Le mag des sports nature...

Bimestriel

100% GRATUIT

ENDORPHINMAG.fr

N°25 Mai / Juin - 2014

SANTE FORME

Roll-on bio Florame
L'hypnose outil de coaching
Barre bio Overstim
High5 solides

- DOSSIER SPECIAL -

La Transmarocaine

TESTS

Chaussures Tevasphere rally
Brassière ANITA Extrem Control
Kalenji KAPTEREN XT4
Brassard Fitsip hydratation
Gilet kayak Hiko Stamina
Ultra Carrier shirt WAA
Manchons Booster Elite BV sport
Bouteilles SIGG

CANICROSS

Stage Antony Le Moigne
Où courir ?

COURSES

WEESOO
Trail de Tiranges
ECOTRAIL de Paris
SoMAD Paris
Wadi Bih 2014
Touquet Raid
Trail des Glaisins
Pacaraid
Raid Nature du Pont d'Arc
Bretagne Ultra Trail
Shimano EPIC Enduro
Raid'Kast
Trail des Balcons d'Azur
Rando VTT Cancale

NEWS FLASH
A LIRE... Pages 6 à 18

COURSES

26-29 PACARAID
30-33 RAID NATURE DU PONT D'ARC
34-35 TOUQUET RAID
37-42 WEESOO
44-45 RAID'KAST
46-47 RANDO VTT CANCALE
48-49 ECOTRAIL DE PARIS
50-51 BRETAGNE ULTRA TRAIL
52-56 TECHNI'TRAIL DE TIRAN-GES
57 SOMAD PARIS
58-63 WADI BIH 2014
64-66 TRAIL DES BALCONS D'AZUR
67 TRAIL DES GLAISINS
68-70 EPIC ENDURO

SANTE FORME

84 ROLL-ON BIO FLORAME
86-87 HIGH5 SOLIDES
88 L'HYPNOSE OUTIL DE COACHING
89 BARRE BIO OVERSTIM

CANICROSS

92-93 STAGE ANTONY LE MOIGNE ET OÙ COURIR 9ÈMECANICROSS DE L'ASLA À ARLEUX

TEST MATE

72 ULTRA CARRIER SHIRT WAA
73 BRASSIÈRE ANITA EXTREM CO
74-75 KALENJI KAPTEREN XT4
76 CHAUSSURES TEVASPHERE RA
77 BRASSARD FITSIP HYDRATATIC
78 MANCHONS BOOSTER ELITE B SPORT
79 GILET KAYAK HIKO STAMINA
80-81 BOUTEILLES SIGG

Les Balcons d'Azur

ENDORPHINMAG.FR
by **Bernard Marchal**

8éme Trail des Balcons d'Azur, 26 et 27 Avril 2014 : plus long, plus dur et encore plus beau !

Pour sa huitième édition, le Trail des Balcons d'Azur fait peau neuve et hausse le niveau en proposant **4 nouvelles distances** :

- Le samedi après midi, le P'tit TBA se décline en 25km avec 1 000 mètres de D+ et sera également le prologue pour les 54 coureurs inscrits sur le Défi TBA 105km (25km le samedi et 79km le dimanche) qualificatif pour 3 points UTMB.
- Le dimanche, l'UTBA ouvre le bal dès 5h00 à la lumière des frontales, sur un nouveau parcours de 79km et 3 500 mètres de D+ (2 points UTMB et 85 points pour la Diagonale des Fous) suivi à 7h00 par le TBA rallongé à 47km et 2 200 mètres de D+ (1 point UTMB).

Ce weekend de course est également la **deuxième étape du Challenge Trail Nature** organisé par le Conseil Général 06, dont le TBA est une des épreuves majeure.
Cette année encore le Trail des Balcons d'Azur a confirmé son succès et sa réputation nationale et fait le plein avec près de 1100 inscrits (limite fixée par les parcs départementaux) dont 185 femmes venant de 60 départements, mais aussi internationale puisque 22 nationalités étaient représentées.

