énergie avec les féculents.

Le goûter devra au moins vous apporter **des glucides complexes** pour un apport d'énergie suffisant pour le reste de la journée.

Pourquoi ne pas manger :

- une tranche de bon pain (avec pourquoi pas une petite cuillère de miel, de confiture ou de crème de marron voire un petit morceau de chocolat noir)
- des biscuits secs
- du muesli ... ?

Dietetiquesportive propose des [prestations de coaching nutritionnel](#) pour sportifs.
Prestation de haut-niveau adaptée à vos **exigences de performance** si vous êtes **sportif ou coach** et que vous souhaitez :

- Etablir des menus équilibrés pour votre saison sportive
- Préparer une compétition importante
- Définir une stratégie nutritionnelle pour vos athlètes ou votre équipe.

N'hésitez pas [à les contacter](#) pour plus d'informations sur leurs prestations de **suivi nutritionnel de sportifs**.



Des protéines et du calcium pour les muscles et les os

Si vous aimez le salé, vous pouvez confectionner de petits sandwichs avec du **jambon blanc ou de la viande blanche**. Les **laits végétaux enrichis en calcium, le lait, les yaourts ou le gruyère** sont d'autres sources de protéines et de calcium pouvant convenir au goûter. Les apports calciques peuvent se faire par des **eaux minérales** riches en calcium.

Une boisson pour se réhydrater

Le goûter est aussi l'occasion de se réhydrater **avec de l'eau** de préférence. Si vous en avez l'habitude, d'autres solutions s'offrent à vous : le thé (vert de préférence), une tisane ou encore un pur jus de fruits.

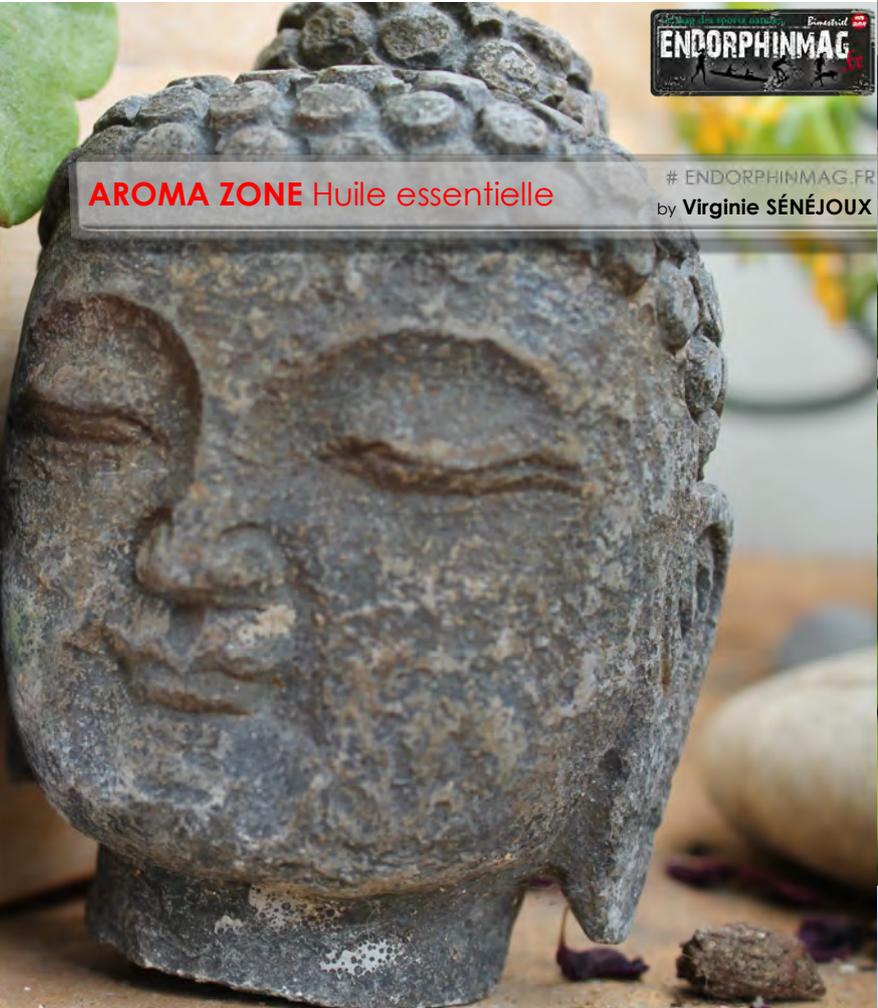


Des vitamines, minéraux et fibres pour un bon fonctionnement du corps

Enfin, le goûter doit aussi contenir **des fruits ou des compotes de fruits voire des jus** sources de vitamines et de fibres. Vous pouvez aussi ajouter quelques **fruits secs et graines oléagineuses** pour les minéraux et oméga 3.

