



GRATUIT

# LE GUIDE de tous les coureurs à pied et triathlètes

# 1000 pattes 2024



Drôme-Ardèche

## Le calendrier des 262 courses

Entraînement, équipement, santé...  
**Les conseils  
et bons plans  
de nos experts**



**2 000 €**  
de cadeaux à  
se partager !



© Eric Caillet

Réalisé par

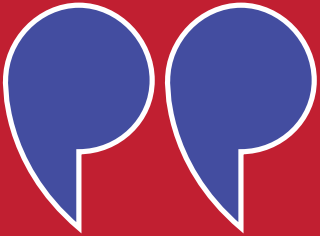
L'hebdo de  
**l'Ardèche**  
Terre Vivaroise

Le Réveil

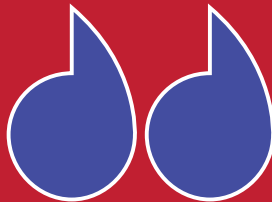
**PL**  
L'hebdo  
coureurs de  
votre ville

[www.1000pattes.guide](http://www.1000pattes.guide)





Chaque semaine  
nos hebdomadaires  
vous accompagnent  
sur tous les terrains.



L'hebo de

**l'Ardèche**

Terre Vivaroise

Le **Réveil**

**PL**  
PEUPLE LIBRE

L'hebo  
curieux de  
votre ville



## ÉDITO

Si deux départements sont taillés pour la course à pied dans notre joli pays, ce sont bien la Drôme et l'Ardèche ! Pas de doute. Que l'on soit un aaleur de bitume ou un amoureux du single en forêt, un passionné de l'effort bref ou un de ces doux dingues capable d'enfiler les kilomètres comme d'autres les perles, ces deux territoires auront de quoi satisfaire les mollets les plus exigeants. Il n'y a pour s'en convaincre – au cas où certains ne le seraient pas – qu'à regarder la richesse du calendrier drômardéchois en épreuves de toutes sortes. Une densité et une diversité comme on en trouve peu en France ! D'ailleurs, ça n'est quand même pas un hasard si les prochains championnats de France de trail se dérouleront sur des chemins drômois ! Pas un hasard non plus si le seul 100 miles de France se déroulera sur les routes ardéchoises ! Toujours pas un hasard si l'unique épreuve de six jours en France, et une des rares dans le monde, a lieu en Ardèche ! Bref, y a pas de hasard.

A territoires d'exceptions, calendrier d'exception. Et le 1 000 pattes que vous tenez entre vos mains l'est en plusieurs points, exceptionnel. Non seulement parce qu'il recense toutes les courses drômardéchoises, et les infos pratiques pour y participer, parce qu'il propose un contenu rédactionnel de qualité, mais aussi parce qu'il offre la possibilité de gagner plus de 2 000 € de cadeaux sur sa page Facebook. Sans compter que le 1 000 pattes est consultable en ligne sur : [www.1000pattes.guide](http://www.1000pattes.guide)

**Belle année running à tous.**

## SOMMAIRE

Ce qu'il faut faire et ne pas faire juste avant la course .....	4 et 5
Où trouver ce guide.....	5
Kiprun ouvre une nouvelle page de son histoire.....	6 à 11
Chaussures carbone : coup de pouce ou coup de pub ? .....	12 et 13
Lombalgie et course à pied : mythes et réalités .....	14
A gagner en 2024 sur 1000 pattes.guide.....	15
La blessure est un mode d'expression .....	16 et 17
Course à pied, règles et endométriose.....	18
La cryothérapie : pourquoi s'en priver ? .....	19
Anti-inflammatoires : gare à ces vrais faux amis ! .....	20
Canicross : Les 10 erreurs de débutant à éviter .....	20
Hydratation : les conseils de Laëticia Knopik.....	21
Préparation mentale : gérer son état émotionnel .....	22
Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord.....	23
Et si vous rallongiez la distance ?.....	25
Exior, bon plan plaisir et nutrition.....	25
Les France de trail à Buis-les-Baronnies.....	26 et 27
Les bâtons Platinum Néo Pulse de Guidetti.....	28
Pourquoi ils aiment tant le Bassin minier .....	29
Des infos, vos sourires, un tas de cadeaux.....	30
Mathieu Gallet face au défi de l'Ironman 70.3.....	31
<b>Agenda des courses.....</b>	<b>32 à 38</b>
<b>Votre année de triathlon.....</b>	<b>39</b>

**Trouve ta prochaine course**

**Retrouve le guide**

**Accède à l'espace cadeaux**



**sur [www.1000pattes.guide](http://www.1000pattes.guide)**

Édition gratuite ■ **L'Hebdo de l'Ardèche, PL, Le Réveil du Vivarais** : 7 avenue de Verdun, 26000 Valence.

**Directeur de la publication** : Jean-Pierre de Kerraoul ■ **Régie publicitaire** : Propublic - 03 27 56 12 05. Lydia Berthe (commercial@hebdo-ardeche.com), Julie Ravinel (julie.ravinel@sogemedia-est.fr), Yolande Burel (yolande.burel@le-reveil-vivarais.fr)

■ **Conception et mise en page** : Frédéric Aubert, Delphine Grasselli et Khalid Garaa

■ **Rédaction** : Frédéric Coutisson frederic.coutisson@sogemedia-est.fr, Frédéric Aubert - frederic.aubert@lobserveur.fr

■ **Impression** : Rotimpres – Carrer del Pla de l'Estany. Girona.





## EXPERTISE

# Ce qu'il faut faire et ne pas faire juste avant la course

Quantité et qualité de l'entraînement, environnement, nutrition, sommeil, humeur... Autant de facteurs qui composent l'affûtage juste avant une course. Voici les conseils de Lucie Jamsin, la marraine de **1000 pattes**.

### Quelle importance donnes-tu à la période d'affûtage ?

Elle me semble essentielle pour obtenir la performance recherchée le jour J. S'il n'y a pas de décharge d'entraînement la ou les semaines précédant l'objectif, cela va être compliqué de créer un pic de forme et ainsi d'être à son meilleur niveau. Il manquera cette période de récupération associée à l'entraînement. Beaucoup de personnes n'arrivent pas à atteindre le niveau qu'elles espéraient car elles ont du mal à lever le pied.

### L'affûtage, c'est moins de volume ? Moins d'intensité ?

Je préconise de réduire progressivement le volume de 40 à 60 % sur une à deux semaines, mais on va garder la même fréquence d'entraînement. Celui qui s'entraîne 5 à 6 fois par semaine peut garder ce rythme, pour ne pas avoir de phénomène de désadaptation musculaire ou physio. J'en vois encore trop qui se disent : je cours samedi, alors, je ne cours pas du tout cette semaine. Je pense que c'est une erreur car le repos complet a tendance à faire accumuler des toxines, et au départ, tu es un peu trop relax, les jambes un peu perdues. Il ne faut pas trop s'arrêter de courir... Quelqu'un qui est en forme, qui a fait un bon affûtage, peut courir 15'-20' peu de temps avant le départ, cela ne va pas lui créer de fatigue, mais plutôt de la bonne énergie par le mouvement.

### Et côté intensité ?

L'intensité peut être conservée. Seulement, dans cette notion de baisse de volume, plutôt que de faire 5 séries à haute intensité, on n'en fera plus que 4, puis 3, puis 2. Ce sont des séances de rappel d'intensité, pas de développement d'une compétence.

### Comment peut-on définir la durée de cette phase ?



Lucie, en décembre dernier, de retour chez elle en famille pour quelques jours, a partagé une sortie avec les membres de Vaudri'Court & Bike.

Pour déterminer cette période, qui ira de une à trois semaines, je pense qu'il y a deux paramètres essentiels. D'une part, la distance à courir. La période sera plus courte pour un 10 km que pour un ultra-trail, c'est une évidence. D'autre part, l'affûtage ne peut être efficace que si, juste avant, vous avez créé suffisamment de fatigue avec les derniers gros blocs d'entraînement. S'il n'y a pas eu cette période de charge, l'affûtage ne servira à rien, pire, vous allez provoquer une période de désentraînement.

### Que faire si on se blesse peu de temps avant son marathon, par exemple ?

C'est très individualisé. Cela dépend de la durée de la blessure, de ce qui n'a pu être fait..., mais ce qui est sûr, c'est que la période d'affûtage ne peut être

une période de rattrapage de ce qui n'a pu être fait pendant la préparation. C'est une très mauvaise idée de se dire 15 jours avant la compétition : je n'ai pas fait assez, j'en rajoute. Il faut rester sur une période allégée, cohérente. Clairement, que vous arrivez désentraîné ou surentraîné, le résultat sera le même : cela sera compliqué d'être performant. Mais il faut mieux arriver un peu moins entraîné que trop, c'est clair.

### Au-delà de la dimension physique, peut-on parler aussi d'affûtage pour d'autres notions, la nutrition, le sommeil... par exemple ?

Bien sûr. Pour moi, le dernier mois avant une compétition doit être celui des derniers préparatifs du caractère spécifique de la compétition. Si on n'est pas trop du matin et que la course est à

9 heures, cela peut valoir le coup de s'entraîner à cette heure-là, de voir comment le corps réagit au petit déj...

### Ces quatre dernières semaines sont cruciales à tout point de vue...

C'est vraiment le moment pour entrer dans la course et relister quand sera le départ, comment je vais m'y rendre, s'il y a des transports à prévoir, comment je vais m'arranger pour être bien en arrivant sur site, s'il y a des nuitées à prévoir et si je vais pouvoir manger comme d'habitude de la veille. La solution peut être de prendre un appart'hôtel pour cuisiner ce que l'on veut.

### Quels sont tes conseils côté alimentation ?

Il est essentiel d'avoir qu'elle soit la plus équilibrée possible, de ne pas faire d'écart pour éviter les



troubles digestifs et les mauvaises sensations. Je ne mange pas plus que d'habitude. Je m'hydrate pas plus les jours avant la course mais je varie sur la qualité, avec de l'eau gazeuse et plutôt salée. Par contre, c'est pareil, je m'y habitue avant.

#### Prends-tu une boisson d'attente juste avant la course ?

Oui, car tu peux cramer de l'énergie par le stress. Et souvent, le repas est digéré au moment du départ. Cela veut dire que si tu ne prends rien avant de manger vers T+1 heure, ce qui se fait en général, tu vas taper dans tes stocks. Or, c'est un stock que tu ne récupères jamais. Donc, oui à la boisson d'attente, ce que je fais, ou à la prise alimentaire juste avant le départ.

#### Est-ce que la période d'affûtage est propice à la cryo, à la relaxation... ?

Sur ce dernier mois, il faut vraiment créer de l'énergie et éviter la fatigue par un changement d'alimentation, un manque d'hydratation, un mauvais sommeil... Tout ce qui va aller dans le sens du bien-être, du repos et de s'éloigner du stress, cela fonctionne et il faut le mettre en place. Mais

attention, les protocoles liés au froid, au massage... sont à tester en situation d'entraînement pour être sûr que cela sera favorable au moment de la course.

#### Les traileurs sont exposés à des départs d'épreuve en soirée ou en pleine nuit. Que préconises-tu pour le sommeil ?

A mon sens, quand il y a une nuit à faire dehors, si on a fait attention d'une façon général à son sommeil à l'entame du dernier mois, les dix derniers jours sont particulièrement importants. On a une capacité à engranger de l'énergie et à se faire un réservoir de sommeil. Si j'ai dormi 10 nuits à 10-12h, la nuit de trail se passera plutôt bien. Le dernier matin, il faut se lever le plus tard possible. Et une fois le déjeuner pris et que toutes ses affaires sont prêtes, on va repartir sur une sieste qui fera un cycle complet, soit 1h30 à 1h45 pour emmagasiner encore de l'énergie.

#### Si le départ de la course se fait très tôt le matin, genre 5-6 heures, cela peut arriver pour des trails, on s'habitue à se coucher et à se lever beaucoup plus tôt que d'habitude ?

Ma stratégie est d'avancer un peu mes repas tout au long de la journée, pendant les 10 jours précédant la course, pour le soir, manger vers 18h-18h30. Je me coucherai plus tôt et effectuerai une longue nuit pour emmagasiner de l'énergie.

#### L'affûtage, c'est aussi préparer ses affaires suffisamment en amont, n'est-ce pas ?

Oui. Je me suis créée une routine de compétition en notant sur un tableur avec trois onglets. Dans le premier, il y a un rétroplanning d'un mois jusqu'au jour de la compétition et j'y détaille aussi tout ce que je devrai faire et tout ce que j'aurai besoin le dernier jour. Je sais que je dois avoir vu mon ostéo 10 jours avant, que ma routine de musique soit prête...

2e onglet : je note tout ce que je vais devoir acheter sur place, typiquement de l'eau plate pour les ravitos, de la nourriture pour me faire plaisir après la course... 3e onglet : la liste de tout le matériel que je dois emporter pour le jour de la compét, y compris de l'argent liquide, la pharmacie, le fait d'avoir graissé les bâtons, vérifié que les lacets des chaussures

ne vont pas péter... Cela se fait bien sûr plus d'une semaine avant l'objectif pour éviter tout stress de dernière minute.

#### C'est aussi une façon d'être de plus en plus focus d'un point de vue mental sur la course...

C'est ça... J'ai aussi des routines de ce type. Il y a un temps où il faut penser stratégie en fonction de notre état physique final. Et à un moment, il ne faut plus y penser. Le dernier jour, ce n'est plus le moment de refaire le film, de visualiser... Il faut se mettre dans sa bulle, dans un endroit paisible, à l'écart du bruit et lire, regarder une série...

#### A titre perso, avant une grosse épreuve, je vais au ciné pour m'évader.

Oui... Et c'est pour cela que l'erreur pour moi est d'aller la veille de la course dans un salon de trail ou du marathon... Si tu veux vraiment y aller, prévois ce temps trois jours avant la compét. Tu n'as pas d'autre choix que de prendre ton dossard la veille ? Prends-le, trace et rentre au plus vite chez toi.

## OÙ TROUVER CE GUIDE

# Voici tous les endroits où vous pouvez retrouver votre 1000 pattes Drôme-Ardèche.

#### DANS LES MAGASINS SPÉCIALISÉS (à partir du 1er février)

##### **RRUNNING Valence**

72 Avenue Victor Hugo  
26000 Valence  
Lundi : 14h-19h  
Mardi-Samedi : 10h-19h non stop

##### **RUNSEPT Davezieux**

1362 Route de Lyon  
07430 Davezieux  
Mardi-Samedi : 10h-12h et 14h-19h

##### **DÉCATHLON Valence**

19 rue Marcel-Barbu  
26000 Valence  
Du lundi au samedi de 9 h à 19 h 30.

#### DANS LES MAGASINS INTERSPORT (à partir du 1er février)

##### **INTERSPORT Davezieux**

1859A Route de Lyon  
07430 Davezieux  
Lundi-Samedi : 9h30-19h non stop

##### **INTERSPORT Salaise sur Sanne**

Rue Jonchain Nord  
38150 Salaise sur Sanne  
Lundi : 14h-19h  
Mardi et jeudi : 9h30-12h et 14h-19h

Mercredi, vendredi et samedi : 9h30-19h non stop.