Le P'tit TBA ouvrait ce weekend de trail et 536 concurrents sur les 575 inscrits se retrouvaient sur la ligne de départ à 14h00 sous un grand soleil, pour en découdre sur ce nouveau parcours de 25km.
Un plateau déjà relevé avec Sylvain Camus, vainqueur de l'UTBA 2012, engagé cette année sur le Défi et Gaétan Ferrando du Team Garmin, Eric Carrasus et Corail Bugnard du Team Tecnica ainsi qu'un bon nombre de spécialistes régionaux de la discipline.

53 coureurs sont engagés sur le Défi mais on remarquera surtout la **joélette de Denis Campana** emmenée par les coureurs de Villeneuve Loubet Running, encouragés sur le départ par une ovation de l'ensemble des participants, grand moment d'émotion…

Parti prudemment car il participe au Défi associant le 25km du samedi et le 79 du dimanche, alors qu'Eric Carrasus mène le train depuis le départ, Sylvain Camus a pris la tête dans la dernière partie de la course et s'est imposé en 2h04'18 devant Mathieu Motsch du Colmar Marathon Club à 4mn et Eric Carrasus 3ème en 2h07'22.

Chez les féminines, c'est l'impressionnante Corail Bugnard qui l'emporte en 2h16'33, avec au passage une superbe 6ème place au scratch. Le podium est complété par Irina Malejonok, ASVA (engagée sur le Défi) en 2h31'29 et Loriane Pitzini, Courir en Pays de Grasse, en 2h44'28.
Belle performance de la joélette qui boucle le parcours en 4h36 alors que les derniers concurrents ont franchis la ligne en 5h20. Le soleil de la journée aura marqué tous les concurrents et 17 d'entre eux ont abandonné.

Nous attendions depuis l'an dernier de pouvoir emmener Denis (paraplégique suite à un accident de deux roues) participer à ce Trail des Balcons d'Azur sur l'un des parcours les plus beaux de notre région.

La météo est parfaite (il fait peut-être un peu chaud, mais en joélette un terrain sec est préférable) et le magnifique tracé, va nous permettre de vivre une expérience solidaire exceptionnelle et d'en prendre plein la vue.

Du départ de la course, dans le sable au bord de la mer, aux ascensions avec portage lorsque le terrain était trop escarpé, en passant par les grandes descentes techniques et rocailleuses, les encouragements de Denis et des divers bénévoles et randonneurs rencontrés tout au long de notre périple, nous ont permis d'arriver au terme de ces 18km de course en 4h41.

Une fois la ligne d'arrivée franchie, sous des tonnerres d'applaudissements, une seule envie : remettre ça l'an prochain en constituant plusieurs équipages.

Antoine Carlotti - Villeneuve Loubet Running

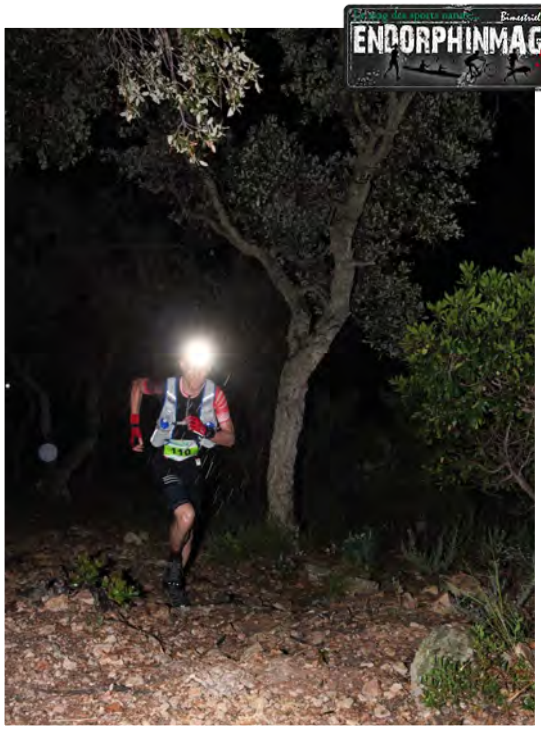
Le dimanche matin étaient proposées les **deux épreuves reines** du weekend, **le 47km et le 79km.**
185 inscrits sur le TBA 79km, et 290 sur le TBA 47km, malgré les prévisions météo défavorables qui risquent d'influer fortement sur les conditions de course rendant ces 2 épreuves plus difficiles encore. Après les grosses chaleurs de la veille, la pluie s'invite pendant une heure en tout début de matinée, les températures sont nettement plus fraiches que la veille, conditions qui, au final, ont été très appréciées des coureurs.