Alors convaincu ? On se met au goûter ! ?

ENDORPHIN



3,90 €



CÔTÉ SANTÉ

> **Anti-inflammatoire**, cette HE aide à soulager les douleurs articulaires et musculaires
> **Antiseptique aérien**, elle participe à l'assainissement de l'atmosphère utilisée en diffusion.



ON PEUT COMPTER SUR ELLE EN CAS DE...

Douleurs - Rhumatismes - Douleurs musculaires - Courbatures - Elongations et pour la purification des locaux



CÔTÉ BIEN-ÊTRE

> **Décontractante** psychomotrice, cette HE apaise les angoisses et les tensions nerveuses
> **Calmant**, elle aide à se détendre.
> **Anti-dépressive** aide à redonner la joie de vivre



ON PEUT COMPTER SUR ELLE EN CAS DE...

Stress - Nervosité - Tensions -angoisses - Déprime - Etat dépressif - Difficultés d'endormissement - Fatigue nerveuse, (« burn-out »)



9,50 €

HUILE D'EUCALYPTUS STRAIGERIANA BIO :

Cette huile est appréciée en onctions huileuses pour lutter contre les douleurs articulaires et musculaires.

Elle est également réputée pour ses effets apaisants sur la sphère psycho-émotionnelle, notamment en cas de stress, fatigue nerveuse.

Sa délicieuse odeur citronnée est une merveille en diffusion et particulièrement appréciée pour les soins à visée énergétique.

Mais qu'a-t-elle de plus que les autres huiles d'eucalyptus ? Cette variété, à l'écorce rugueuse, ne contient que très peu de cinéole (eucalyptol), mais est particulièrement riche en aldéhydes, qui lui confèrent des effets anti-inflammatoires et calmants puissants, rééquilibrants nerveux et antispasmodiques.

J'ai utilisé cette huile en récupération musculaire, ainsi que sur mon articulation du genou. En effet, à la suite d'une blessure et une opération au genou je ne pouvais plus courir, je me suis donc mise plus activement au cross training. Qui dit « plus actif » dit douleur musculaire (courbatures). Mes jambes avaient l'habitude de bouger mais le haut du corps moins. Cette huile m'a été très utile sur mes épaules, trapèzes et dos.

Il suffit de mélanger 10 gouttes de cette huile essentielle à de 3ml d'huile végétale pour obtenir une véritable huile de massage. Elle est douce et très agréable, de plus son odeur est également très appréciable. A la suite de l'application, l'huile ne chauffe pas, laisse la peau douce et l'agréable odeur citronnée.



ORIGINE : BRÉSIL

HUILE MILLEPERTUIS : Cette huile essentielle rare est réputée pour ses effets anti-inflammatoires et anti-traumatiques puissants, notamment sur les muqueuses. Elle s'utilise localement en cas de traumatismes, psoriasis, stomatites... C'est notamment une aide précieuse dans les suites d'accidents, pour apaiser les traumatismes internes, ostéoarticulaires ou ostéoligamentaires.

Mais pas que, autrefois considérée comme une plante magique, un "chasse diable", il s'agit véritablement d'un calmant, le millepertuis commun, ou millepertuis officinal, est aussi efficace contre l'insomnie, pour favoriser un sommeil réparateur.

Cette plante atténue également les **douleurs musculaires** telles que les crampes, les névralgies. Elle traite les contusions, la cicatrisation des plaies et des brûlures du premier degré.

J'ai utilisé cette huile en massage pour soulager mes cicatrices suite à mon opération du ligament croisé. Cette huile est bien et agréable au « toucher » mais l'odeur me déplaît un peu. Il s'agit d'une plante donc pas très facile de « retoucher » l'odeur.