##### **INTERSPORT Tournon sur Rhone**

Angle Avenue de Lyon et Route de Tournon  
Rond Point de l'Octroi  
07300 Tournon sur Rhone  
Lundi : 14h-19h  
Mardi-Samedi : 9h-12h et 14h-19h

##### **INTERSPORT Saint Agreve**

Lieudit Montgardy Nord  
07320 Saint Agreve  
Lundi-Samedi : 9h30-12h et 14h-19h

##### **INTERSPORT Vaison la Romaine**

1055 Avenue Marcel Pagnol  
84110 Vaison la Romaine  
Lundi-Vendredi : 9h30-12h30 et 14h-19h  
Samedi : 9h30-19h non stop

#### DANS LES CENTRES SPÉCIALISÉS (à partir du 1er février)

##### **CRYOTERA Valence**

27C Rue Traversière  
26300 Alixan  
Lundi-Vendredi : 9h-19h  
Samedi : 9h-17h

##### **ADDICT Time Montélimar**

Centre commercial René Coty

26200 Montélimar  
Lundi-Vendredi : 10h-14h et 16h-20h

##### **ADDICT Time Orange**

353 Rue des blanchisseurs  
84100 Orange  
Lundi-Vendredi : 10h-14h et 16h-20h

Dans l'office de tourisme Source et Volcans  
2 Place du Bosquet Neyrac les Bains  
07380 Meyras

Basse saison : du 1er octobre au 30 avril  
Lundi-Vendredi : 9h00-12h30 et 13h30-17h  
Haute saison : du 1er mai au 30 septembre :  
Lundi-Vendredi : 9h30-12h30 /14h-18h  
Samedis, dimanches et jours fériés : 9h30-12h30

#### DANS NOS AGENCES (à partir du 1er février)

##### **Reveil du Vivarais**

49 Avenue de l'Europe  
07100 Annonay  
Lundi-Vendredi : 8h30 - 12h.

##### **Hebdo de l'Ardèche - PL**

7 Avenue de Verdun  
26000 Valence  
Lundi-Jeudi : 8h30 - 12h30 et de 13h30 à 17h30  
Vendredi : 8h-12h





# KIPRUN Un engagement encore plus fort au service de la performance

Une nouvelle page s'ouvre en 2024 dans l'histoire du running chez Decathlon. Ses marques dédiées à la course sur route, au trail, au jogging et à l'athlétisme sont à présent réunies sous un même drapeau : Kiprun. Cette synergie au service de toutes les performances se dessine sous la forme d'un engagement sociétal inédit.



La KD900X LD est un atout pour performer sur les compétitions de longue distance.

**L**es équipes de Kiprun (course sur route, athlétisme), d'Evadict (trail) et de Kalenji (jogging) mettent en commun leurs compétences et leur passion au sein d'un même projet. De tout temps, ces coureurs, ingénieurs, designers et chefs de produit ont imaginé des modèles et services innovants qui ont changé notre quotidien. Désormais, l'expertise et les technologies développées jusqu'alors

pour une discipline bénéficient ainsi à toutes les pratiques. Le nom, "Kiprun", résume à merveille la marque phare de Decathlon. Contraction de « *Keep on Running* » (« Continue à courir »), ce mantra a traversé l'esprit de tout trilater et runner au bord de la rupture physique et mentale, lors d'un entraînement d'une rare intensité, dans une montée insensée ou la ligne d'arrivée en vue ! C'est ce même mantra qui nous

rebooste, nous donne le courage et la force d'aller au bout de notre effort et de nous surpasser au quotidien.

## KEEP ON RUNNING

Car on ne va pas se mentir : courir, ce n'est pas une partie de plaisir tous les jours... Il faut parfois se donner un surplus de motivation avant d'affronter la difficulté d'un entraînement,

quand on est jeune parent, quand on a une activité professionnelle intense, quand le soleil n'est pas au rendez-vous... « *Keep on Running* », c'est la mission que les équipes de Kiprun se donnent chaque jour pour répondre à tous les besoins et attentes des passionné(e)s de course à pied et de trail, pour imaginer des produits toujours plus techniques, innovants et astucieux, mais aussi des services qui facilitent leur vie de sportif »,





La 42 House a ouvert ses portes en novembre dernier à Iten (Kenya). Elle propose un accompagnement complet des athlètes.

rappelle Anthony Dulieu, leader de la marque.

### LA 42 HOUSE

Kiprun n'est pas seulement une marque experte et alliée de la performance, une proposition de produits qui couvre 100% de nos besoins et nous permet de se concentrer uniquement sur le frisson de la course. L'engagement de cette marque a pris, en novembre 2023, une dimension inédite avec l'ouverture de la 42 House à Iten, dans l'ouest du Kenya.

« La proximité inégalée que nous voulons partager avec nos coureurs et athlètes nous anime tous les jours chez Kiprun. Et pour y parvenir, nous nous sommes fixé une norme d'excellence : être présent au plus haut niveau international. Nous avons l'exigence d'aller là où se trouve l'ultra-performance. »

Mener un projet en adéquation avec les valeurs de la marque ne pouvait se faire pour débiter qu'au Kenya. Ses terres donnent naissance à la plupart des vainqueurs des six World Marathon Majors. Mais ce sont aussi des terres nourries de challenges et de difficultés auxquelles doivent faire face les coureuses et coureurs à tous les stades de leur progression.

« Accompagner les femmes et les hommes tout au long de leur vie sportive est dans l'ADN de Décathlon. Être aux côtés des athlètes en devenir pour les accompagner dans leur quête d'une performance long terme, au service de produits running techniques et performants, est une volonté forte pour les équipes Kiprun. L'objectif est de permettre aux jeunes kenyans d'avoir toutes les clés pour réussir leur avenir sportif et professionnel. La 42 House, c'est bien plus qu'un

centre d'entraînement. C'est une approche, un modèle novateur, qui porte nos valeurs, au service d'une performance et d'une excellence globale, dont la proximité et la loyauté sont les valeurs fondatrices », précise Anthony Dulieu.

### BIEN PLUS QU'UN SUIVI SPORTIF

Parrainée par Paul Chelimo, le double médaillé olympique originaire d'Iten, cette structure peut accueillir jusqu'à 22 athlètes, femmes et hommes. Nourris et logés, ils bénéficient d'un encadrement complet, sportif, bien sûr, mais aussi physique, mental, social... Le soutien est également financier. Et au-delà de la bourse qu'ils perçoivent chaque mois, aucune commission n'est prélevée sur leurs revenus, ce qui leur permet de subvenir aux besoins

de leur famille. Des partenariats sont par ailleurs noués avec des institutions bancaires du Kenya pour leur apprendre des notions d'épargne et d'investissement. La 42 House, c'est donc un projet d'utilité sportive, éducative et sociétale au service des athlètes résidents, mais pas que. Dès 2024, plus de 200 élèves kenyans intégreront, à l'issue de leur parcours académique, un programme de transition vers le haut-niveau. A l'issue, certains rejoindront la 42 House. D'autres pourront découvrir chez Décathlon les métiers liés au sport et de la vente. « Continuer à faire rêver les générations futures avec un suivi sur le long terme, accompagner l'homme et la femme dans la proximité, voilà la mission que souhaite accomplir Kiprun en développant la 42 House », conclut Anthony Dulieu.





# On a testé la **KS900.2** de **KIPRUN**

**KIPRUN** a le vent dans le dos ! Ce 18 février, Méline Rollin a signé un exceptionnel 2h24'12" au marathon de Séville (Espagne). L'athlète de 25 ans a ainsi battu le record de France de dix secondes, établi par Christelle Daunay en 2010. Minima olympique réalisé par la membre de la Team Kiprun ! Elle saura fin avril si elle sera alignée ou pas à Paris le 11 août. Mais c'est bien parti pour l'Ardennaise, bien dans la tête et dans les jambes, titulaire d'un Master de mathématiques et informatique décroché à l'Université de Lille.

Ce dimanche, Méline portait aux pieds un modèle qui sera commercialisé par Kiprun en novembre prochain (naming à confirmer, mais cela pourrait être « KD900 X LD Plus »). Une paire que vous pourrez d'ailleurs gagner cet automne sur [www.1000pattes.guide](http://www.1000pattes.guide).

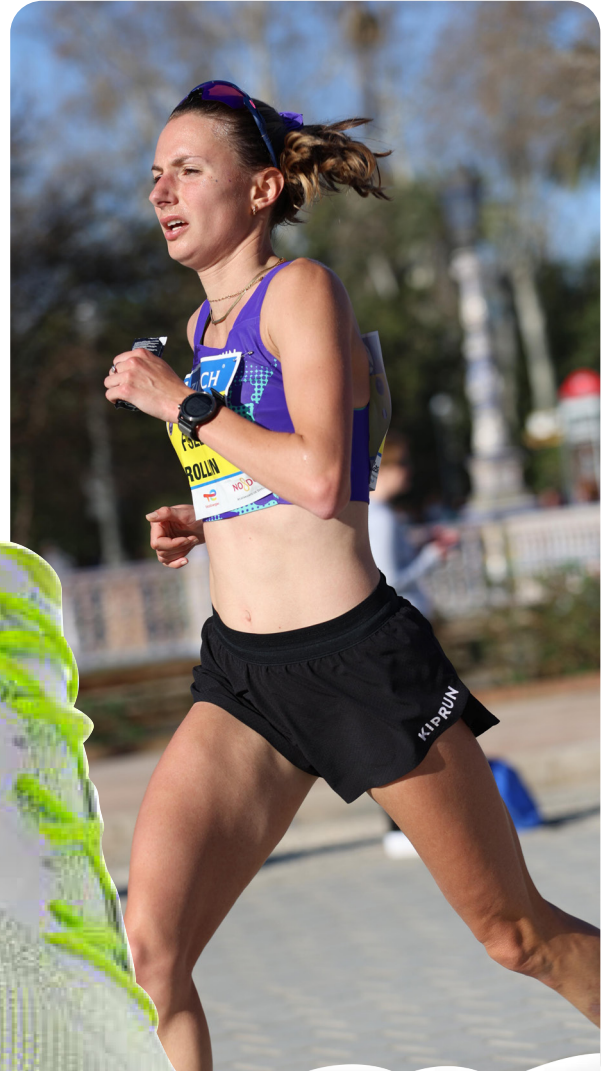
Sur la vidéo retraçant sa journée, on voit aussi d'autres chaussures à ses côtés, mises en vente depuis quelques jours par la marque running de Decathlon : la KS900.2. Je les teste depuis ce week-end.

Alors, déjà, côté look, trois coloris sont possibles : jaune vert pour les

hommes, gris vert ou blanc corail pour les femmes. Les équipes de conception ont par ailleurs développé un tailleur dédié à la femme et un autre pour l'homme. Afin de répondre au mieux aux besoins des runneuses, le talon est plus fin que pour le modèle homme, et ce pour la même pointure. Il en est de même pour le périmètre métatarsaire, soit la zone de flexion de la chaussure.

Toujours côté esthétique, la partie inférieure et l'arrière de la chaussure s'unissent dans un aspect capitonné. Une idée marketing plutôt originale qui fait appel aux douceurs apportées par le...

matelas.



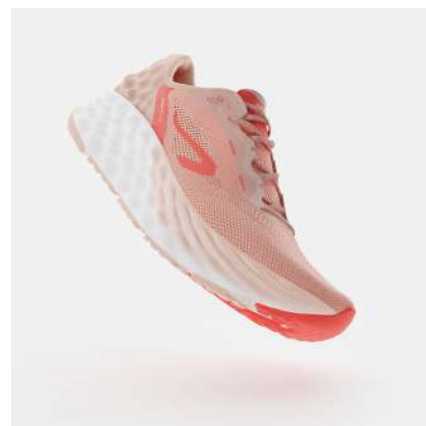




KS900.2 HOMME - JAUNE VERT



KS900.2 FEMME - GRIS VERT



KS900.2 FEMME - BLANC CORAIL

Pas surprenant d'apprendre d'ailleurs que la mousse porte le nom de MFOAM : "M" pour "Mattress" ("matelas"), et "Foam" ("mousse"). Car c'est là l'une des forces indéniables de la KS900.2 : son confort, à tous les niveaux.

La prise « en main » est très rapide. Pas de frottement parasite : une bénédiction pour mes pieds, sensibles aux ampoules. La languette est assez épaisse : aucune sensation de lacet trop serré.

Les premières foulées confirment cette bonne impression de confort. Et comme je n'ouvrirai pas les chaussures, je fais confiance à la marque quand elle annonce que « ce que l'on voit à l'extérieur est

*exactement ce qu'il se passe à l'intérieur. Cette texture inspirée du matelas a été travaillée de la semelle à la tige, pour envelopper le pied comme un chausson. La tige a été travaillée en élasticité, avec une empeigne stretch, pour s'adapter parfaitement au pied, avec un aspect plus rigide sur les côtés pour venir "wrapper" le pied ».*

L'amorti a été amélioré sur l'avant-pied par rapport à la KS900 Light, sortie en 2023, en augmentant l'épaisseur de la semelle. Pour être précis, elle se mesure à 33 mm à l'avant du pied, et 39 mm au niveau du talon (drop de 6 mm, vous l'avez compris). La raideur a quant à elle été diminuée de 47% à l'avant

du pied par rapport à la KS900 light. « Le résultat : un amorti parfaitement équilibré entre l'avant et l'arrière du pied. » Une affirmation que je confirme.

Autre point très positif à mes

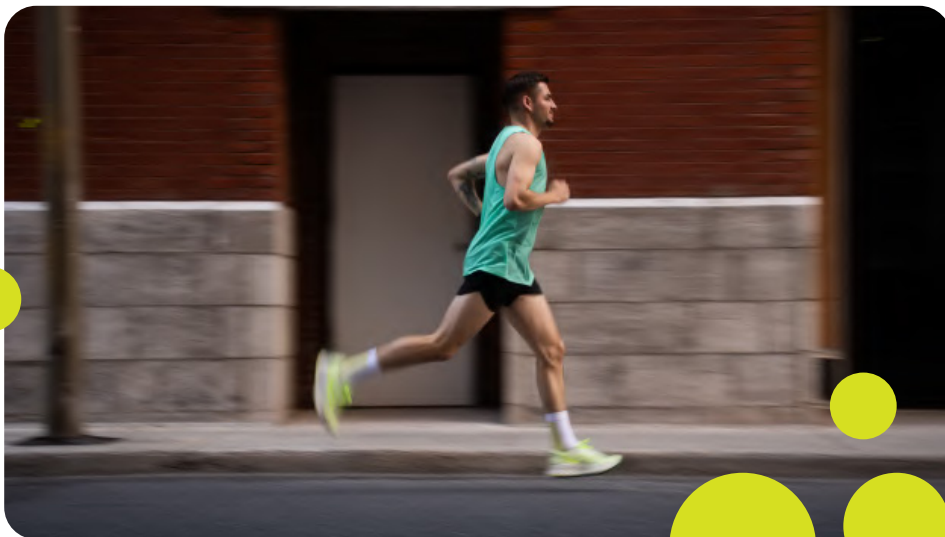
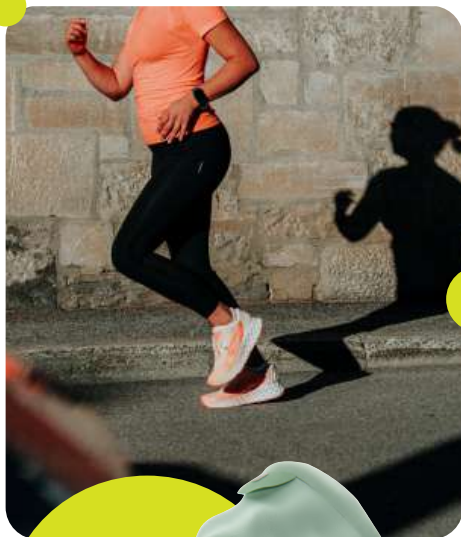
yeux : l'absence de plaque carbone. Ce qui rassure le coureur « terrien » que je suis. J'ai le sentiment avec les KS900.2 d'adopter une foulée naturelle.

F.A

#### VERDICT :

Confort au top. Modèle très accessible et soigné. Excellent rapport qualité/prix. Je les utiliserai surtout sur des longues sorties ou les séances en endurance fondamentale (avant tout sur route ou chemin sec), car même si elle réagissent positivement aux accélérations, j'ai besoin de ressentir le griffé du sol sur les séances d'intermittent avec un peu moins d'épaisseur de semelle.

Disponible à partir depuis février dans tous les magasins Decathlon et sur [decathlon.fr](https://www.decathlon.fr) : 140 €



**Gagnez**  
votre paire de KS900.2

sur notre site :

[www.1000pattes.guide](https://www.1000pattes.guide)



# Kiprun sort (déjà) sa KD900X LD

Avec ses 207 g et un amorti renforcé, la KD900X LD à plaque carbone de Kiprun est taillée pour accompagner les runners en quête de records sur longue distance.