UTBA : 5h00, à la lueur des frontales, ils sont 151 à prendre le départ, prêts à en découdre sur 79km et 3 500m de dénivelé positif.
On y remarque Sylvain Camus, Team Garmin, engagé sur le Défi, Marc Ripol, Team Altitrail, Olivier Darney, Twinner Sport Cap 3000, Hugo Galeote, ASM Triathlon, Gilles Spagnol, Evasion Running Nice, Gilles Frediani, Vésubie Trail Club 06, Pierre Saucy, Azurtriandrun Fréjus et l'expérimenté Cyril Martel habitué des podiums du Trail des Balcons d'Azur.
Côté féminines, on retrouve Irina Malejonok, ASVA, engagée sur le Défi, Laureline Gaussens, ASA, Yulia Baykova, ASD Running ainsi que Martine Volay, Interflora.
Ce plateau très relevé laisse déjà augurer d'une course animée.

Après 1h30 de course, c'est Olivier Darney qui se présente le 1er au Col Notre Dame, km 16, talonné à moins de 30 secondes par Hugo Galeote et Pierre Saucy. Chez les féminines, Laureline Gaussens mène la danse devant Yulia Baykova, suivie à 18 minutes par Irina Malejonok et Martine Volay.
Au col des Lentisques, km 20, c'est Gilles Spagnol qui pointe en tête, suivi de près par Pierre Saucy. Côté féminines, les positions sont inchangées.

Au col de Bellebarbe, km 27, Olivier Darney se présente en tête, 1 minute devant Gilles Spagnol et Gilles Frediani. Côté féminines, pas de changement en tête de course mais Irina Malejonok se trompe de chemin et perd la 3ème place au profit de Martine Volay à 30 minutes des premières.

Pour parodier Forrest Gump, je dirais : « Un ultra, c'est comme une boite de chocolats (noirs bien sûr !), on ne sait jamais sur quoi on va tomber ».
Pourtant, j'ai tout fait pour savoir avant ! J'ai suivi mon plan d'entrainement concocté par Jean-Claude Banfi, j'ai copiné avec les cailloux de l'Estérel jusqu'à les connaitre tous par leur nom, j'ai chouchouté mon estomac pour qu'il voyage en 1ère classe.
Résultat ? J'ai dégusté toute la boite !!!!!!
J'ai pris un plaisir fou sur ce trail, au point que cela dépasse et étouffe la déception engendrée par la fin de course.
Plaisir de ressentir que le corps a digéré l'entrainement et qu'il est capable de restituer, avec l'aide du mental, une grosse performance.
Plaisir de savoir que je peux gagner ce type de course.
Plaisir de terminer un ultra sans problèmes digestifs, ce qui est une victoire en soi (ceux qui en souffrent comprendront).
Plaisir que les 7 premiers soient regroupés en moins d'1/4 d'heure, ce qui témoigne de la lutte sur ces 80km.
Plaisir d'avoir partagé de nombreux kilomètres avec mes copains.
Plaisir d'avoir constaté sur le terrain, tout le travail de l'organisation, avec un balisage exceptionnel, des bénévoles aux petits soins, une gentillesse de tous les instants.
Alors, il est où le problème ? Ma boite de chocolats était trop petite !
Du coup, je n'en ai pas eu assez pour terminer et une hypoglycémie au 70ème kilomètre me coûte au minimum le podium.
La prochaine fois, j'en prends une plus grosse, mais promis, je ne me gaverai pas ! Je n'ai pas envie de risquer la crise de foie.