ATTENTION : l'huile de millepertuis est photosensibilisante et ne peut donc pas être appliquée en pleine lumière et au soleil.

ENDORPHIN



@photo : SENEJOUX



SES PRIX D'EXCELLENCE

Une délicieuse odeur citronnée, une grande richesse en limonène et en citral

OVERSTIM.S®, marque leader de nutrition sportive 100% française, accompagne les sportifs depuis plus de 30 ans. Basée en Sud-Bretagne (Vannes, 56), l'entreprise est dirigée depuis 2000 par Frédérique de Saint Ouen. Créée en 1982 par son père, Daniel de Saint Ouen, la marque s'est d'abord fait connaître grâce à son GATOSPORT®, premier gâteau énergétique spécialement conçu pour les sportifs. Plus de 30 ans après la marque s'est bien étoffée avec plus de 300 références adoptées par des milliers de sportifs, tant amateurs que professionnels.



Problématique gluten résolu avec la nouvelle gamme Overstim's

Le sans-gluten est devenu le sujet à la mode et également il y a peu, dans le monde sportif. Certains sportifs sont intolérants au gluten et d'autres déclarent avoir une sensibilité particulière à cet ensemble de protéine présente dans les céréales. Actuellement de plus en plus d'athlètes font le choix de suivre un régime allégé en gluten pour reposer leur système digestif. Nombreux sont ceux qui ressentent une amélioration au niveau de la digestion, entraînant moins de fatigue.

Mais qu'est-ce que le gluten ? C'est un ensemble de protéines présent dans les céréales (blé, orge, seigle). On le retrouve dans de nombreux produits de consommation courante. L'intolérance au gluten peut provoquer une réaction du système immunitaire au niveau de l'intestin qui se caractérise notamment par des troubles digestifs. Elle peut également se manifester par des tendinites à répétition et un manque de vitalité.

Overstim's® a lancé, depuis janvier 2015, sa gamme sans gluten : les boissons Malto antioxydant, Spordej, gatosport, la boisson d'attente, les boissons hydrixir antioxydant, les gels et son pack marathon. Dans ce test, je ne vous présenterais pas les produits que vous connaissez déjà dans la gamme OVERSTIM.S®, mais plutôt les produits sans gluten. Et Les produits que j'ai reçus en test sans gluten sont le gatosport, boisson d'attente, boisson HYDRIXIR® ANTIOXYDANT Citron-Citron vert ainsi que quelques gels.



Le GATOSPORT : UN GOÛT DE BRETAGNE !
Nouvel arôme 2015 : Caramel au beurre salé. Produit phare de la gamme OVERSTIM.S®, le GATOSPORT® a révolutionné la pratique sportive en devenant la solution énergétique la plus fiable et la plus efficace avant le départ d'une épreuve. Il reste incomparable par son pouvoir nutritif, son efficacité prolongée, sa parfaite digestibilité. Et pour répondre aux besoins de tous, il existe en version salée, bio et sans gluten. En 2015, le GATOSPORT® compte 19 arômes dont le tout nouveau caramel au beurre salé. Avec cette saveur gourmande, OVERSTIM.S® fait un clin d'œil à sa terre d'accueil depuis 1991. C'est juste UN DÉLICE !



LA BOISSON ÉNERGÉTIQUE HYDRIXIR ANTIOXYDANT : il s'agit d'une boisson sans gluten et sans lactose, elle est source d'énergie et même durant les efforts intenses. Isotonique et sans acidité, agissant rapidement et de façon progressive, Hydrixir antioxydant maintient une excellente stabilité de la glycémie, gage d'efficacité. Cette boisson est faite pour être prise durant l'effort. Le fait que l'hydrixir soit sans gluten n'altère en aucun cas le goût : je n'ai trouvé aucune différence. Conseils d'utilisation : Facile à préparer : boire dès le début de l'effort et de façon régulière par petite quantité toutes les 10 minutes.

Le GEL ENERGIX® Liquide propose également une version caramel au beurre salé ! Ce gel énergétique performant, est particulièrement

adapté aux épreuves d'endurance (marathons, trails, cyclo sportives, triathlons...) contient trois types de glucides (maltodextrines, sirop de glucose, fructose) assurant une efficacité tout au long de l'effort. ENERGIX® Liquide est riche en vitamines B6 et C qui contribuent à réduire la fatigue.