Il est des fratries où il fait bon vivre. La chaussure KD900X LD peut en témoigner. Sa grande soeur, la KD900X, aînée des chaussures à plaque carbone de Kiprun, lui a transmis toutes les qualités pour être performante le jour de la compétition, grâce à un dynamisme et une légèreté qui font la différence.

Ses records ? Un développement en 8 mois seulement, contre les 12 à 18 mois traditionnels pour créer une chaussure de running.

L'histoire de la KD900X LD est liée en grande partie à Yoann Kowal, premier athlète à avoir rejoint la team KIPRUN, en janvier 2022. Au mois de mars, chaussures KD900X aux pieds, Yoann court le semi-marathon de Lille en 1h02. Il annonce alors aux équipes de conception KIPRUN qu'il va prendre le départ du marathon de Londres, son tout premier, en octobre, et qu'il souhaite une chaussure encore plus adaptée à la longue distance !

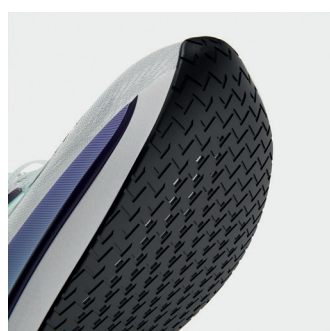
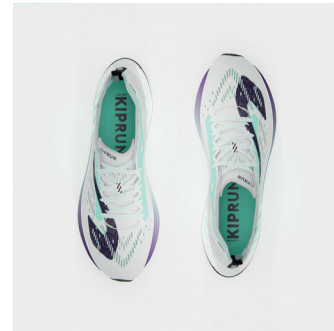
8 mois après, la "KD900 X YOKO", qui deviendra plus tard la "KD900X LD" est sur la ligne de départ du marathon de Londres. Ces 8 mois de travail ont été axés sur l'amélioration entre la KD900X et la KD900X LD, grâce à un travail de co-création non seulement avec Yoann, mais aussi avec Méline Rollin, également athlète Kiprun.

## UNE NOUVELLE KIPRUN 10 % PLUS LÉGÈRE QUE LA KD900 X

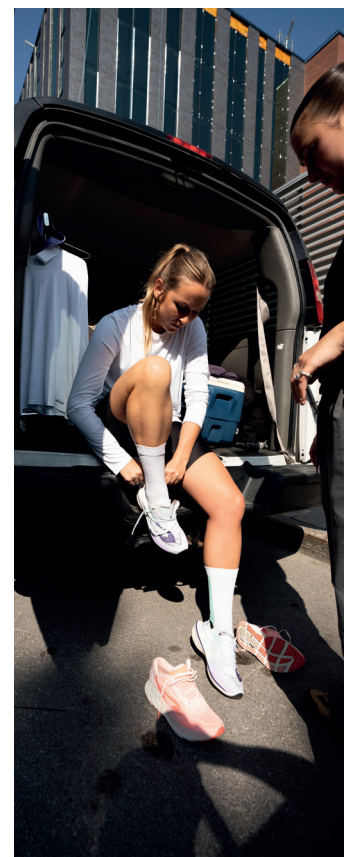
Les axes d'amélioration ? Son poids, puisqu'elle est 10% plus légère que la KD900X. L'augmentation de l'épaisseur de l'avant pied, la diminution du drop (4mm contre 8mm pour la KD900X), une semelle plus moelleuse, une symétrie plus poussée sur le talon. Le choix de la nouvelle mousse a donc été déterminant. Les équipes ont concocté une nouvelle recette, avec une nouvelle génération de mousse plus adaptée à la longue distance : la "VFOAM PLUS". La volonté était de garder le retour d'énergie, le rebond, mais d'ap-

porter plus d'amorti.

Côté R&D, tout un travail d'optimisation a été mené avec les Ingénieurs Recherche et Développement de SportsLab, centre dédié à la Recherche & Développement de Decathlon, là encore avec la collaboration étroite de Yoann et Méline, pour aller encore plus loin que la KD900X : tests, analyses de leurs performances physiologiques et biomécaniques. Des points d'amélioration sont alors ressortis sur la chaussure, avec un objectif clair : gagner en







performance, pour donner toutes les chances aux runners de se dépasser et atteindre leurs propres objectifs !

En résumé, le brief de départ était de concevoir une chaussure encore plus performante pour améliorer l'économie de course (la quantité d'énergie dépensée à chaque kilomètre) des athlètes de la team, et par ruissellement, de tous les runners et runneuses. Et améliorer l'économie de course signifie soit, pour une même durée, courir plus vite, soit, pour une même vitesse, courir plus longtemps. En clair, viser la performance. C'est là qu'on en vient aux critères de performance de la chaussure.

### SECONDE PEAU

La légèreté de la KD900X LD

s'exprime aussi et surtout par son design, où le parti-pris a été de créer une seconde peau, grâce à un mesh très ajouré, léger et flexible. Le pied se fait oublier, la sensation de semelle au pied est bien présente et ne quitte pas le runner en quête de sa performance. Tous les éléments de finition de la chaussure ont été retravaillés par rapport à la grande soeur, la KD900X. Entre autres, le fait qu'aucune friction n'apparaît entre la tige et le pied.

Au niveau des couleurs, la volonté était de faire disparaître cette endorphine que l'on sécrète, et cette énergie qui se dégage quand on pratique la course à pied. Le choix s'est porté sur des couleurs très vibrantes, qui appellent à dépasser ses limites, à se transcender pour être finisher et battre ses propres records !

Enfin, le sens du détail s'exprime jusqu'au bout, avec le logo Kiprun, qui se situe désormais à l'avant du pied, pour que le runner sente une proximité incomparable... Mais aussi une volonté forte pour l'équipe d'affirmer son identité sur cette chaussure désormais porte-drapeau de la gamme performance de Kiprun. Et qui en appelle d'autres pour venir agrandir prochainement la famille !

**Elles sont en vente au prix de 180 €.**





## TECHNOLOGIE

# Chaussures carbone: coup de pouce ou coup de pub ?

Ces «super chaussures» qui battent des records sur les grands marathons de la planète gagnent aussi les pelotons de nos courses sur route. Produits vedettes des boutiques de running, le coureur amateur est un peu perdu devant ces modèles qui lui promettent de repousser ses limites... au prix fort.

La course à l'innovation technologique lancée par la marque Nike bat son plein, et les records sur marathon tombent à la vitesse grand V. Eliud Kipchogé, chaussé de la Nike Vaporfly, a brisé la barrière des deux heures au marathon en octobre 2019. Un record non-homologué, approché par le Kenyan Kelvin Kiptum, nouveau recordman du monde en 2h00min35 s, à Chicago, le 8 octobre 2023. Avec aux pieds un prototype Nike Alphafly 3. Quinze jours auparavant, l'Éthiopienne Tigst Assefa remportait le marathon de Berlin en 2h11min 53 s, chaussée de la Adizero Adios Pro Evo 1 (Adidas). Un modèle hyperléger (138 gr) mis en vente pour la modique somme de 500 €, rapidement en rupture de stock. Ces prototypes au design futuriste ont gagné les rayons des commerces de running à des coûts tout aussi astronomiques que les performances réalisées. Comptez 250 € à 300 € au bas mot pour acquérir une paire des ces merveilles.

### UN CONCEPT NOVATEUR

L'innovation majeure de ces bijoux de technologie tient à un composant miracle : le carbone, ce matériau qui a révolutionné un par un tous les sports, vélo, voile, ski.... Et des mousses novatrices entre lesquelles s'insère une plaque de carbone qui donne de la rigidité à l'ensemble et une élasticité censée renvoyer de l'énergie. Ajoutez à cela, un poids plume qui descend légèrement sous les 200 gr, une aérodynamique optimisée qui vous propulse vers l'avant, un look futuriste...et vous voilà des ailes aux pieds.

### UN POUVOIR MAGIQUE... MAIS ÉPHÉMÈRE

Revers de la médaille. Ces chaussures ont une durée de vie très limitée, car les mousses se déforment beaucoup, au bout de 100 à 200 km pour le top du top. La Nike perd déjà 50 % de ses qualités au bout de 50 km ! Sinon après 300 à 400 km maximum, le pouvoir magique s'envole : adieu le retour d'énergie et le carrosse de Cendrillon redevient citrouille ! Tout cela dépend évidemment de votre corpulence, de votre façon de courir et du sol sur lequel vous courez. Quoi qu'il en soit, les chaussures à plaque carbone ont une durée de vie nettement



Pour Hamid Sellami, gérant de la boutique Rrun, à Valence, la chaussure à semelle carbone ne convient pas à tous les types de coureurs. Une bonne technique de foulée est un préalable indispensable.

moins longue que leurs consœurs classiques. L'investissement en vaut-il le coût ?

### CARBONE OR NOT CARBONE ?

Telle est la question qui tarabuste le coureur amateur tenté de sauter le pas mais un peu perdu dans la jungle des ces nouveautés aux noms qui font rêver : Vaporfly, Hyperion, Rebellion, Endorphin... et au marketing aguicheur : « Vos

transitions se fluidifient en douceur pour un déroulé du pied plus naturel afin d'optimiser votre dépense d'énergie et enchaîner les kilomètres à vive allure. » Sur le papier, elles sont révolutionnaires. Mais avant d'investir, c'est mieux de se faire conseiller. Par exemple par Hamid Sellami, gérant de la boutique Rrun, à Valence : « Chaque marque a son type de mousse et positionne la plaque carbone différemment selon les modèles. L'épaisseur de





© PhotoRunning

Marathon  
International  
DEAUVILLE

Si les chaussures à semelles carbone permettent de gagner en efficacité, c'est au détriment de la durée de vie de la chaussure.

la semelle varie, de même sur l'incurvé des semelles. Je ne conseille pas les mêmes chaussures à tout le monde. » Il poursuit, « Certains modèles ne conviennent pas à tous parce que leurs mousses légères et leur profilé très accentué les rendent assez instables. Pour gagner du poids, les chaussures de l'élite n'ont pas de carbone sous le talon, et réclament une excellente technique de course, avec une pose de pied sur l'avant. En revanche, il y a des modèles qui pardonnent beaucoup aux coureurs amateurs, comme la Kinvara pro de Saucony qui convient à 99 % des coureurs. Mais pour quelqu'un qui vise moins de 3 heures ou 2 h 30 au marathon, je conseille l'Endorphin Elite de Saucony, c'est la Ferrari ! » On peut se fier à l'avis d'un expert qui teste lui-même ses modèles, et détient un record personnel de 2h19'19" sur marathon... réalisé bien avant l'ère du carbone.

#### RETOUR SUR EXPÉRIENCE

Joseph Kerdo, 56 ans, président du Valence-Triathlon, a signé le 19 novembre 2023,

un excellent chrono en 2h53 sur le marathon international de Deauville, et remporté le titre en catégorie M4. Un record personnel pulvérisé de 1 minute 30 au terme d'une fulgurante progression (3h35 à Paris en 2021, 3h12 à Nice en 2021, puis, chaussé de modèles carbone : 2h56 à Valencia en 2022 et 2h54 à Rotterdam en avril 2023). « J'ai été bien tout au long de la course sans subir de baisse de régime sur la fin. Avec mes Adizero Adios Pro 3 de chez Adidas, 211g sur la balance, j'ai certainement gagné en performance sans perdre en confort, et avec une récupération nettement plus facile. Pour mon prochain marathon, aux JO 2024 à Paris, je ne sais pas encore quelles chaussures je vais utiliser mais ce sera probablement un nouveau modèle carbone pas encore sorti. »

Nicolas Zalejski, 34 ans, sociétaire du Macadam 07 et détenteur depuis 2019 du record du marathon Drôme-Ardèche (2h24'51 à Paris, puis 2h24'13" à Valencia en 2021) vient d'établir une nouvelle marque en 2h23'37" en décembre 2023, à Valencia. Equipé d'une paire

d'Endorphin Elite (Saucony), il revient sur sa course « Je me suis vraiment senti bien du début à la fin avec ces chaussures légères, d'un bon maintien et qui propulsent vers l'avant. Je suis parti prudemment sur le premier semi, quasiment à une allure facile, peut-être même un peu trop car j'ai pu ensuite accélérer et réaliser un négative split sur le deuxième semi. Ça me donne quelques regrets car j'aurais certainement pu faire encore mieux. Je reviendrai l'an prochain ! »

De toute évidence, coureurs de haut niveau et coureurs amateurs tirent profit de l'utilisation de chaussures à plaque de carbone qui permettent de gagner de précieuses secondes, voire minutes, sur marathon, mais leur prix et leur durée de vie limitée peuvent freiner l'élan.



72 avenue Victor Hugo • 26000 Valence  
09 52 41 78 64

WWW.RRUN.COM



## SANTÉ

# Lombalgie et course à pied : mythes et réalités

En avoir plein le dos. Avoir quelqu'un sur le dos... C'est peu le dire que le dos est associé à bien des soucis. A plein d'idées reçues, aussi. Laëtitia Delaplace, médecin du sport à DocForSport, décrypte le vrai du faux.

## Qu'entend-on par lombalgie ?

C'est une douleur située entre les vertèbres de la région lombaire (=bas du dos) et le pli fessier. Elle peut être associée, ou non, à une irradiation dans les membres inférieurs. La lombalgie est un symptôme, qui peut avoir plusieurs origines : musculaire, arthrosique, discale... J'ai traité la lombalgie commune dans ma thèse, celle qui désigne une douleur lombaire d'origine fonctionnelle et qui ne comporte pas de signe d'alerte selon la Haute Autorité de Santé (HAS). C'est la plus fréquente, puisqu'elle représente 90% des prises en charges des professionnels de santé !

## Comment est-elle prise en charge ?

Cela dépend de la cause. Il faut donc commencer par voir un professionnel de santé formé pour en trouver l'origine et adapter ensuite le bon traitement. Si elle est due par exemple au déconditionnement global d'une personne, il faut redonner du mouvement, tonifier l'ensemble du corps, renforcer le dos : l'activité physique est la clé du traitement aujourd'hui. La société est devenue au fil du temps de plus en plus sédentaire, l'inactivité peut entraîner des douleurs et engendrer une peur de bouger par peur d'avoir mal. C'est un cercle vicieux qu'il faut absolument briser.

## ALORS, MYTHE OU RÉALITÉ ?

### L'Homme est fait pour courir.

Bien sûr ! Nous sommes chasseur-cueilleur, de base ! Nous sommes devenus des bipèdes au cours de l'évolution. La colonne vertébrale a pris cette forme avec différentes courbures pour supporter les contraintes auxquelles elle est soumise, le corps s'est adapté. Autrefois, nous courrions pour subvenir à nos besoins et survivre, aujourd'hui notre mode de vie a changé et c'est pour le



Laëtitia Delaplace a rejoint l'équipe de DocForSport en 2023.

plaisir ! Nous sommes faits pour être sur nos deux jambes, en mouvement.

### Courir fait mal au dos, donne des hernies discales..

Au contraire, courir renforce le dos ! En course à pied, il existe une phase de suspension, ce qui est différent de la marche. A chaque impact au sol, le poids du corps est multiplié par 1,5 à 3 fois, pourtant les études ont prouvé que cela ne donne pas plus d'hernie discale que de fractures vertébrales. Des études par IRM ont montré que courir renforce le dos en améliorant la composition des disques intervertébraux et en augmentant leurs épaisseurs grâce aux impacts et force de compressions engendrés. La course renforce également la densité minérale osseuse et joue ainsi un rôle dans la lutte contre l'ostéoporose. C'est pour cela qu'il est important que les enfants fassent du sport car le capital osseux se constitue pour toute la vie pendant l'enfance et la puberté.

**Il faut privilégier une seule et longue sortie à plusieurs petites**

### sessions par semaine

Non au contraire le corps s'adapte s'il est soumis à des contraintes régulières et progressives ! Si ses capacités d'adaptation sont dépassées, par exemple en faire trop d'un seul coup, cela devient contre productif et mène à la blessure. Pour progresser et préserver sa santé, mieux vaut 4 séances de 30 minutes réparties dans la semaine, qu'une sortie de 2 heures le dimanche par exemple. Le corps aime être stimulé en permanence, et cela vaut aussi pour le dos. Il est donc préférable de privilégier la fréquence des sorties, à la durée.