Gilles Spagnol, Evasion Running Nice, 5ème UTBA 79km en 8h29'49

L'Ultra Trail des Balcons d'Azur, c'est un trail que j'avais coché dans mon calendrier depuis mon podium des championnats de France de Trail Court l'an passé à Gap dans la catégorie vétéran.
Je n'avais plus le désir de batailler sur des distances courtes où il faut se faire violence du début à la fin et puis, à pratiquement 41 ans, j'avais envie de passer plus de temps avec ma famille (je m'entraînais tout de même jusqu'à 8 fois par semaine) et me rabattre sur des formats de course où l'idée serait de profiter des paysages tout en me fixant de nouveaux objectifs : tenir dans la durée en prenant du plaisir.

En prenant le départ de l'UTBA, je savais que je serais servi au niveau des paysages.
J'avais déjà pu repérer une partie du parcours à l'entraînement et à chaque fois, j'avais été émerveillé par les vues imprenables sur la méditerranée et la diversité des parcours. On ne peut pas rester indifférent.
Il est vrai que dans le même temps, j'étais peu convaincu que ce parcours me conviendrait de par sa technicité. Je n'ai jamais excellé dans les trails où il faut faire attention où l'on met les pieds et je n'ai jamais voulu non plus prendre le moindre risque quitte à perdre quelques places.
La seule fois où j'ai tenté de le faire, j'ai terminé aux urgences ! Au fond, ça n'a pas la moindre importance, j'ai toujours voulu préserver mon intégrité physique et être capable d'enchaîner sur de bons entraînements.
J'ai la chance d'être suivi par un ami depuis plus de quatre ans. On se connaît bien, tout est réglé comme sur du papier millimétré, je n'ai jamais eu le moindre doute sur mes capacités à être prêt sur chaque objectif que l'on a pu se fixer.
Je me fixe d'ailleurs très peu d'objectifs et je trouve ça beaucoup plus raisonnable et efficace que d'enchaîner les courses. D'autant que sur des distances supérieures à 40km avec du dénivelé, je trouve qu'il faut rester humble et s'attendre à tout. On ne peut pas mettre le corps à rude épreuve sans avoir réfléchi au préalable aux conséquences que cela peut avoir.

.../...

Au passage à Agay, km 30, Hugo Galeote se présente le 1er, suivi à 2 minutes par Olivier Darney et Gilles Frediani alors que Laureline Gaussens distance Yulia Baykova de 9mn et Martine Volay à 35 minutes.
Irina Malejonok qui a couvert 14km de plus suite à son erreur, est pointée 7ème à plus d'une heure des premières.

Au Col de Belle Barbe, km 36, Gilles Spagnol, Gilles Frediani et Olivier Darney sont dans la même minute, mais rien n'est joué car les écarts restent faibles avec le groupe des poursuivants emmenés par Pierre Saucy.
Du col de l'Evêque, km 42, jusqu'à Théoule, km 66, les positions sont inchangées en tête de course mais Irina Malejonok reprend la 3ème place à l'issue d'une remontée époustouflante.
La dernière ascension vers le rocher des Monges permettra à Olivier Darney de distancer ses poursuivants et de se présenter en tête au km 75 alors que Cyril Martel et Marc Ripol en embuscade depuis le début de la course, s'emparent de la 2ème et 3ème place au détriment de Gilles Spagnol et Gilles Frediani à moins de 4mn.
Olivier Darney dont c'est le premier Ultratrail l'emportera finalement en 8h18, devant Cyril Martel et Marc Ripol, 2èmes ex-œquo, en 8h21.
Côté féminines, Laureline Gaussens, victime d'une chute assez sérieuse, terminera l'épreuve main dans la main avec Yulia Baykova, en 9h05, bel exemple de solidarité sportive, devant l'étonnante Irina Malejonok en 10h13.
Après sa victoire de la veille, Sylvain Camus, victime de problèmes gastriques, gérera sa course et termine 9ème en 8h56 et malgré son seul objectif de venir chercher les 3 points manquants pour l'UTMB, remporte le Défi du Trail des Balcons d'Azur avec une confortable avance, couvrant les 105km et 4 500 de D+ en 11h, complétant ainsi sa collection de trophées du TBA (une pierre de l'Esterel sur son socle en chêne liège), devant Frédéric Ascone en 12h30 et Irina Malejonok, 1ère féminine et 3ème au scratch du Défi en 12h45.
Le dernier des 152 classés, Michel Bernard, Vétéran 4 (1940), engagé sur le Défi franchira la ligne en 15h55 sous les applaudissements d'une grande partie de l'organisation et 18 coureurs ont abandonné.