Informations produits :

- GATOSPORT® SANS GLUTEN Chocolat, Amande, Banane pépites de chocolat (Boite de 400 g : 11,50€)
- SPORDEJ® SANS GLUTEN Chocolat, Vanille noix de Pécan (Boite de 700 g : 22,50€, existe également en format éco)
- BOISSON D'ATTENTE SANS GLUTEN Orange (Bouteille de 50 cl : 3,20€) - PACK MARATHON SANS GLUTEN (40,90€)
- MALTO® ANTIOXYDANT SANS GLUTEN Citron-Citron vert, Neutre (Boite de 500 g : 13,90€, existe aussi en format éco)
- HYDRIXIR® ANTIOXYDANT SANS GLUTEN Citron-Citron vert, Fruits rouges (Boite de 600 g : 19,90€, existe aussi en sticks et format éco)
- HYDRIXIR® LONDE DISTANCE SANS GLUTEN Citron-Citron vert, Fruits rouges (Boite de 600 g : 22,90€, existe aussi en sticks et format éco)
- ENERGIX® LIQUIDE SANS GLUTEN Citron, Fruits des bois (Tube de 35 g : 2,10€)
- COUP DE FOUET® LIQUIDE SANS GLUTEN Citron, Fruits des bois (Tube de 35 g : 2,60€)
- GEL ANTIOXYDANT LIQUIDE SANS GLUTEN Citron, Pomme verte (Tube de 35 g : 2,20€)
- BARRE BIO (barre de 25g : 1,80€)

Plus d'infos sur www.overstims.com





BODY ROX Complément alimentaire



Plus d'infos sur : www.usana.com

BODY ROX®

- BODY ROX -

Notice technique

Complément alimentaire : ne se substitue pas à une alimentation variée et équilibrée, à un mode de vie sain.

Poids net : 63,8 g

Quantité : 56 comprimés

Mode d'emploi : prendre 2 comprimés par jour (une boîte est donc prévue pour près d'un mois), de préférence au cours des repas.



ENDORPHIN

Prix de vente :
29,59 €
La boîte de 56 comprimés

Si la société s'est modernisée, notamment en terme de technologie, nos habitudes alimentaires, elles-aussi se sont modifiées au fil du temps. La majorité des « actifs » passe moins de temps à table, mange de moins en moins varié, que ce soit pour des raisons liées au temps ou pour des raisons financières ; inévitablement notre alimentation perd en qualité et donc en besoins essentiels. Certains sont plus « touchés » par ces manques : ados, seniors, et bien-sûr les sportifs(ves)... puisque leurs besoins nutritionnels sont particuliers.

Pour « combler » ce déficit, cette carence, ou simplement compléter son alimentation il existe des compléments alimentaires, comme ici, le Body Rox de USANA.

Si deux fois plus de femmes que d'hommes ont un recours régulier à ce type de complément, selon une étude menée en 2006/2007, 20% de la population sont des consommateurs.

Notre corps a besoin de 13 vitamines, les liposolubles : A (rétinol et son précurseur b-carotène), D (calciférol), E (tocophérol), K (phylloquinone) et les hydrosolubles : B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine, acide nicotinique), B5 (acide pantothénique), B6 (pyridoxine), B8 (biotine), B9 (folate, folacine, acide folique), B12 (cobalamine) et C (acide ascorbique). Toutes ces vitamines sont réunies dans le Body Rox, ainsi que 2 minéraux essentiels : calcium et magnésium, 7 oligoéléments très importants, de la lutéine (famille des caroténoïde, composant de la rétine) et de nombreux antioxydants (flavonoïdes dont la quercétine, extrait d'olivier, de vignes..)

Les comprimés de Body Rox détient des composants utiles pour redonner de l'énergie, énergie physique mais aussi mentale : quand le corps va, tout va !