### Une fréquence de pas élevée est bonne pour le dos.

Des études se sont penchées sur le nombre de pas par minute à effectuer pour épargner les grosses articulations : genou, hanche, dos. La cadence à 170 à 180 pas par minute, serait idéale en théorie. En pratique, il est plus simple de conseiller à quelqu'un de « courir léger », de faire le « moins de bruit possible » pour avoir une foulée moins traumatique.

## LAËTITIA SE FAIT UN PRÉNOM

Laëtitia ne s'attendait pas à un tel succès. Et pourtant, le poster résumant sa thèse sur les croyances autour de la lombalgie et la course à pied s'affiche dans un nombre croissant de cabinets médicaux. D'ici et d'ailleurs. Sortie de l'Université de Lille, puis de la Faculté de la Sorbonne à Paris, elle a même été invitée à le présenter au dernier Congrès national de médecine et de traumatologie du sport à Toulon. Un bonheur ne venant jamais seul, l'Arleusienne a intégré DocForSport, cet automne, à Villeneuve-d'Ascq. Bonne pioche pour une structure démocratisant la médecine du sport, qui compte désormais dans ses rangs un médecin de la ligue des Hauts de France de la FFA, un membre du staff médical de l'UTMB et même la référente de la lutte anti-dopage à la Fédération Française des Sports et Loisirs Canins (FFSLC) derrière un seul et même large sourire. Des missions qui ne tiennent en rien au hasard puisque Benoît, son papa, est le président de l'ASLA (Arleux), directeur technique régional de la FFSLC et organisateur du Trail de l'ail fumé. « Je cours depuis que je sais marcher », s'amuse la néo-marathonienne qui a goûté l'an passé aux joies d'une épreuve de l'UTMB du mythe chamoniard.

## Je peux passer d'un type de chaussure à un autre sans souci.

Entre la chaussure minimaliste (proche de la foulée naturelle pieds nus) et la maximaliste (bourrée de technologies, grosse semelle...), il faut trouver le juste équilibre selon moi. Et on ne passe pas subitement d'un type de chaussure à un autre. Plein de gens se blessent ainsi car ce changement de chaussure les amène à faire évoluer subitement leur façon de courir en modifiant la répartition des contraintes sur le corps, ce qui a une incidence sur les articulations, les tendons...



# A gagner en 2024 sur 1000pattes.guide



## Mélanie FRECHON

DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

Consultation de nutrition du Sport

Abonnez-vous à notre page  1000 pattes





## OSTÉOPATHIE

# « La blessure est un mode d'expression »

Grégory Planet, un ostéopathe valentinois, propose une approche novatrice de la blessure. Pour ce dernier, il n'y a pas de fatalité dans ce domaine, pour peu que l'on sache s'écouter.



Gants, bonnet et masque sont prêts par le centre pour une séance.

Qui n'a jamais entendu dire, ou s'est dit à lui-même, devant les incroyables performances d'un champion : « c'est une machine ! » Du reste, il n'y a pas que les commentaires admiratifs des spectateurs médusés pour oser cette comparaison mécanique. La médecine elle-même a longtemps considéré le corps humain comme une machine. Une machine compliquée, certes, mais un mécanisme qui, pour peu que l'on appuie sur le bon bouton, livrera la bonne réponse. Toutefois, depuis quelques temps maintenant, assiste-t-on à ce que l'on appelle un changement de paradigme. Certains thérapeutes veulent penser autrement homo sapiens, surtout si celui-ci enchaîne les kilomètres sur route ou la D+ en pleine mon-

tagne.

### UN SYSTÈME COMPLEXE

Grégory Planet, Ostéopathe (et bien plus), incarne à merveille cette nouvelle génération de thérapeutes – il a parmi ses patients Dylan Rocher, champion du monde de pétanque ; Hugo Métifiot, chance de médaille française en judo au prochain JO ; et un certain Benoît Girondel, double vainqueur de la diagonale des fous. Et n'allez pas parler de machine, ni même de blessure à Grégory. « Le corps d'un sportif n'est pas une machine, martèle-t-il, un Airbus oui ! Et pour un Airbus, quelqu'un qui connaît son fonctionnement, aussi compliqué soit-il, trouvera et

pourra réparer une panne. Un corps humain, c'est différent. C'est un système, un système complexe. »

### PENSER DE FAÇON GLOBALE

Il coupe les cheveux en quatre, Grégory, enfonce des portes ouvertes ? Pas si sûr. Car si ce discours diffuse depuis quelque temps déjà dans le milieu sportif, force est de reconnaître « qu'aujourd'hui encore on pense la blessure de manière analytique, déplore-t-il C'est à dire que sur un problème de tendon par exemple, on va se pencher sur la structure où se trouve la blessure. C'est très local. On va chercher la solution au problème, là où se trouve le symptôme. Or, je



veux penser la pathologie de façon globale » – du reste, son cabinet se nomme Global thinking. « Lorsque j'aborde une blessure, je ne m'intéresse pas uniquement à son emplacement, mais dans quels enjeux elle émerge. Je veux comprendre les phénomènes émergents. Car la blessure est d'abord un mode d'expression. »

### AVOIR UNE SORTIE RÉFÉRENCE

Certes, mais une expression dont le coureur se passerait volontiers. Comment donc parvenir à museler tendinite, périostite, pubalgie et autre fracture de fatigue ? Eh bien justement, en les écoutant ! Parce qu'avant la blessure, il y a les gènes. « Le corps nous informe de beaucoup de choses, avant la pathologie, explique Grégory, c'est ce que l'on appelle les prodromes\*. Mais, pour pouvoir l'entendre, encore faut-il avoir un solide référentiel-sensation. » Quesaco, un référentiel-sensation ? « Chaque coureur devrait avoir en tête une sortie référence, une sortie où tout va bien. Une sortie faite sans objectif précis, sans chrono ni séance. Une sortie simplement à l'écoute de son corps, durant laquelle il se sent parfaitement aligné. Il faut alors être très attentif, et garder en mémoire les sensations de cette sortie. C'est à partir des sensations mémorisées de cette sortie référence, que le coureur pourra sentir lorsqu'il se désaligne. Et il devrait le sentir rien qu'en posant le pied au sol. Prévenir la blessure, c'est ça. Être attentif à son référentiel-sensation. Ainsi, on ne combat plus la douleur, on l'utilise. C'est un fléchage. »

### DRAINEUR DE TENSIONS

Est-ce à dire que le thérapeute ne sert à rien ? C'est peut-être là où l'approche de Grégory Planet se distingue véritablement. « Dès que le coureur sent qu'il se désaligne, il faut consulter. C'est



le signal. Et le thérapeute vient drainer. Voilà où la complexité du système, dont nous parlions au début, entre en jeu. Il faut alors croiser les infos de l'ostéopathe et le ressenti du coureur, qui se connaît grâce à ses sensations de références. Voilà l'émergence de la complexité au service du ressenti du patient. En consultation, le corps du coureur va dire au soignant où cela se désaligne. Et le soignant, de son côté, ressentira sur des endroits bien précis, une tension inhabituelle. Ainsi, on prévient la blessure. » Le soignant devient alors un draineur de tensions. « Le coureur vient me voir avec toute sa charge d'entraînement, charge cognitive, physique, émotionnelle qu'il a emmagasinée. Et cette charge, il faut qu'elle sorte. La plupart du temps, elle sort par l'activité sportive. Mais parfois, elle sort par la blessure. Quand le sport n'est pas assez draineur, le sportif se blesse. Je le répète, la blessure est un mode

d'expression. »

### INFOS PRATIQUES :

Grégory Planet

25 rue Albert de Mun,  
26 000 Valence

06 50 58 78 99

[www.globalthinking.fr](http://www.globalthinking.fr)

\*Prodrome : symptôme de début d'une maladie, annonçant une crise aiguë.



**Soubeyrand**  
**SPORT**  
Depuis 1968  
Tournon / St-Agrève

VOTRE PARTENAIRE RUNNING

**INTERSPORT**  
LE SPORT COMMENCE ICI

TOURNON 04 75 08 54 17  
SAINT-AGREVE 04 75 30 11 64





# Vos questions sur les règles douloureuses et l'endométriose

Quasi la moitié des coureurs de la communauté 1000 pattes sont des... coureuses. Via notre page Facebook, elles ont posé des questions sur le thème « course à pied, règles et endométriose. » Pour répondre à leurs interrogations, nous avons fait appel au Dr Bruno Dedet. Gynécologue obstétricien et spécialiste de l'endométriose, il exerce à la Polyclinique de la Clarence, à Divion (Pas-de-Calais).

## L'effet des règles est différent d'une femme à l'autre. Quels sont les symptômes avant et pendant ?

C'est très différent d'une patiente à l'autre. Avant, cela peut être de la congestion et de la tension, à la fois dans le bas-ventre et la poitrine, une pesanteur, des troubles de l'humeur, du moral, parfois même des envies alimentaires différentes. Pendant, certaines doivent faire face à des douleurs qui irradient dans le bas du dos et les lombaires, à de la fatigue... Chez d'autres, il peut y avoir un effet libérateur.

## Je réalise de meilleures performances lorsque j'ai mes règles. Suis-je un cas isolé ou au contraire est-ce normal ?

A son image, certaines patientes se débarrassent d'une tension qui s'est accumulée pendant 10 à 15 jours avant les règles.

## Des conseils pour prévenir les carences en fer ?

Un suivi régulier doit être fait chez les patientes qui ont cette tendance pour prévenir toute anémie. Il faut privilégier une alimentation riche en fer. Mais beaucoup de sportifs mangent peu ou pas de viande. Les légumineuses riches en fer peuvent être complétées par de la spiruline, des compléments prescrits par le médecin traitant et ceux que vous trouvez dans les magasins bio, en parapharmacie... Au-delà, des médicaments limitent le flux menstruel

## Pendant mes règles, je peux avoir de très gros gonflements du ventre qui sont douloureux. Quelle solution ?

Il existe des maladies digestives, des troubles du microbiote... Parmi ces derniers, il y a le SIBO, qui se traite par antibiotiques. Au-delà, le charbon est connu pour absorber les gaz et il y a des aliments pauvres en FODMAP à privilégier.

## « Le moment où les règles ont les effets le plus désagréable tombe le jour de ma course. Comment je gère cela ? »

Sous réserve que la fonction rénale ne soit pas altérée, les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) ne sont pas des produits dopants et peuvent être utiles. Mais attention, ils ont tendance à faire en sorte que le filtre rénal fonctionne moins bien. Il faut donc bien s'hydrater si vous prenez des AINS. Or, sur un trail, en particulier quand il fait chaud, je ne connais pas un sportif qui ne se soit pas retrouvé en galère de flotte. Et en ayant pris des AINS, vous pouvez donc vous retrouver en danger.

## Que faire, alors ?

Certaines huiles essentielles et traitements de naturopathie peuvent être utiles dans la gestion des symptômes douloureux. L'argile verte, des traitements médicaux (progestérone en application locale), le chaud-froid... soulagent les tensions mammaires. Il faut faire appel à une somme de petites choses. La médecine seule

n'est à mon avis pas suffisante pour l'endométriose. Je fais appel à des confrères nutritionnistes, naturopathes, ostéopathes, acupuncteurs, qui proposent de la médecine chinoise...

## J'ai de l'endométriose. Quand: je cours, tout va bien. Je m'arrête, j'ai des douleurs très fortes. Que peut-on faire pour ne pas subir ce désagrément ?

Equilibrer au mieux son traitement pour faire en sorte qu'il y ait le moins possible d'épisodes de règles. Quand vous courez, vous secouez l'endométriose par un phénomène purement mécanique. Et puis, quand on est dans le dur (fractionné, côte...), on entre dans l'inflammation. Il faut bien s'hydrater et privilégier des aliments anti-inflammatoires. C'est important pour les patientes souffrant d'endométriose d'associer une pratique de relaxation, yoga... Dernière chose par rapport à ces douleurs majorées par l'effort, elles peuvent résulter du Syndrome de congestion pelvien. Un bon signe de ce Syndrome, qui se traite par embolisation, est l'impression que les symptômes douloureux disparaissent en position allongée.

## Comment gérer les douleurs pelviennes ? Comment les soulager ?

AINS (avec les réserves vues avant), antalgiques, électrostimulation, pratiques liées au bien-être, alimentation pour les prévenir, hydratation, chaud-froid, ostéo... Et il existe des consultations spécifiques sur la prise en charge de la douleur. A Divion, pour des douleurs de l'utérus, on commence à faire des injections de toxine botulique.

## Le renforcement musculaire est-il conseillé avec l'endométriose ?

Oui, mais pas que : renforcement mais associé au relâchement, relaxation...

## Est-ce que la course à pied est autorisée avec l'adénomyose ?

Oui, mais il faut juste savoir écouter son corps en étant plus cool au moment des douleurs.





## CRYOTHÉRAPIE

# La cryothérapie : pourquoi s'en priver ?

Depuis longtemps utilisée par les athlètes de haut-niveau, la cryothérapie est aujourd'hui rendu accessible à tous grâce à des centres dédiés.



Agnès et Émilie Morin ont ouvert le centre Cryotera d'Alixan il y a quatre ans.

On connaît depuis longtemps les bienfaits du froid sur l'organisme : lutter contre les inflammations, améliorer la circulation sanguine, participer à mieux dormir... les études scientifiques sur la question se comptent par milliers. Et plus spécifiquement encore pour le sportif, dont le corps est soumis à rude épreuve. Quel traileur n'a en effet jamais plongé tête la première dans un torrent de montagne pour récupérer après la course ? Toutefois, aussi bénéfique soit l'exposition à la froidure, tout le monde n'a pas une rivière qui coule au fond de son jardin ou le luxe de pouvoir se payer un séjour sur la banquise. En revanche, s'offrir une séance dans un centre de cryothérapie, ça, c'est aujourd'hui largement accessible.

Agnès et Émilie Morin ont ouvert le centre Cryotera d'Alixan il y a quatre ans. Il s'agissait à l'époque du premier centre de ce type en Drôme / Ardèche, et le second de la franchise en France. Autant dire que les deux belles sœurs étaient des pionnières. Mais de quoi parlent-elles ? Derrière le nom de cryothérapie, qui semble tout droit sorti d'un roman de science-fiction, se cache en vérité quelque chose de très simple, et connu depuis l'Antiquité : soigner en s'exposant, pour une durée limitée, à une température très froide. Vraiment très,

très froide, puisque la chambre de cryothérapie affiche entre  $-85^{\circ}\text{C}$  et  $-110^{\circ}\text{C}$ , selon les centres ;  $-91^{\circ}\text{C}$  pour celui d'Alixan. Par « chambre de cryothérapie » il faut imaginer un congélateur géant, à l'intérieur duquel on pénètre entièrement, même à plusieurs, et où l'on peut sans problème se mouvoir. « Il est important de préciser que la cryothérapie proposée chez nous est celle dite de corps entier, explique Agnès Morin, contrairement à celle en caisson, où la tête n'est pas exposée au froid. » Le froid de la chambre est produit et pulsé électriquement, comme pour une climatisation, alors que le caisson utilise lui de l'azote liquide.

## RÉCUPÉRATION ET BIEN-ÊTRE

Comment se déroule une séance ? Après un questionnaire médical rigoureux, direction la chambre de cryothérapie. Si le maillot de bain est à ne pas oublier, le centre Cryotera prête gants, bonnet, chaussettes, chaussures et masque pour protéger les voies respiratoires. Puis, une fois dans le congélateur, aussitôt le corps réagit. Il se met en mode grand froid, toute la tuyauterie se contracte, on appelle cela la vasoconstriction. La circulation est accélérée, le rythme cardiaque augmente, l'oxygénation est stimulée. Cela participe à l'élimination des toxines générées par

l'effort, aide à la disparition des courbatures, et favorise donc la récupération - une séance équivaut à 3/4 jours de récupération passive, étude clinique à l'appui.