C'est pour cette raison que je suis toujours très sage à l'entraînement, je privilégie la récupération et depuis quelques temps, j'ai pris en main mon alimentation aidé en cela d'une amie nutritionniste et je propose moi-même désormais de rééquilibrer l'alimentation de sportifs ou de personnes qui veulent simplement retrouver forme et bien être. Cet aspect de la nutrition est indispensable à la performance.

Pour en revenir à la course en elle-même, c'est parti sur des bases assez lentes mais ça ne m'a pas surpris, je m'attendais à ce que les favoris, dont je ne faisais pas nécessairement partie, soient extrêmement prudents.
Du coup, je me suis vite retrouvé en tête de course mais j'ai mis un point d'honneur à ne jamais sortir de ma bulle, consigne que m'avait donnée ma femme avant de partir. J'ai donc laissé plusieurs concurrents me filer entre les doigts dans les descentes techniques même s'il m'a souvent fallu du temps pour revenir sur eux. Je ne me suis jamais affolé, j'ai admiré les paysages à couper le souffle et dès que ça remontait, je savais que j'étais à mon avantage donc j'ai patiemment attendu mon heure.

Mon heure est arrivée peu après le 66ème kilomètre quand j'ai pu passer Gilles Spagnol qui faisait cavalier seul et qui a été victime d'une hypoglycémie. En le doublant, j'ai été pris de crampes mais c'est très vite passé et j'ai attaqué dans la foulée pour terminer en roue libre les 14 derniers kilomètres en prenant soin malgré tout de vérifier que ça ne revenait pas de l'arrière. A ma grande surprise, à l'arrivée, l'écart n'était que de quelques minutes avec Cyril Martel et Marc Ripoll, preuve que je me suis vraiment "endormi".
Je retiens de ce premier vrai passage sur le long (j'avais déjà goûté aux ultras mais sans préparation spécifique) une réelle appétence pour ce type d'effort à ma grande surprise, même s'il est clair qu'il y a toujours un moment dans la course où on risque de ne pas être au mieux. Je ne pensais pas être prêt si tôt, je me donne 2 ans pour faire de belles choses dans des courses où le niveau sera relevé comme la CCC ou l'UTMB mais d'autres courses me font envie, j'irai surtout sur des parcours "roulants" mais toujours avec du dénivelé car je prends beaucoup de plaisir dans les montées.
Pour celles et ceux qui le souhaitent, j'ai fait un compte rendu détaillé de cette journée mémorable pour moi sur mon blog : http://olivierdarney.blogspot.fr/.

Olivier Darney -Vainqueur de l'UTBA

TBA : 7h00, 260 coureurs sur les 290 inscrits se pressent sous l'arche de départ prêts à s'attaquer à ce parcours de 47km et de 2 200 mètres de dénivelé positif.