Si ces compléments sont préconisés pour les « jeunes adultes » c'est simplement parce qu'ils ont des exigences nutritionnelles fortes, étant donné qu'ils évoluent dans un environnement de fatigue, de stress et de pression. Leur alimentation est de fait déséquilibrée et insuffisante (faible consommation de légumes, fruits et une surconsommation d'aliments gras et sucrés), donc non propice à une bonne santé. Body Rox contribue à réduire la fatigue, favorise le métabolisme énergétique et le système immunitaire.



- USANA -

Fondée en 1992 par le microbiologiste et immunologiste Myron Wentz, la société USANA Health Sciences est l'un des acteurs majeurs de l'industrie de la beauté et de la nutrition. L'entreprise américaine produit des compléments alimentaires nutritionnels de haute qualité qui assurent une nutrition optimale au niveau cellulaire ainsi qu'une gamme de soins du visage faisant appel à des technologies de pointe. Ainsi, plus de 700 athlètes internationaux de renom ont choisi de faire confiance à Usana. Depuis 1996, la société a entamé une politique d'expansion géographique pour être aujourd'hui présente dans 19 pays et s'est implantée récemment en France.

Les compléments alimentaires USANA respectent toutes les réglementations européennes, et ceux vendus en France sont conformes aux dernières réglementations des autorités publiques de l'hexagone.

NOTA : USANA est l'un des rares fabricants de compléments alimentaires à disposer de ses propres installations de fabrication aux Etats-Unis.



ZK - 7 : Prévention des ligaments croisés

Ayant subi une opération du ligament croisé antérieur, fin mai, j'ai demandé à ZAMST, un essai de leur produit spécial entorse du genou / ligaments latéraux - croisés, la ZK-7.

La protection idéale des ligaments croisés : Semi-ouverte pour un ajustement optimal, la ZK-7 offre un fort niveau de maintien. Ses renforts en résine assurent la stabilité latérale et permettent des flexions/extensions fluides. Les straps croisés et parallèles assurent une compression efficace et une excellente stabilité de la jambe.

Cette genouillère est produit très efficace et ciblée. Etant en pleine rééducation, c'est pour moi un test de grandeur nature, même ma kiné est pour !

Ce test a duré trois mois, trois mois d'évolution, trois mois de rééducation et je peux dire que cette genouillère va me suivre encore un moment.

L'orthèse ZAMST est douce et ultra légère. Elle est facile à enfiler, même avec un

genou encore un peu enflé en début de test, facile à ajuster (attention à prendre la bonne taille en suivant le tableau fourni par le fabricant), la genouillère se fait rapidement oublier. Tout comme les autres produits ZAMST, je n'ai pas eu de gêne au niveau dans la mobilité du genou, le mouvement est pratiquement optimal. Avec l'orthèse, j'ai pu plier davantage le genou que sans, tout comme d'autres mouvements qui sans l'orthèse ne peuvent pas se faire. L'orthèse ZK-7 de ZAMST reste relativement volumineuse mais nécessaire.

Durant les premières semaines du port de l'orthèse, j'ai effectué mes premiers pas après le port des béquilles sans aucune irritation derrière le genou malgré la canicule. Quelques temps après j'ai pu à nouveau participer à du cross training sans pouvoir tout faire malheureusement mais je n'ai pas eu de transpiration excessive ni de « macération » dans la genouillère. Elle est respirante et laisse passer l'air. Même si cette genouillère est tenue par des velcros, la ZK-7 reste parfaitement en place lors de mes mouvements.

Dans les derniers mois du test, j'ai pu effectuer sans douleur mes séances de cross training en totalité. Cette orthèse est conçue pour une stabilisation du Ligament Croisé Antérieur (LCA).

Je conseille ce produit, pour le maintien du genou lorsque les quadriceps sont dans les chaussettes (à utiliser lorsque le genou a dégonflé) avec des séances de kiné. Je pense que cette orthèse est idéale en reprise de course à pied quand on a « peur » de la reprise après des mois d'arrêt.

Je conseille de la porter en suivant un protocole de reprise progressive et bien évidemment demander conseil à un kiné du sport, pour soigner et guérir et pouvoir au final recourir sans la genouillère.