Les non-sportifs y trouveront aussi leur compte. En effet, il ne faut pas négliger l'effet bien-être du froid sur l'organisme. Car, les études le montrent, l'exposition au froid provoque dans le cerveau des décharges d'hormones anti-stress et anti-douleurs, qui participent à un repos optimal, et améliorent la qualité du sommeil. « Les insomniaques devraient venir nous voir », s'amuse Agnès.

## PRÉVENIR ET SOIGNER LES BLESSURES

La récupération, c'est bien, mais la prévention, c'est pas mal aussi. Par une exposition régulière au froid, en période d'entraînement intensif par exemple, ou avant une compétition, le coureur réduira sa fatigue musculaire, limitera les

inflammations et préviendra les blessures. Une petite gêne naissante sera ainsi contenue et éliminée, avant de dégénérer en réelle pathologie. « C'est une technique de prévention des blessures très efficace, qui est utilisée depuis longtemps par le haut-niveau », analyse Émilie.

Bien sûr, si la blessure survient, la cryo est aussi l'outil curatif parfait. La médecine du sport le sait bien, le froid c'est la moitié du chemin vers la guérison ! Une séance de cryothérapie cette fois localisée, que le centre Cryotera d'Alixan propose, sera d'une efficacité redoutable pour diminuer la douleur, améliorer la cicatrisation et bien sûr combattre les œdèmes. Pour les sportifs ou les sédentaires, pour récupérer d'une grosse sortie, soigner une entorse ou combattre ses insomnies, la cryothérapie peut être considérée comme une authentique panacée, dont chacun (sauf contre-indications médicales) peut aujourd'hui profiter.



Sport / Bien-Être

Qualité de vie / Esthétique

Cryothérapie corps  
entier à partir de **30€**

Cryolipolyse  
à partir de **185€**



Cryolocalisée à  
partir de **30€**

Pressothérapie  
à partir de **15€**

☎ 04 75 24 25 10

27C Rue Traversière - 26300 ALIXAN



## SANTÉ

# Anti-inflammatoires : gare à ces vrais faux amis !

**E**n s'intéressant de près au traitement de la lombalgie commune (lire par ailleurs), le Dr Laëticia Delaplace a constaté que les croyances ont la vie dure. « On disait qu'il fallait se reposer, prendre des anti-inflammatoires et que cela repartirait comme c'était venu. C'est malheureusement ce qui est encore parfois prescrit. » Le souci avec les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), c'est que leur prise est loin d'être neutre. « Dans l'esprit de beaucoup de personnes, des sportifs notamment, l'anti-inflammatoire est un anti-douleur à qui on peut faire appel, d'autant qu'il est en accès libre en pharmacie. La plupart des gens qui ont mal à la tête prennent d'ailleurs de l'Ibuprofène par exemple, sans se rendre compte que c'est un AINS. Ce sont de bons médicaments quand ils sont bien utilisés. Mais il ne faut pas les prendre en auto-médication. Sinon, cela peut être lourd de conséquence. » Ces médicaments agissent sur les



*L'anti-inflammatoire n'est pas la seule solution dont le sportif peut disposer pour venir à bout de ses douleurs.*

médiateurs de l'inflammation, et la douleur de tout le corps. Pas uniquement donc, dans la zone douloureuse pour laquelle ils sont avalés. Ils sont bien connus pour provoquer des troubles digestifs, mais moins pour favoriser la destruction des cellulaires musculaires (appelée rhabdomyolyse dans le jargon médical)

et, sans parler de leur toxicité sur les reins. Ces effets indésirables peuvent être majorés selon les conditions environnementales, par exemple la chaleur, ou avec la déshydratation, augmentant ainsi la toxicité des AINS. Leur action dans le corps peut être prolongée et persister plusieurs jours après une compétition sportive. Cela

peut aller jusqu'à l'insuffisance rénale aigüe.

### DES ALTERNATIVES AUX AINS

Le sportif a bien des alternatives à l'anti-inflammatoire. « Le paracétamol (Doliprane® par exemple), en est une. Mais avant tout, il faut reprendre le problème à la base : si tu prends un anti-douleur parce que tu as mal au dos pour aller courir, il faut avant tout traiter ce mal de dos au lieu de le camoufler. La douleur est une information importante à prendre en compte, il faut toujours écouter son corps et ne pas la cacher. Des études ont montré que jusqu'à 60 % des marathoniens ont déjà pris ou pensé à prendre un AINS avant le départ, persuadés qu'ils auront moins de douleurs. De même, si tu as une tendinite, soigne-la, d'autant plus que les anti-inflammatoires retardent la cicatrisation musculosquelettique. »

## CANICROSS

# 10 erreurs de débutant à éviter

**D**es erreurs affectant la sécurité du chien, il en voit chaque semaine chez les nouveaux canicrossers. Alors, Benoît Delaplace, président de la FASLA (Arleux) et directeur technique régional de la Fédération des Sports et Loisirs Canins, n'hésite jamais à intervenir. Voici le top 10 des bêtises les plus courantes :

**1. TROP TÔT** Ne vous fiez pas à l'âge théorique et aux « on dit que sur les réseaux sociaux ». Impératif de vérifier par une radio que la plaque de croissance est bien fermée et s'assurer de l'état de santé du chien auprès du véto.

**2. REVÊTEMENT** Pas de macadam ! Traumatissant pour les articulations et dangereux pour les coussinets dès les premières chaleurs.

**3. CROQUETTES** On ne donne pas à manger à son chien trois heures avant et deux heures après une course ou un entraînement. Danger de torsion d'estomac !

**4. EAU** Prévoyez de courir près d'un point d'eau naturel ou de partir avec eau et gamelle souple pour hydrater votre toutou.

**5. EAU (BIS)** Attention à ne pas donner trop à boire au chien car le risque de torsion de l'estomac existe aussi. 2-3 lampées toutes les 30' de pause pendant et après l'effort.

**6. HARNAIS** Un mauvais choix de harnais a des conséquences pour votre chien (lire ci-dessous). Renseignez-vous auprès du club le plus proche de chez vous ou de spécialistes (ex : acticani-shop.fr)

**7. LIGNE DE TRAIT** Idem pour la ligne de trait qui doit être élastique et de bonne longueur.

**8. ECHAUFFEMENT** Comme vous, le chien doit monter en puissance cardiorespiratoire avant l'effort.

**9. RÉCUPÉRATION** Toutou ne file pas à la voiture après la séance. Il est laissé libre de ses mouvements au moins 10'.

**10. COLLECTIF** Pratiquer le canicross tout seul, c'est priver son chien de socialisation et du plaisir de courir avec ses congénères.



© Alexandra Carminati.





**INTERSPORT**  
Le sport, la plus belle des rencontres



1055, avenue Marcle Pagnol  
84110 Vaison-la-Romaine

**04 90 36 24 01**

[www.intersport-location-vaion.fr](http://www.intersport-location-vaion.fr)

## SANTÉ

# Hydratation : les conseils de Laëtitia Knopik

**D** iététicienne spécialisée dans la nutrition du sport et les comportements alimentaires, conférencière et formatrice, auteure du livre " *La nutrition: le carburant du coureur* ", Laëtitia Knopik nous éclaire sur un facteur essentiel de la performance : l'hydratation.

« Notre corps est une machine



*qui a des interactions métaboliques et biochimiques avec l'eau, notamment au niveau musculaire. Mais l'eau intervient aussi dans le maintien de la température.* »

Si une bonne hydratation avant et après une sortie à allure modérée de 30' peut pallier les besoins, se priver de boisson pour partir le corps plus léger est une fausse bonne idée.

« Il faut apprendre à boire de façon régulière, y compris dans une sortie de courte durée, car cela amène une routine, très importante sur de plus longues distances. » Si les besoins varient d'un individu à l'autre, ils sont majorés en fonction de l'intensité de la séance, de la température extérieure. Dans tous les cas, l'idée est de « boire par petite gorgée régulièrement (environ toutes les 10-15'). Avaler un demi-litre d'un coup parce que l'on crève de soif n'a aucun

sens pour l'organisme. L'excès va être rapidement éliminé par les urines. » Gare aussi à ne pas partir à l'entraînement avec un déficit hydrique. Boire suffisamment (au moins 1,5 L par jour) doit être une affaire de tous les jours.

### NE PAS ZAPPER LE SEL

Concernant l'activité physique en tant que telle, il faut prévoir 500 ml à 1 L par heure d'entraînement. Au-delà de 20°, les besoins vont augmenter. « Je conseille de mettre deux pincées de sel par litre, même pour une heure de course si mon corps a tendance à suer énormément, qui plus est s'il fait chaud et si la séance est intense. Le sodium est hyper important pour le système cardiovasculaire. » Les pertes en sels minéraux peuvent être limitées par la prise de boisson isotonique d'effort.

Un précieux allié à partir d'une heure d'effort. Laëtitia donne des recettes « maison » dans son dernier livre. Elle y parle aussi café, thé, boissons énergisantes et récupération. Sur ce dernier point, la boisson gazeuse et salée est toujours conseillée. Il y a aussi question de soupe, bon plan sur les ultra-trails. Malgré tout, il est courant de croiser des coureurs à l'entraînement qui partent sans le moindre liquide. L'excuse du côté pratique ne tient pas. Partir avec un sac de course, c'est quand même bien pratique pour ranger ses clés, son téléphone, pourquoi pas un kit de trail (bande élastique, couverture de survie, celui de Guidetti est très bien au passage). Et les marques proposent désormais (enfin) des modèles pour les femmes. Bref, ne partez pas sans eau !





## COACHING

# Préparation mentale : gérer son état émotionnel

Si l'on sait comment planifier un entraînement physique, se préparer mentalement reste une démarche très obscure, à moins que l'on soit guidé. C'est là que le préparateur mental intervient.

Les sciences de l'entraînement s'intéressent de plus en plus à ce qu'il se passe dans la tête du sportif. Comment se fait-il, par exemple, que la contre-performance survienne malgré une préparation physique optimale et une forme pourtant olympique le jour J ? La raison n'est sans doute pas à aller chercher du côté de la biologie, mais plutôt de celui de la petite voix intérieure qui trotte et trotte et trotte...

### ÇA NE S'IMPROVISE PAS

Raphaël Pessenti est préparateur mental à Vernoux-en-Vivarais. Footballeur de bon niveau (sport-étude) et ingénieur de formation, il a connu une première partie de vie professionnelle en tant que manager pour de grosses structures industrielles dans plusieurs pays. Pour lui, ces 15 années dans le monde de l'entreprise ont été comme un laboratoire au sein duquel il a pu affirmer son goût pour le développement personnel, et son envie de faire progresser ses collaborateurs. Pour autant, c'est un univers où il ne s'accomplissait pas. Un constat qui l'a conduit en 2015 à suivre un coaching, et se reconverter. « J'ai profité d'un congé formation pour passer un Master 2 Emis (Entraînement management et ingénierie du sport), en même temps qu'un diplôme universitaire en coaching / préparation mentale. » Car on ne s'improvise pas préparateur mental.

### EXPRIMER SON POTENTIEL

L'Ardéchois est très clair : « le préparateur mental n'est pas un guru, ni un faiseur de miracle. Il ne pourra que faire advenir le potentiel qui est en chacun. » Contrairement à une idée reçue, le mental, et donc son entraînement, ne sert pas à se dépasser. On ne peut pas aller au-delà de ses capacités physiques, de ses propres limites. En revanche, il est très fréquent de ne pas parvenir à s'exprimer plei-



Raphaël Pessenti, préparateur mental à Vernoux-en-Vivarais : « le préparateur mental n'est pas un guru ni un faiseur de miracles. »

nement le jour de la compétition, d'être en deçà de ce dont on est capable, notamment au regard de ses séances. Tous les coureurs ont un jour ou l'autre été des champions de l'entraînement. La différence entre l'entraînement et la compétition, c'est l'enjeu, et le stress que celui-ci génère sur le coureur. Sur le mental du coureur. Et, que l'on vise un record du monde sur marathon ou un modeste t-shirt finisher sur le trail local, le mental n'en a cure. Le stress survient quoi qu'il arrive, quel que soit son niveau. « L'enjeu est nécessaire pour s'entraîner, il permet de se motiver pour aller courir surtout lorsque l'envie fait défaut, mais il est contre-productif le jour de la compétition. Là, il faut arriver à s'en détacher. » Le remède : l'instant présent.

### CHANGER D'ÉTAT

« Dans la pratique sportive, analyse Raphaël, se plonger l'instant présent, revient à se plonger dans la technique. Le geste technique. » Ainsi, le coureur qui s'élançait sur

les premières foulées de la course pour laquelle il se prépare depuis de si nombreux mois, et qui lui a fait couler tant de sueur, doit parvenir à évacuer l'enjeu qui se cache derrière le résultat, et il trouvera refuge dans sa technique de course. Sa respiration, son alimentation, sa gestion d'effort... et ne penser qu'à cela. Être dans l'instant (on croise aussi souvent l'expression être dans le flow). Bien sûr, les premiers kilomètres ne sont jamais un problème. C'est plus loin, plus tard, lorsque le physique commence à être entamé que tout se complique ; on se doute, avec l'explosion des ultras trails, combien il devient donc important de se préparer mentalement. Alors, il faut parvenir à changer d'état émotionnel, ne pas laisser la petite voix prendre le dessus. A switcher, comme on dit. « C'est là que la préparation mentale intervient. Avec le coureur, nous aurons, lors de nos séances, mis en place un protocole, à base par exemple d'outils de visualisation, pour lui permettre d'y parvenir. » La visualisation est bien sûr un

outil parmi beaucoup d'autres, comme la sophrologie, l'hypnose ou la préparation neuro linguistique (PNL).

### MIEUX SE CONNAÎTRE

Gage de réussite que se préparer mentalement ? « Non. La préparation mentale n'est pas magique. Jamais je ne garantis un résultat. Ce que je garantis, c'est un changement. Du reste, lorsque je rencontre quelqu'un pour la première fois, je veux savoir pourquoi cette personne vient me voir. Que cherche-t-elle à changer ? » La question semble évidente mais la réponse n'est pas toujours simple, et peut surtout être surprenante. « Définir des objectifs atteignables et réalistes, c'est la première étape. Ce que je propose ensuite c'est un accompagnement, pas de l'aide. Jamais mon intention est de donner des solutions, mais plutôt d'accompagner l'athlète à trouver les siennes. J'aide la personne à mieux se connaître. »

En générale, une dizaine de séances peuvent suffire pour que le changement attendu s'opère, et que l'athlète s'approprie ses propres armes.

Pas besoin d'être coureur de haut niveau pour oser la préparation mentale. Dès lors que l'on se fixe un objectif, on doit mettre toutes les chances de son côté pour l'atteindre. D'autant que les outils qui seront utilisés par le préparateur ne se limitent pas au seul contexte sportif. Ils peuvent tout à fait s'utiliser dans bien des champs de nos vies modernes.

### POUR ALLER PLUS LOIN :

[www.raphaelpesenti.com](http://www.raphaelpesenti.com)

06 95 06 10 56



## ÉQUIPEMENT

# Ogarun : des vêtements outdoor en laine mérinos made in Nord

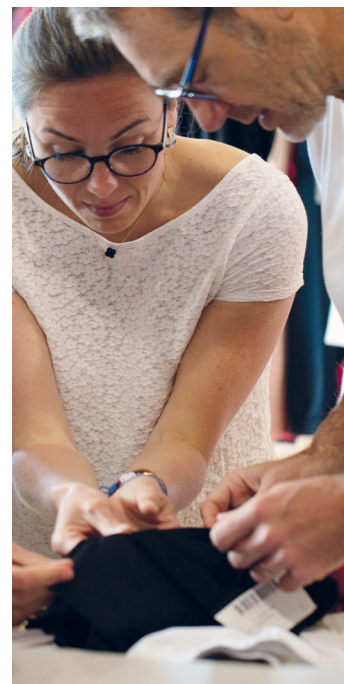
Il est toujours intéressant d'écouter les champions les plus humbles et de voir quels ingrédients ils réunissent pour atteindre leurs objectifs, loin des caméras et de toute considération marketing et économique. C'est en papotant avec le Douaisien Maxime Gauduin, vainqueur en septembre dernier de la Barkley Fall Classic et de ce fait qualifié pour la mythique Barkley 2024, que j'ai découvert Ogarun. Pour comprendre pourquoi ses vêtements en laine mérinos sont fabriqués en grande partie par la manufacture Lemahieu de Saint-André-lez-Lille, il est nécessaire de se pencher sur le parcours et les aspirations du créateur de la marque. Joueur international de rugby à XIII dans les années 90, Jean-Charles Giorgi a ensuite travaillé pendant 20 ans chez Décathlon. Une carrière exemplaire au cours de laquelle il est passé de responsable de rayon à n°1 de l'unité commer-

ciale trail running de Kalenji. C'est ainsi que l'Auvergnat s'est installé et qu'il vit toujours près de Lille.