Le Team Tecnica est en force ce weekend en alignant Aurélien Brun, vainqueur du TBA 2011 et 3ème du TBA 2013, Sandrine Motto Ross vainqueur femmes du TBA 2011 et 3ème féminine du TBA 2013, Romain Bushino, Yannick Heusey, Thierry Chatron et Anna Santiago alors que du côté du Team Garmin, on retrouve Sébastien Camus, vainqueur UTBA 2012 et René Rovera vainqueur UTBA 2009.
Très rapidement, Aurélien Brun affiche ses prétentions en se présentant le premier au col Notre Dame, km 16, en 1h17'07 avec 3mn d'avance sur Romain Bushino et Yannick Heusey et 4mn sur Sébastien Camus et René Rovera. Chez les féminines, le Team Tecnica confirme sa suprématie avec Sandrine Motto Ross en tête, 6mn devant Aline Grimaud (Team Champsaur Nature) et Amandine Guerdoux (ASPTT Nice).
Les Tecnica resteront en tête jusqu'au deuxième passage au Col Notre Dame, km 23, mais au passage à Théoule, km 32, alors qu'Aurélien Brun a accentué son avance, ce sont Sébastien Camus et René Rovera qui le suivent à 15mn, légèrement devant Romain Bushino et Yannick Heusey.
Chez les féminines, pas de changements mais Sandrine Motto Ross accentue son avance sur ses deux poursuivantes.
Aurélien Brun couvrira les 47km en 4h03, devant René Rovera en 4h07 et Sébastien Camus en 4h13.
Sandrine Motto Ross terminera, quant à elle, en 4h59 devant Aline Grimaud en 5h10 et Amandine Guerdoux en 5h18.
Le dernier des 237 classés franchira la ligne en 9h50, alors que 23 concurrents ont abandonné.
Malgré une météo capricieuse, ce 8ème Trail des Balcons d'Azur a été un succès et n'aura pas failli à sa réputation, la beauté des parcours proposés, la qualité du balisage, la sécurité, l'efficacité et la gentillesse des bénévoles de l'organisation ont encore fait l'unanimité parmi les coureurs.
A la remise des récompenses, Philippe Cordero, l'organisateur de cette épreuve, tenait à remercier les 150 bénévoles qui ont contribué, par leur gentillesse, leur dévouement et leur efficacité, au succès de cette édition ainsi que ses nombreux partenaires dont Altecsport, Altitrail, Eafit ,Tecnica, Décathlon, Géant Casino, Incomm et 6ème Sens.
Sans oublier, bien sûr, le soutien de l'Office National des Forêts, des parcs départementaux, du Conseil Général 06 et de la mairie de Mandelieu la Napoule.
C'était aussi l'occasion de rappeler qu'une partie des bénéfices récoltés seront reversés à l'association Solidarité France Afrique pour des actions solidaires au Maroc, à l'ONF pour le massif de l'Esterel (1€ par participant) et investis dans des actions solidaires au Costa Rica, lors du Costa Rica Ultra Trail, www.latranstica.org, que nous organisons du 19 au 29 novembre 2014 et sur lequel nous espérons vous retrouver.

Tous les résultats sur : **www.traildazur.com**

Le team Tecnica France avait mis à son calendrier comme tous les ans la date du Trail des Balcons d'Azur, un événement devenu incontournable au fil des années sur ce début de saison. Une équipe organisatrice, un site, des parcours qui font de ce rendez vous des images et la même envie chaque année.
Le team Tecnica était présent avec une grosse délégation afin d'être représenté sur quasi l'ensemble des parcours proposés.
Tecnica, partenaire de l'événement, contribue à ce que l'organisation de ce trail soit de qualité et nous essayons de contribuer à notre niveau à tout ceci.
Nous sommes fiers et heureux de participer depuis plusieurs années désormais à ce trail et chaque année le team en fait sa rentrée trail...
L'équipe organisatrice autour de Philipe Cordero est remarquable et c'est un plaisir de travailler dans ces conditions.
Le premier jour, c'est Corail Bugnard et Eric Carassus qui ont su animer la course du 25km : Eric Carassus mènera le train dés le départ mais sera dépassé sur la fin et termine 3ème en 2h07 alors que Corail Bugnard s'attribue une impressionnante 6ème place au scratch, en 2h16, terminant ainsi 1ère féminine de ce TBA 25km.

Le dimanche, c'est au tour d'Aurélien Brun de remporter le TBA 47km en 4h03 et de Sandrine Motto Ross, 12ème au scratch en 4h59 et 1ère féminine du TBA 47km, alors que Yannick Heusey et Romain Buschino termineront au pied du podium, aux 4ème et 5ème places.
Le rendez vous est pris pour l'année prochaine c'est sûr...

TEAM TECHNICA
ENDORPHIN