ENDORPHIN



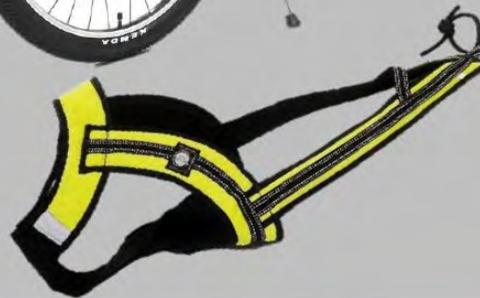
	Exo-TECH (QUAD) Exosquelette 4D. Maintien des quatre ligaments (antérieur, postérieur, latéral interne et latéral externe)
	V-Tech Ventilation intégrée pour maintien de la fraîcheur tout au long de l'activité
	i-Fit Fermeture ajustable pour un maintien personnalisé, un meilleur confort et un niveau de compression variable
	Flyweight Tech Matériau de pointe avec poids optimisé
	ROM-Tech Liberté de mouvement maximum, conception anatomique pour des performances optimales
	Kneecap Stabilizer Maintien la rotule en place au cours de l'activité

©Photos : V. SENEJOUX



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

www.lecanicrossueur.fr



Le canicrossueur
pour le sportif
son chien

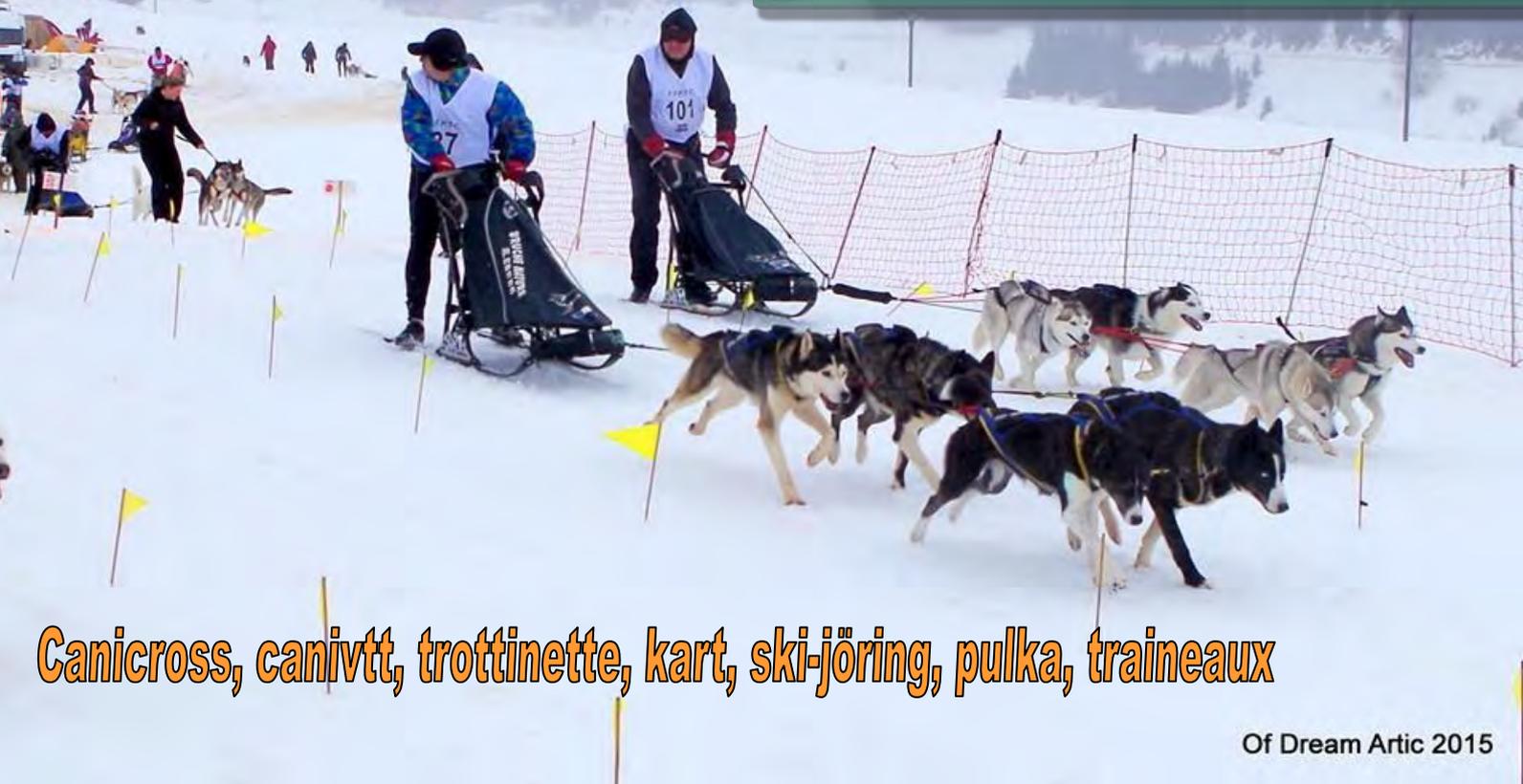
Votre passion
c'est aussi la notre



Une large
gamme de
produits
sains et
énergétiques



Rubrique Canicross



Canicross, canivtt, trottinette, kart, ski-jöring, pulka, traîneaux

Of Dream Artic 2015

Canicross, canivtt, trottinette, kart, ski-jöring, pulka, traîneaux, sont des mots barbares pour certains. Ces différentes disciplines sont tout simplement des activités que l'on peut pratiquer avec son compagnon à quatre pattes.

Quelques explications brèves sont nécessaires afin de différencier les différentes pratiques. Quelque soit la discipline que vous voudriez pratiquer il faudra un matériel adapté à la morphologie de votre chien. Le chien portera toujours un harnais de traction et exercera toujours sa traction sur une longue élastique ou avec un amortisseur pour les attelages.

Les sports dits de mono-chien comme le Canicross, le Canivtt et la trottinette 1 chien se pratiqueront toujours sur terre (chemin, sentier forestier ou autres) on évitera bien entendu l'asphalte qui est un revêtement abrasif pour les pattes des chiens.

Les sports dits d'attelages comme le Canivtt 2 chiens, la trottinette 2, et le kart se pratiqueront également sur terre (chemin, sentier forestier ou autres) mais en aucun cas sur de l'asphalte.



Nous avons ensuite les disciplines qui se pratiquent sur neige :