## DES CARACTÉRISTIQUES BLUFFANTES

Moins en phase avec ses valeurs et sa philosophie de vie, Jean-Charles a mûri « *un tout autre projet associant fabrication locale, vêtements premium et composants naturels* ». En 2019, cinq mois après sa démission, il lance Ogarun, convaincu, par tout ce que représente la laine du mouton Mérinos peu consommatrice d'eau, et ses « *caractéristiques assez bluffantes* » pour un textile. Entre-temps, ses recherches l'ont mené vers les équipes de Lemahieu, emballées à l'idée de réactiver son savoir-faire lainier. Lancée en novembre 2019, la marque a depuis fait son bonhomme de chemin, avec un chiffre d'affaires quadruplé et des

premières ventes en Espagne et en Italie. Les adeptes de l'outdoor trouvent ainsi leur bonheur dans une soixantaine de modèles se portant en monocouche : chaussettes, corsaires, collants, layers, tee-shirts, pulls, bonnets, cuissards... Et s'ils plaisent tant c'est qu'ils présentent deux grands avantages de confort : la thermorégulation, avec une capacité à garder la chaleur corporelle, essentielle dans le trail et le cyclisme où l'on peut subir de brusques changements de température ; les propriétés anti-odeurs. Et pour ceux qui se posent la question : la laine mérinos ne gratte pas. Jean-Charles Giorgi ne compte pas s'arrêter là. Ogarun va poursuivre sa croissance en 2024 en offrant de nouvelles promesses de légèreté et de résistance grâce à des textiles associant laine et Cordura®.



## TRAILS

En Ardèche



Téléchargez l'Appli gratuite  
**Rando Monts d'Ardèche**  
Randos, parcours permanent trail,  
courses d'orientation, VTT



### Venez vous dépasser en Ardèche Sources et Volcans !

En pleine nature, des parcours exigeants dans des paysages grandioses. Toute l'année, de nombreuses randonnées et le trail permanent de la Chaussée des Géants à Thueyts vous permettront de vous oxygéner le temps d'un week-end ou de quelques jours de ressourcement dans un environnement privilégié

[sourcesvolcans.com](http://sourcesvolcans.com)

### La Chaussée des Géants Thueyts

Samedi 1er juin 2024

11e édition Trail de La Chaussée des Géants  
Les 3 Vallées 51 km, coureurs confirmés  
Le Ranc Qualiou 20km  
La Gravenne 10km  
Ouverts aussi aux randonneurs

[lachausséedesgeants.com](http://lachausséedesgeants.com)

### Les 3 pics Burzet

Samedi 2 mars 2024

Le Burzet 33km/1650m D+  
Le Challenge'bel 16km /750m D+  
Les Myrtilles 6km 260 D+

[burzet.fr/trail](http://burzet.fr/trail)



SOURCES  
& VOLCANS  
TERRE DE MERVEILLES

FSU  
Fédération des  
Sources et  
Volcans  
COMMUNITE DE COMMUNES



## 100 BORNES

# Et si vous rallongiez la distance ?



Vous êtes marathonien, mais le 100 bornes vous paraît impossible. Pourtant, l'Ardéchois Laurent Brueyre, spécialiste de courses sur route longue distance (Transe Gaule, Mille Kil, Spartathlon...), et organisateur de l'Ultr'Ardèche (222 km), du 100 Miles de France et du 100 km d'Ardèche, l'affirme : le monde de l'ultra-distance est à la portée de tous.

## LE 100 BORNES EST-IL RÉSERVÉ AUX « EXTRA-TERRESTRES » ?

Laurent Brueyre : certainement pas ! Un 100 km, c'est pas plus difficile qu'un marathon. C'est simplement différent. Déjà, en terme de volume d'entraînement, ce n'est pas proportionnel. On peut très bien courir un 100 km avec quatre à cinq séances par semaine, comme pour un marathon. On n'est pas obligé de multiplier par 2,5 le kilométrage hebdomadaire. Après, tout dépend de l'objectif de performance. Celui qui vise les 8 heures n'aura pas la même approche que celui qui va boucler la distance en 14 h ou 15 h. Un 100 km est tout-à-fait envisageable pour quelqu'un qui pratique la course à pied depuis quelques années, et a vécu au moins une fois l'expérience du marathon.

## QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS AU NÉOPHYTE SUR 100 KM ?

D'abord, d'oublier les tables de prévision qu'on trouve dans les magazines, et qui vous font miroiter qu'un 100 bornes c'est 2,5 fois votre temps sur marathon. Un coureur en 4 h au marathon mettra 3 à 4 fois plus sur son premier 100 km. Ensuite, il s'agit de trouver « SA » bonne allure, celle qui vous permettra de durer à moindre effort, le plus longtemps possible. Car il ne faut



Laurent Brueyre (à gauche) est formel, tous les marathonien(ne)s peuvent franchir le pas et s'attaquer à un cent bornes.

jamais oublier que le jour J, on part pour au moins une dizaine d'heures de course.

## CELA SIGNIFIE-T-IL QU'IL FAUT S'INTERDIRE DE MARCHER ?

Surtout pas ! Tout le monde ou presque marche sur un 100 km, même aux championnats de France ! Il faut l'accepter. Mieux encore, il faut l'anticiper plutôt que le subir. Et cela dès le départ de la course, en intégrant des intervalles de marche qui permettent de s'hydrater et de s'alimenter régulièrement. Cela se travaille à l'entraînement. Même chose pour l'alimentation. Je conseille de renoncer au tout sucré et aux gels industriels. Pour éviter les pics de glycémie, rien de mieux que s'habituer à consommer des glucides lents. La pomme de terre vapeur par exemple est excellente. Encore une fois, c'est à chacun de tester ce qui lui convient, et surtout pas le jour de la course.

## ET CÔTÉ ÉQUIPEMENT QUE CONSEILLEZ-VOUS ?

Simplicité et légèreté. Il faut bien se dire que sur un 100 km, il y a des ravitails tous les 5 km. Inutile de se charger comme si on partait sur l'UT-MB (Ultra trail du Mont Blanc). Il est frappant de noter que le record du mythique 100 km de Millau, établi en 1990 par Jean-Marc Belloccq en 6 h 28, tient toujours ! Alors qu'aujourd'hui, tout a changé en matière d'équipement. Que ce soient les chaussures, les textiles, les montres connectées...

## ET SI MALGRÉ TOUS CES CONSEILS AVISÉS, NOTRE MARATHONIEN HÉSITE ENCORE À PASSER À LA DISTANCE SUPÉRIEURE ?

Il faut se dire qu'un 100 km ne se vit pas comme un marathon, où l'on a l'œil rivé sur le chrono. Sur 100 km, on doit rester le plus longtemps possible en aisance respiratoire, ça veut dire à une allure qui ne vous essouffle pas. Ça laisse le temps de lever la tête et de profiter du paysage. Il faut le vivre comme une aventure plus que comme une course. Ne pas se focaliser sur la ligne d'arrivée dès le départ, mais viser le prochain ravito. C'est une école de la patience, où l'on vit des moments forts qui vous font passer très vite de l'euphorie au passage à vide. C'est là qu'on se découvre des ressources insoupçonnées. Un 100 km, ça vous confronte à vous-même et ne laisse pas place à l'esbroufe. C'est

une discipline où chacun existe : du premier au dernier, tout finir a accompli un petit exploit. Autant il est difficile de briller sur un 10 km, un semi ou un marathon, autant sur 100 km, les coureurs « diesel », les vétérans, les féminines, tirent leur épingle du jeu. D'ailleurs, il n'y a qu'à regarder le peloton : tous les morphotypes y sont représentés.

## VOUS AVEZ CONVAINCU NOTRE MARATHONIEN DE S'INSCRIRE AU « 100 KM D'ARDÈCHE » LE 30 MARS 2024. QUE DOIT-IL FAIRE ?

Augmenter son volume d'entraînement progressivement et sans excès. Plutôt que de s'infliger des séances de VMA, je lui conseille de prendre des dossards sur des courses courtes et rapides. Quelques compétitions plus longues et bien placées, pas trop proches de l'objectif, sont bénéfiques. Je préconise aussi quelques « week-end chocs » où on enchaîne deux sorties longues ou bien une course et une sortie longue, histoire de s'habituer à courir sur de la fatigue.

## PRÉSENTEZ-NOUS VOTRE COURSE...

A l'heure où le calendrier des 100 bornes tend à la peau de chagrin, ce sera la 2e édition de notre 100 km, unique en Drôme-Ardèche. Il s'agit d'un aller-retour entre Saint-Péray et Saint-Sauveur-de-Montagut, à 90 % sur voies vertes, loin du trafic routier. Le tracé longe d'abord le Rhône, puis emprunte la Dolce Via et ses superbes paysages de la vallée de l'Eyrieux. C'est un parcours très roulant, au revêtement adapté pour de belles perfs, avec seulement 160 m de dénivelé positif. Le délai maximum de 18 h est suffisamment large pour permettre de rentrer dans les temps. Un accompagnateur vélo est autorisé. Attention, ce n'est pas une sinécure pour le cycliste ! Veillez à bien le choisir et faites quelques sorties ensemble avant la course. Enfin, les coureurs pourront compter sur notre organisation bien rodée aux courses d'ultra, une ambiance chaleureuse et une équipe de bénévoles aux petits soins.

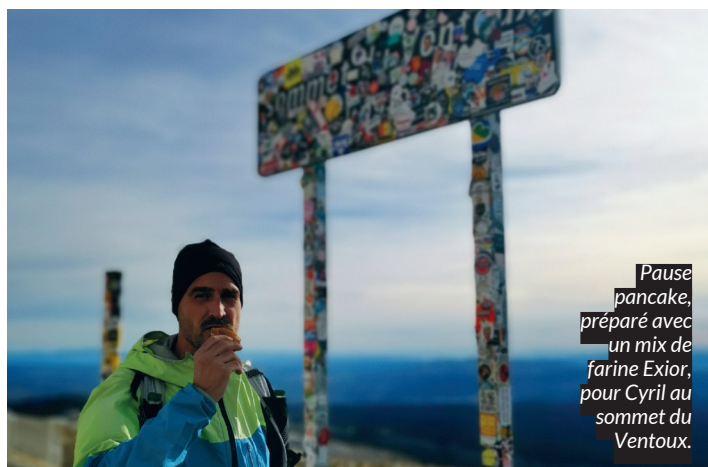
## ET SI NOTRE CENT BORNARD A PRIS GOÛT À L'ULTRA ?

S'il est rentré en moins de 16 h, il pourra s'inscrire à notre Ultr'Ardèche les 18 et 19 mai 2024. Une boucle de 222 km pour 3 500 mètres de dénivelé positif. Un autre challenge !



## SANTÉ

# Exior, bon plan plaisir et nutrition



Pause pancake, préparé avec un mix de farine Exior, pour Cyril au sommet du Ventoux.

Une bonne gestion de ses apports hydriques et énergétiques dans une course, en particulier sur les épreuves de longue distance, à pied comme à vélo, c'est vraiment le nerf de la guerre. Il suffit de s'être fracassé un jour sur « le mur des 30 » au marathon ou d'avoir un sérieux coup de moins bien en montagne ou sur sa selle pour comprendre — et apprendre — que le corps a besoin d'énergie

en continu. Pas n'importe laquelle car il n'apprécie que très peu les fortes variations de glycémie, aussi euphorisants dans l'immédiat que dévastateurs dans la longueur d'une épreuve. Et quand, loin du prochain ravito, on devient incapable d'avaler un produit au goût sucré et que l'on n'a pas prévu de plan B, les soucis ne font que commencer.

## AU BONHEUR DES INTOLÉRANTS AU GLUTEN

En 2017, l'ultra trailleur Cyril Aubert (aucun lien familial avec l'auteur de cet article) se balade sur le village exposants d'une course. « En constante recherche de solution alimentaire saine et naturelle et curieux par nature, je suis attiré par un petit stand de préparation alimentaire biologique, sans gluten, sans lactose. » Il fait ainsi la rencontre de Rodolphe Roumian. « Ses produits apportent un liant naturel et rendent panifiables les recettes dépourvues de gluten. Je découvre ainsi les bienfaits de la patate douce à chair blanche qui permet de confectionner une multitude de pâtisseries, cakes, pancakes, pains... à partir d'un simple mélange de farine sans gluten. » Autant de produits légers et particulièrement digestes. « Sur mes ultras, j'alterne ces pancakes sucrés et salés que j'adore, avec des

fruits secs et du pain du montagnard (pain aux fruits macérés dans le miel. »

L'histoire d'amour a été si forte avec le marque que Cyril a saisi l'occasion offerte en 2022 de reprendre les rennes de l'entreprise. Exior commercialise toujours cette farine mais aussi une préparation mix sarrasin & patate douce bio. « Elle a rapidement fait écho auprès des personnes hypersensibles au gluten, et de tous ceux, en particulier les sportifs, qui ont un intérêt nutritionnel pour des produits d'index glycémique faible à modéré. » Avec Exior, les papilles ne font pas de résistance. Le bonheur est, par exemple, dans un pancake à la banane, au fromage de chèvre ou au jambon cru, bien plus savoureux et moins ennuyeux qu'un biscuit salé apéritif. La seule limite au plaisir est votre imagination. Et encore, Cyril propose en continu des recettes super originales sur exior.fr et sa chaîne YouTube, ainsi que plein de bons conseils culinaires.

**EXIOR NUTRITION**

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

**DÉCOUVREZ NOS MIX DE FARINE**

SARRASIN & PATATE DOUCE

Naturellement énergétique

0% sucre ajouté  
Hyper digeste  
Sans conservateurs

[www.exior.fr](http://www.exior.fr)





## LE TRAIL DANS LA DROME

# Les France de trail à Buis-les-Baronnies

Après 2014, le Trail Drôme accueillera de nouveau, le 7 avril 2024, les championnats de France de trails court et long. Un retour qui n'a rien d'étonnant.



les Baronnies provençales offrent des parcours typés moyenne montagne sur des sentiers toniques et techniques. (crédit : Cyril Crespeau)

**N**é en 2009 sous l'égide du Département, le Trail Drôme a intégré le circuit du Trail tour national (TTN) dès la création du label. Terrain de jeu idéal pour les sports nature, les Baronnies provençales offrent des parcours typés moyenne montagne sur des sentiers toniques et techniques, avec le Mont Ventoux en toile de fond. Organisé par une équipe rodée aux grands événements sportifs, le Trail Drôme a accueilli jusqu'à 1 600 coureurs en 2019, et en attend bien plus le 7 avril 2024, sur les deux courses du championnat, qui seront aussi open (ouverte à tous sans qualification) et une troisième course plus courte, hors championnat, parfaite pour une initiation à la discipline.

### DES SINGLES ET DES RELANCES

Hervé Simon, directeur de course et passionné de raids multi-sports, confie sa philosophie de

traceur : « Je m'efforce de trouver le maximum de singles. Tout l'enjeu est ensuite de trouver des sections intermédiaires, avec le minimum de pistes, même si je ne dois pas négliger que cela permet des relances et que certains traillers apprécient de trouver quelques portions roulantes entre les portions techniques. J'essaie aussi de trouver quelques portions techniques, dans des pierriers, des secteurs rocheux, entre des barres rocheuses, un passage à gué... Et bien sûr, d'offrir des passages typiques de notre territoire, au milieu des oliviers, du thym, de la lavande et des falaises d'Ubrieux et du Saint-Julien. On a quelques pépites incontournables, comme le sentier botanique, avec une progression au milieu des pins sylvestres et pins noirs, ou encore les crêtes de la Nible et de Linceuil. Le 57 km empruntera d'abord la boucle du 21 km et enchaînera sur une 2e boucle de 37 km après la traversée du village de Buis-les-Baronnies. Il faudra en garder sous la semelle pour la

redoutable remontée vers le sommet de Basse, qui culmine à 1 346 m. »

### COMMENT SE QUALIFIER ?

S'il n'y a pas à proprement parlé de qualification au chrono pour participer à ces championnats, un préalable est toutefois indispensable : avoir participé, entre le 20 janvier 2023 et le 24 mars 2024, à une course à label régional ou national, d'une distance supérieure ou égale à 30 km / effort (distance du parcours + 1km par 100m de dénivelé positif). Inutile de se lancer dans de savants calculs, on trouve la liste des courses à label sur le site de la FFA. Pour ceux qui ne sont pas encore qualifiés, il est possible de le faire dans la région, au Trail Givré de Montanay (69), le 4 février 2024 (25,1 km et 530m D+). Attention, le Trail de la cité de pierres à La Roque Sainte-Marguerite (Aveyron), support des championnats de France 2023, n'est pas pris en compte pour se qualifier.



Pour les catégories Espoir, Master 4, Master 5 et au-delà, il faut se rapprocher du site de la fédération française d'athlétisme ([www.athle.fr](http://www.athle.fr)) pour les modalités. Bon à savoir : un coureur qui a réalisé les minima sur le trail court peut s'engager indifféremment sur le format court ou long. Et inversement.

### DES TITRES POUR TOUTES LES CATÉGORIES

Les trois premiers hommes et trois premières femmes des championnats de France de trail court et long, et les premiers de chaque catégorie, se verront décerner un titre. A cela s'ajoute un titre de champion de France des clubs par équipe mixte par addition des temps des quatre premiers athlètes (toutes catégories) d'un même club avec au moins un homme et une femme. Bon à savoir : l'épreuve est sélective pour les championnats d'Europe de trail qui se dérouleront à Annecy du 31 mai au 2 juin 2024 à l'occasion de la Maxi Race.

### DÉJÀ 700 INSCRITS MI-NOVEMBRE

« On a des résultats et un niveau incroyable chez les traileurs et traileuses français, qui dominent la discipline en ce moment. Anne-Lise Rousset notamment a battu le record féminin du GR 20 cet été. D'une façon générale, la discipline suscite un bel engouement et fait rêver. D'ailleurs, nous avons déjà 700 inscrits à la mi-novembre », souligne Hervé Simon. Un conseil donc, même non encore qualifié, ne tardez pas à vous inscrire sur le site internet du Trail Drôme et à trouver un hébergement si nécessaire. Il y aura trois sas de départ sur chaque course : catégorie élite / inscrits au championnat de France / course open. Une fois qualifié, vous basculerez automatiquement de la course open au championnat de France. Il est à noter que le Trail Drôme tient à conserver sa politique de tarifs modérés : 10 € pour le 10km ; 20 € pour le 21 km ; 40 € pour le 57 km. Le repas d'après-course est en option à 12 €. Inscriptions et infos pratiques : [www.traildrome.com](http://www.traildrome.com)



Hervé Simon, directeur de course : « Je m'efforce de trouver le maximum de singles. »

**INTERSPORT®**  
Le sport, la plus belle des rencontres



DAVÉZIEUX - 04 75 67 71 52  
SAILAISE SUR SANNE - 04 74 11 14 50







## TESTING

# Les bâtons Platinum Néo Pulse de Guidetti



**Q**elle paire de bâtons choisir ? Pliables ou pas ? Carbone ou aluminium ? Cette question m'a toujours chatouillé les neurones. S'il est possible de s'en passer sur des courses de dénivelé raisonnable, les bâtons sont des atouts majeurs et quasi indispensables dans les épreuves de montagne. C'est pour affronter ces monstrueuses beautés de la nature que nous passons tant de temps sur les terrils. Que nous accumulons du D+ tels d'infatigables hamsters dans leur roue. Au risque de froisser les montagnards, ce travail est bien plus harassant et ingrat que de s'entraîner dans les Alpes, le Jura, les Pyrénées...

## DÉPLOIEMENT RAPIDE

Alors, au bout de tous ces sacrifices sur nos si belles montagnes noires, il est vital de ne négliger aucun détail. A commencer par le choix de son matériel. Ma quête des partenariats pour cette



édition 2024 de 1000 pattes m'a conduit à Guidetti, une marque de la société iséroise G-Tech. Et tant qu'à vous offrir cette année deux paires de Platinum, autant les tester avant, non ? Mon choix s'est porté sur la Néo Pulse (bleu/noir/rose) plutôt que la Néo Perf (jaune/rouge/noir). Si ce n'est vraiment pas un critère essentiel à mes yeux, je trouve tout de même que ces bâtons sont justes magnifiques. Deux autres options s'offraient à moi. J'ai préféré le gantelet détachable à la dragonne simple, dans la continuité de mes habitudes.

## VIBRATIONS ATTÉNUÉES

Je ne vais pas vous faire mariner longtemps : je suis sous le charme de ce modèle. 100 % carbone, ce 3 brins pliable est super léger (149 à 160 g annoncés), me scotch par son déploiement ultra rapide et son alignement automatique. En deux secondes d'une main ! Le pliage ne peut être aussi rapide mais se fait sans difficulté.

J'aime utiliser les bâtons avec mes vieux gants fins de musculation. L'usage du gantelet est ainsi plus confortable à mon goût. Celui-ci s'enlève en un instant par simple pression et se remet aussi simplement. Si la prise en main de la poignée est agréable, j'ai surtout été surpris par une sensation de confort général. Et pour cause, les Platinum arborent une pointe amortie « qui apporte une réduction de 40 % des vibrations et du bruit », a mesuré la marque. Autre particularité de ce modèle à 179,90 € (169,90 avec dragonne) : il est entièrement démontable, réparable et personnalisable. Si le carbone ne vous branche pas, attendez mars et la sortie du modèle Explore, un 3 brins pliable en aluminium avec cordelette (99,99 €).

*D'autres bâtons de randonnée, marche nordique et trail à découvrir sur [guidetti-sport.com](http://guidetti-sport.com)*

Une paire à gagner en 2024 sur [www.1000pattes.guide](http://www.1000pattes.guide)



## DÉCOUVERTE

# Pourquoi ils aiment tant le Bassin minier

**SÉBASTIEN CORNETTE,  
FONDATEUR DE LA MÉTHODE  
ECOLE DE TRAIL :**

« Je navigue partout dans le monde pour défendre le trail, et je peux affirmer que le Bassin minier est une terre de trail. Les gens de la montagne croient qu'il n'y a plus de trail en dehors de leur région. Mais 70 % des trails se font en dehors de chez eux. J'ai découvert qu'il y a énormément de zones naturelles chez vous. On peut y faire beaucoup de choses. Cela fait un peu cliché,

et je m'en excuse, mais il y a aussi ce côté humain que j'aime beaucoup. Gilles Briand, de la Mission Bassin minier, m'a contacté avant le Covid. En revenant du Québec, je suis monté donner une conférence chez vous. Je suis tombé sous le charme, déjà de la dynamique des acteurs locaux, comme Gilles, Laurent (Lempereur), Jérôme (Hadiuk), de l'Histoire et de ce que raconte ce territoire. Je suis revenu pour donner la première formation Ecole de trail en dehors d'Auvergne-Rhône-Alpes, puis une 2e, une 3e... On va revenir en 2024, dès le 27 mars, avec la prise en charge des collégiens, une séance grand public, gratuite, le 29 à l'Arena Terril Trail, assurée avec Laurent et Jérôme. Le week-end, on formera coaches, kinés... et coureurs souhaitant découvrir une nouvelle méthode d'entraînement. Et en novembre, j'assurerais une master class pour les coaches labellisés un peu partout en France. »



**YOANN STUCK, FIGURE DU TRAIL EN FRANCE, VAINQUEUR  
DES 55 KM DU TPN 2023 :**

« Une course nature comme le Trail des Pyramides Noires ne doit pas rougir par rapport à ce qui est proposé en montagne. J'aime beaucoup quand c'est raide, assez difficile, avec des endroits assez techniques et quand cela relance derrière avec des parties roulantes. J'ai été servi avec les terrils ! Et puis, au-delà, ce week-end de la Pentecôte a été une super expérience familiale, avec ma femme et notre fille de 8 ans. On a adoré découvrir le Nord-Pas-de-Calais que je ne connaissais pas, son histoire liée aux mines, aux guerres... Nous reviendrons. »



**LUCA PAPI,  
DOUBLE VAINQUEUR DU TOR DES GLACIERS : :**

« Votre territoire est très accueillant. Je prends du plaisir à venir à chaque fois. Le terrain de jeu est bien sympa aussi, avec les terrils. Ce n'est pas à 100 % l'idéal pour préparer la montagne mais vous savez, moi, en région parisienne, j'ai la même chose. Et franchement, je préfère être sur un terril que sur les buttes que j'ai ici. Dans votre région, je rencontre des personnes enthousiastes à l'idée de m'accompagner dans mes défis et de venir papoter. Je trouve la mentalité chez vous assez proche de celle que je retrouve aux Canaries, avec des gens très attachés au sport et à la nature. Et puis, ce Bassin minier est vert, accueillant et on peut faire beaucoup de choses en famille avec ses enfants. Le parc d'Olhain, la Porte du Hainaut..., c'est super sympa par exemple ! »

**MAXIME GAUDUIN,  
QUALIFIÉ POUR LA BARKLEY 2024 :**

« J'ai quitté le Douaisis pour mes études et ma vie professionnelle dans les Alpes. Je reviens plusieurs fois par an et suis toujours licencié au Tous Azimuts Douai (club de course d'orientation). Depuis 2023, j'organise une Backyard ultra appelée "One More Loop" au Parc de Loisirs Jacques Vernier, en plus des stages trail avec Trails in France. Lors de mon adolescence, avec les copains du club, nous allions nous entraîner sur les terrils de Roost-Warendin, pour préparer les compétitions avec du dénivelé, dans la forêt de Saint-Amand... Nous avons eu la chance de pouvoir profiter des espaces naturels parmi les plus beaux de la région. La région a beaucoup à offrir, et je suis convaincu qu'il est possible de s'entraîner pour un gros objectif, type ultra-trail, dans de bonnes conditions. Voire même de devenir un coureur élite ! Quand je reviens dans le Nord, je retourne sur les terrils pour faire mes séances de côte, qui sont assez proches de celles que je peux réaliser chez moi, dans le massif de Belledonne. En préparation de la Barkley, j'ai fait 2 000 mètres de D+ à Loos, au lever du jour : cadre magique, lumières incroyables, je me suis régalé ! Je prends beaucoup de plaisir à revenir dans les espaces naturels du Bassin minier, avec bien sûr une préférence pour les terrils et les cavaliers. »







# Des infos, vos sourires, un tas de cadeaux

## Abonnez-vous à notre page 1000 pattes



**1000 pattes**

Publié par Frédéric Aubert · 9 décembre 2023 à 16:25

Vous êtes nombreux à vous engager aux côtés du Téléthon, à l'image de la **Team Trail Opale**, qui a collecté 657 €. Pour rappel, toutes les courses caritatives sont présentées aussi dans 1000 pattes. Accès direct ici pour le programme du week-end : [https://1000pattes.guide/courses/mois/...](https://1000pattes.guide/courses/mois/)

N'hésitez pas à l'enrichir dans les commentaires si besoin 😊



**1000 pattes**

Publié par Frédéric Aubert · 20 novembre 2023

C'est le dernier gros week-end de l'année ! Un dossard de prévu ? Voici le programme :

L'Urban trail de la Sainte-Barbe – Lens (62)  
<https://1000pattes.guide/.../urban-trail-de-lens-lievin.../> En voir plus



**1000 pattes**

Publié par Frédéric Aubert · 11 septembre 2023

Qui va être la plus belle ou le plus beau pour aller courir ? Peut-être toi ! Grâce à Oakley, 1000 pattes met en jeu une paire de Radar EV Path / Verre Prizm Road (valeur : 205 €).

Tu as jusqu'au samedi 16 septembre, 23h59 pour t'inscrire sur ce lien : [https://1000pattes.guide/envie-de-gagner-une-paire-de-...](https://1000pattes.guide/envie-de-gagner-une-paire-de-.../)

Bien sûr, ça ferait plaisir de te voir :

- liker et partager ce post
- notifier deux ami(e) runners à qui tu as envie de montrer ta belle paire (de lunettes !)

La/le gagnant(e) sera contacté(e), dimanche, par téléphone.

Bonne chance et belle soirée à toi !

Bisous, bécots !

[ Règlement du jeu concours : <https://urlz.fr/kyGt> ]



**1000 pattes**

Publié par Frédéric Aubert · 5 novembre 2023

On a eu au téléphone **Elvis Lefebvre Running** cette après-midi, aux anges après sa 4e place au **Marathon des Alpes-Maritimes Nice-Cannes**. Ce podcast est à écouter ici : [https://1000pattes.guide/elvis-lefebvre-marathon-alpes-...](https://1000pattes.guide/elvis-lefebvre-marathon-alpes-.../)  
cc **Nouveau Saint Amand Etudiant Club**



**1000 pattes**

Publié par Frédéric Aubert · 5 septembre 2023

Prof en semaine, arbitre de basket-ball au plus haut niveau français le week-end, ce Nordiste a décroché un formidable Top 100, samedi, sur l'épreuve phare de l'**UTMB Mont-Blanc**.  
On aura en ligne Baptiste Carimtrand demain après-midi. On en fera un podcast. Avez-vous des questions à lui poser ? On compte sur vous !



1000 pattes a changé sa photo de couverture.

Publié par Frédéric Aubert · 3 novembre 2023



**1000 pattes**

Publié par Frédéric Aubert · 14 décembre 2023 à 20:12

L'organisateur du **Le Trail des Hobbits** nous a demandé de ne pas en parler avant qu'il gère le com. Deal respecté. Il explique ce soir sa page Facebook les raisons de ce report à 2025. De tout cœur avec son équipe, les prestataires, les artistes...



**1000 pattes**

Publié par Frédéric Aubert · 22 novembre 2023

La date du nouveau marathon des Hauts-de-France est confirmée : Le premier **Marathon Bière Flandre Festival (MB2F)** aura lieu les 28 et 29 septembre 2024.

"Au programme : marathon, semi, 10 km. 15 ravitaillements à la Bière 🍺 et pas que... La fête 🎉 tout le long des parcours, à la sauce carnaval. Déguisements bienvenus. Un festival des Bières sur 2 jours. Des concerts. Et tout cela autour de Bergues, capitale du bonheur... Inscription le 20 janvier prochain", annonce l'é... En voir plus





## TRIATHLON

# Mathieu Gallet face au défi de l'Ironman 70.3

Le Nordiste se rendra avec des ambitions élevées à la mi-décembre en Nouvelle-Zélande pour le défi de sa vie : le championnat du monde de Half Ironman.

**A**ncien militaire, Mathieu Gallet, 26 ans, a récemment changé de voie. Prof d'EPS contractuel au collège Hélène-Boucher de Somain, il aspire désormais à passer titulaire. Ce sera l'un de ses objectifs majeurs en 2024. Pas le seul. Les 14 et 15 décembre, il participera au championnat du monde d'Ironman 70.3 à Taupo, dans et autour de l'immense lac situé au centre de l'île du nord de la Nouvelle-Zélande. Le Nordiste, licencié au Triathlon Club de Douai, a bien sûr déjà coché la date sur le grand calendrier de la maison familiale, à Râches. Car il a une ambition simple : gagner.