En mono-chien on retrouve le ski-jöring et la Pulka 1 chien. Pour la Pulka cette discipline peut également se pratiquer à 2 ou 3 chiens.

Les sports dits de traîneau (attelages) où l'on retrouvera des équipages allant de 2 chiens minimum jusqu'à 12 chiens le plus souvent, voir plus sur certaines courses.

Afin de pratiquer au mieux votre discipline de prédilection il existe actuellement **trois Fédérations** qui encadrent la pratique de ces disciplines, avec des clubs affiliés dans toute la France. Vous y trouverez sans problème des pratiquants qui partageront avec joie ces activités et vous conseilleront sans hésitation. Mais afin de choisir ou pratiquer il est bon de savoir chez qui.

Voici les différentes fédérations et les spécificités de chacune :

La **FPFC** (Fédération Française de Pulka et Traîneau à Chiens) est une fédération où seuls les attelages de races nordiques (Husky de Sibérie, Malamute d'Alaska, Samoyède et Chien du Groenland) avec standards reconnus par la FCI sont admis à courir sur les épreuves organisées par la F.F.P.T.C. ; ou les chiens de types nordiques (passeport Cat 3, délivrés par la fédération).
Site internet : <http://www.chiens-de-traîneau.com/index.php>

La **FSLC** (Fédération des Sports et Loisirs Canins) est une fédération où vous pourrez pratiquer exclusivement les disciplines de mono-chien tels que le Canicross, Canivtt, Ski-Jöring. Tous types de chiens y sont admis en respectant le port de la muselière pour les chiens de 2^{ème} catégorie.
Site internet : <http://www.fslc-canicross.net>

La **FFST** (Fédération Française des Sports de Traîneau) est une fédération où vous pourrez pratiquer toutes les disciplines (Canicross, Canivtt, Trottinette 1 et 2 chiens, Karts, Ski-Jöring, Pulka, Traîneau). Tous les chiens sont admis, excepté les chiens de 2^{ème} catégorie. C'est actuellement la fédération délégataire auprès du Ministère de la Jeunesse et des Sports.
Site internet : <https://www.ffst.info>

Sur chacun des différents sites vous trouverez la liste des différents clubs affiliés ainsi que le calendrier des différentes courses. Il ne vous reste plus qu'à choisir votre discipline et de commencer l'entraînement !

ENDORPHIN



Forges Arctic Team

COURSE Internationale D'attelages de chiens de traîneau

ENTRÉE LIBRE
Buvette et Restauration sur place

10 & 11 octobre 2015
FORGES LES EAUX
Bois de l'Epinay

IPINS

Fédération Française de Polka et Traîneaux à Chiens
 BELCANDO
 Forges Les Eaux
 Infos organisateur : **FORGES ARCTIC TEAM**
 06.75.22.03.04
 06.83.76.31.21
 FORGES ARCTIC TEAM
 Club Sportif de Polka et Traîneaux à Chiens de l'EST-CC

1er CANICROSS SAINT-ASTIER 18 OCTOBRE 2015

CANICROSS
CANIVTT
CANIMARCHE

Inscriptions www.canicross24.fr 06 60 69 02 80 canicross24@gmail.com

RENDEZ-VOUS NORDIQUE 2015

DES TERRES FROIDES

31 OCTOBRE
1er NOVEMBRE 2015
Chèzeneuve 38300

PROGRAMME (DÉTAILS AU VERSO)

Samedi 31 à partir de 14h
 Activités à découvrir avec les chiens
 Baptêmes
 Canicross
 CanivTT
 Kart

Dimanche 1er
 Entraînements le matin
 Démonstrations
 Baptêmes
 Course (à partir de 10h30)
 Canicross/CanivTT/Roller
 organisée par le TNT
 06.63.44.90.55
rendezvousnordique.jimdo.com

Le Rendez Vous Nordique est LA rencontre à ne pas manquer. En début de saison, il propose des parcours variés jusqu'à 13km/800 ainsi que de belles rencontres entre mushers venus de loin. Vous êtes conviés à découvrir le plaisir de se faire traîner par des chiens. Animations, Stands et buvette.

Chiens des visiteurs interdits sur le site.

ROYAL CANIN
 Globe
 f

© 2015 - NG Design & Photography

PROUDLY PRESENTS

ECF EUROPEAN CANICROSS CHAMPIONSHIPS

10/11th October 2015

Hosted by **National Sled Dog Sports Centre** at **Bowland Trails**
 Entries close 31st of August

Sponsors:

Non-stop dogwear.no
 MiPet

For more information and to register <http://www.bowlandtrails.com/ECF>

Cani-sports Festival

10/11 oct
Saint-Front

...Haute-Loire ...Auvergne



Gratuit

TOURISME EN
Haute
Loire
www.respirando.fr

Compétition :

- cani-cross
- cani-VTT
- cani-trottinette
- attelage 4, 6, 8 chiens
- randonnée

Découverte :

- initiation au cani-cross
- repas des chiens
- découverte de la meute et de la cani-rando
- buvette

Samedi après-midi et dimanche matin. Lieu dit Chaudeyrac, St-Front



Événement organisé par l'association «Chiens de Traîneaux du Mézenc» avec le soutien de la Maison du Tourisme de Haute-Loire, 2015.



Intermarché





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

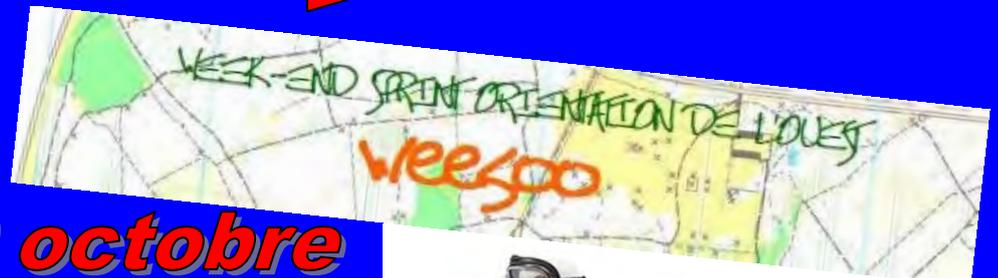
Envoyez votre demande à
contact@endorphinmag.fr

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

Venez à notre rencontre
sur le terrain...

nous serons en reportage :

Live



10 octobre

**Prépa en cours
de la saison 2016...
et vous ?**



Prochain mag en novembre !