## EN ATTENDANT DÉCEMBRE...

Pour atteindre son Graal, le Râchois se donne les moyens de réussir. Comme depuis ses débuts dans la discipline... Arrivé au triathlon sur le tard, vers 15 ans, l'ancien footballeur ne supportait plus « de dépendre des autres pour gagner ou perdre ». Et a donc choisi de prendre son destin sportif en main. Bien lui en a pris. Il a écouté les conseils de son papa — Jean-Michel, actuel président du TCD — et vite goûté aux joies de la victoire. « Mes débuts ont été très, très compliqués en natation, sourit-il. Mais j'ai vite progressé. Je suis passé de 15' au 750 m à 20' au 1 500 m, deux ans après. J'allais aux entraînements des enfants et des adultes, en sport-étude à Liévin... J'ai tout fait pour y arriver. » Pour, déjà, arriver à décrocher son billet pour le championnat du monde 2024 d'Ironman 70.3, une épreuve où s'enchaînent 1,9 km de natation, 90 km à vélo et un semi-marathon. La qualif s'est jouée pour Mathieu à Vichy, le 19 août, en pleine canicule. Une 7<sup>e</sup> place au scratch sur 1259 finishers, et surtout une 4<sup>e</sup> place chez les 25-29 ans qui lui a offert un billet pour la Nouvelle-Zélande. Et pourtant, 2023 n'a pas été



simple. « J'étais encore en formation militaire jusqu'en juin. Je n'ai pu que rarement faire deux entraînements par jour. Peu pour quelqu'un qui a fait 35 heures d'entraînement par semaine. Le début de saison a été un peu poussif. » La fin aussi avec le semi-ma-



rathon de Marchiennes où, parti pour faire 1h10, il a baissé pavillon préservant ainsi lombaires et adducteurs en souffrance. Depuis, Mathieu a bien récupéré. Il s'est lancé dans la longue préparation du championnat du monde. Vous pourrez même vous mesurer à lui

dans quelques courses de la région cette année : le 5 km des Boucles de Gayant, le 10 km de Valenciennes (« vraiment bien pour faire un temps »), le semi-marathon de Lille, le Triathlon du Chemin des Dames (Somme)...





- Marche
- Course pour enfants
- Course sur route
- Trail ou course nature
- Cross

## JANVIER

### SAMEDI 6 JANVIER

La Moursoise  
Mours-Saint-Eusèbe (26)

■ Marche / 9 km  
9 km / 8 km (randonnée)  
Trail en nocturne dans les côteaux du village. Départ au centre du village. Le parcours se fera de nuit dans les bois, avec des repères fluorescents pour vous guider.  
Infos : [www.colorsport-event.com/evenements/moursoise/](http://www.colorsport-event.com/evenements/moursoise/)

### DIMANCHE 7 JANVIER

Trail blanc de la montagne ardéchoise  
Astet (07)

■ Marche / enfants / 20km  
20 km / 12 km (course et randonnée) + course enfants. Vestiaire. Édition limitée à 200 participants. Date limite au 5 janvier pour les inscriptions internet sur [lesportif.com](http://lesportif.com), sur place selon dossards encore disponibles.  
[www.addsna.123.fr](http://www.addsna.123.fr)  
Infos : Fanny Roche 06 49 75 70 33 - [fanny.roche07@laposte.net](mailto:fanny.roche07@laposte.net)

### DIMANCHE 7 JANVIER

Upienne l'hivernale  
Upie (26)

■ 9 km / 14 km / 19 km  
19 km (660 m D+) / 14 km (420 m D+) / 9 km (210 m D+). Limité à 500 coureurs. Tracé 100 % forestier. Vin chaud offert à l'arrivée. Sacs gardés. Podologues. Inscription sur internet, sur place selon dossards disponibles.  
[www.foulees-upiennes.com](http://www.foulees-upiennes.com)  
Infos : Jack Peyrard - 06 66 88 02 82 - [promo.sports26@yahoo.fr](mailto:promo.sports26@yahoo.fr)

### SAMEDI 13 JANVIER

Noctu trail Eure  
Eure (26)

■ Enfants / 7,5 km / 14 km  
14 km (500 m D+) / 7,5 km (250 m D+) + course enfants (à partir de 400 m). Frontale obligatoire ; départ à partir de 18 h. Parcours vallonnés. Inscriptions

sur internet et sur place selon dossards disponibles.  
Infos : Frédéric Octave 09 53 97 43 04 - 06 83 12 87 47 - [fred.octave@yahoo.fr](mailto:fred.octave@yahoo.fr) - [www.tcvd.fr](http://www.tcvd.fr)

### DIMANCHE 14 JANVIER

L'Australienne de Cliou  
Cliouclat (26)

■ Marche / 4 à 7 km / 10 km  
Format à l'australienne : 4 à 7 km / randonnée 10 km.  
Toute première édition d'une course « à l'australienne », unique en Drôme-Ardèche. Le principe : départ groupé avec élimination de concurrents à chaque tour. Seul le dernier tiers des coureurs peut prendre le départ du tour final. Parcours plat, bitume, vin chaud à l'arrivée. Inscriptions par internet sur [lesportif.com](http://lesportif.com) et sur place à la Maison des associations.  
Infos : Jack Peyrard - 06 66 88 02 82 - [promo.sports26@yahoo.fr](mailto:promo.sports26@yahoo.fr)

### DIMANCHE 14 JANVIER

Trail du Dauphiné  
Beauregard-Barret (26)

■ 8 km / 15 km  
Inscription sur place possible dans la limite des dossards disponibles.  
Infos : Nicolas Laurent - 07 87 29 77 06 - [romanstriathlon26@gmail.com](mailto:romanstriathlon26@gmail.com)

### DIMANCHE 21 JANVIER

Trail de la Galette  
Labastide-de-Virac (07)

■ 8 km / 14 km  
14 km (250 m D+) / rando 8 km. Parcours nature, ludique et roulant. Accessible à tous les niveaux. Inscriptions sur chronosphères et sur place jusqu'à 30 min avant départ.  
[www.mgaraud.wixsite.com/trail-delagalette](http://www.mgaraud.wixsite.com/trail-delagalette)  
Infos : Maël Garaud - 06 64 39 39 51 - [m.garaud@hotmail.fr](mailto:m.garaud@hotmail.fr)

### DIMANCHE 28 JANVIER

La foulée tricastine  
Saint-Paul-Trois-Châteaux (26)

■ 5 km / 12 km / 20 km

Mix chemin et route. Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscriptions internet jusqu'au 26 janvier, puis sur place selon dossards disponibles.  
[www.courirlibreentricastin.net/foule-tricastine](http://www.courirlibreentricastin.net/foule-tricastine)  
Infos : Denis Duriaud - 04 75 04 74 35 - 06 71 47 63 73 - [clet26@orange.fr](mailto:clet26@orange.fr)

## FÉVRIER

### SAMEDI 10 FÉVRIER

Foulée du Saint-Joseph (trail)  
Saint-Désirat (07)

■ 16 km (550 m D+) / 10 km + course enfants  
. Course 10 km ouverte aux personnes à mobilité réduite. Départ et arrivée aux caves de Saint-Désirat, une bouteille offerte à chaque inscrit. Inscription sur place.  
[www.annonayjoggingclub.com/foule-du-st-joseph](http://www.annonayjoggingclub.com/foule-du-st-joseph)  
Infos : Jean-Yves Monnet - 06 67 06 82 15 - [coursesajc07@gmail.com](mailto:coursesajc07@gmail.com)

### DIMANCHE 11 FÉVRIER

Sur les traces du GR 9 (trail)  
Nyons (26)

■ Marche / 14 km / 24 km  
24 km (950 m D+) chronométré / 14 km (350m D+, course ou randonnée) / Challenge club le plus nombreux. Tracés au cœur du parc des Baronnies provençales. Vestiaires, douches, transports des sacs, navettes coureurs. Inscriptions sur [lesportif.com](http://lesportif.com) et sur place uniquement samedi.  
[www.couriranyons.fr](http://www.couriranyons.fr)  
Infos : Dominique Bontoux - 06 87 68 38 51 - [bontouxservices@gmail.com](mailto:bontouxservices@gmail.com)

### DIMANCHE 18 FÉVRIER

Trail de Roche  
Colombe de la paix  
Saou (26)

■ Enfants / 5 km / 15 km / 27 km  
27 km (1800 m D+) / 15 km (760 m D+) / 5 km + course enfants. Inscription sur [peyce.com](http://peyce.com) et sur place selon dossards disponibles. Course organisée au profit de l'association « Mouvement de la Paix ».  
Infos : Guilhem Collin - 07 86 95 99 91 - [trcp@gmail.com](mailto:trcp@gmail.com)

## MARS

### SAMEDI 2 MARS

Trail des 3 pics  
Burzet (07)

■ 6 km / 16 km / 33 km  
33km (1650m D+) départ à 9 h ; 16km (750m D+) départ à 10 h 30 ; 6km (260m D+) départ à 11 h).  
[www.trail.burzet.fr](http://www.trail.burzet.fr)  
Inscriptions sur [lesportif.com](http://lesportif.com)  
- Infos : Cédric Mazon - [cedric.mazon@sfr.fr](mailto:cedric.mazon@sfr.fr)

### DIMANCHE 3 MARS

Trail de la pierre sanglante  
Grane (26)

■ 12 km / 21 km  
21 km (700 m D+) / 12 km (350 m D+). La course s'inscrit dans une démarche écologique avec le label TRF (Trail Runners Fondation), solidaire avec l'association Samdo Avenir (1 € reversé pour chaque inscription à l'association de solidarité avec le Népal). Inscriptions ouvertes à partir de janvier sur internet, et sur place selon dossards disponibles.  
[www.tgd-allex.over-blog.fr](http://www.tgd-allex.over-blog.fr)  
Infos : Olivier Bir - 06 41 12 93 57 - [tgd.allex@gmail.com](mailto:tgd.allex@gmail.com)

### DIMANCHE 3 MARS

La Vivaroise by arob@se  
Viviers (07)

■ Enfants / 10 km  
10 km (route ; 200 m D+) / courses enfants (800 m / 1200 m / 2000m). A la découverte du patrimoine architectural de la ville. Vestiaires gardés. Inscription sur [lesportif.com](http://lesportif.com) et sur place.  
[www.mairie-viviers.fr](http://www.mairie-viviers.fr)  
Infos : mairie Viviers / 04 75 49 86 10 / [sport@mairie-viviers.fr](mailto:sport@mairie-viviers.fr)

### DIMANCHE 10 MARS

Trail de la pierre plantée  
Veyras (07)

■ Enfants / 8 km / 13 km / 25 km  
25 km (1000 m D+) / 13 km (350 m D+) / 8 km (100 D+) + course enfants (à partir de 800 m). Inscriptions par internet, sur place la veille selon dossards disponibles.  
[www.larondesbois.fr](http://www.larondesbois.fr)  
Infos : Pastion Alain - 04 75 64 48 75 - 06 74 27 23 25 - [alain.pastion@gmail.com](mailto:alain.pastion@gmail.com) - Gounon Thierry - [t.gounon@orange.fr](mailto:t.gounon@orange.fr)

### DIMANCHE 10 MARS

Trail de Saint Pancrace  
Suze (26)

**MARATHONIAN**

HUILE  
MASSAGE  
SPORTIF

99,68%  
D'origine  
Naturelle

FABRIQUÉ  
EN FRANCE

CODE PROMO  
-10% SUR  
VOTRE COMMANDE\*

**MARATHO**

\*Usage unique, offre valable jusqu'au 31/12/2024

[www.marathonian.fr](http://www.marathonian.fr)



■ 6 km / 12 km / 18 km

18 km (650 D+) / 12 km (500 D+) / 6 km (250 D+). Inscriptions par internet et sur place selon dossards disponibles.

www.crossdesaintpancrace.com  
**Infos : Baptistin Monot - 07 83 66 62 69 - baptistin.monot@gmail.com**

**DIMANCHE 17 MARS**

**Courir sur le plateau Clansayes (26)**

■ ■ ■ ■ Enfants / marche / 7 km / 12,5 km / 20 km

20 km (256 m D+) / 12,5 km (80 m D+) / 7 km (65 m D+) / course enfant et marche. Cette 17<sup>e</sup> édition est placée sous le signe de la Saint-Patrick, avec une course déguisée l'après-midi, un concert de musique celtique et un stand bière. Inscriptions sur le site Nikrome, et sur place selon les dossards encore disponibles.

www.cdfclansayes.fr  
**Infos : Marc Roche - 06 59 02 39 50 - mroche.cslp@gmail.com**

**SAMEDI 23 MARS**

**Trail Suc des Vents Saint-Alban-d'Ay (07)**

■ ■ ■ ■ Enfants / 12 km / 36 km / 54 km

54 km (2250 m D+) / 36 km (1800 m D+) / 23 km (1000 m D+) / 12 km (300 m D+) + 3 courses enfants. Parcours remodelés qui passeront devant les quatre châteaux de la commune.

www.traildesucdesvents.com  
**Infos : Christophe Faya - 06 07 11 16 59 - cfaya@orange.fr - Séverin Poinas - 06 81 67 37 25 - severin.poinas@wanadoo.fr**

**DIMANCHE 24 MARS**

**Les chemins de Chatu Chatuzange-le-Goubet (26)**

■ ■ ■ ■ Enfants / 8 km / 15 km / 25 km / 25 km (400 m D+) / 15 km (250 m D+) / 8 km (100 m D+) / courses enfants 750 m pour les 6-9 ans et 1500 m pour les 10-13 ans.

Les bénéfiques soutiennent l'association Coala, pour le développement du sport adapté ; courses ouvertes aux coureurs à mobilité réduite. Inscriptions uniquement sur internet site chronospheres.

www.alpizancon.fr  
**Infos : Martin Zanotti - 06 84 14 32 25 - communication@alpizancon.fr**

**SAMEDI 30 ET DIMANCHE**

**31 MARS**

**Trail de Mirmande Mirmande (26)**

■ ■ ■ Marche / 8 km / 10 km / 27 km / 40 km

40 km (1800 m D+) / 27 km (1200 m D+) / 14 km (800 m D+) / 8 km (270 m D+) / 10 km rando. Challenge de Mirmande : 14 km + 40 km. Défi de la Mirmandaise : 27 km + 8 km. Pasta le samedi soir, repas offert à l'arrivée. Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscriptions sur internet et sur place selon dossards disponibles.

www.trail-mirmande.com  
**Infos : Jack Peyrard - 06 66 88 02 82 - promo.sports26@yahoo.fr**

**DIMANCHE 31 MARS**

**Les 100 km de l'Ardèche (voies vertes)**

**Saint-Péray (07)**

■ 100 Km

100 km - Départ de Saint-Péray, pour rejoindre Saint-Sauveur-de-Montagut puis retour sur Saint-Péray. Épreuve homologuée, sur route et voies vertes. Profil roulant et rapide. Barrière horaire 18 h de course. Vestiaires et douches au stade de foot. Pas d'inscription sur place, course réservée aux coureurs majeurs.

www.ultrardecche.fr/100-km-de-lardeche  
**Infos : Laurent Brueyre - 06 86 17 90 05 - laurent.brueyre@orange.fr - Robin Brueyre - 06 80 47 71 89 - rbrueyre@gmail.com**

**AVRIL**

**LUNDI 1ER AVRIL**

**Trail des châtaigniers Saint-Genest-Lachamp (07)**

■ ■ ■ ■ Enfants / 10 km / 20 km / 42 km

42 km (2000 m D+) / 20 km (900 m D+) / 10 km (400 m D+) + courses enfants (1 à 3 km selon les âges). Inscriptions possibles jusqu'à la veille à midi, sur place selon dossards disponibles. Sacs gardés.

www.trail-chataigniers-ardeche.com  
**Infos : Ali-Patrick Louahala - 06 20 79 85 43 - legremis07@yahoo.fr**

**SAMEDI 6 AVRIL**

**Trail des Ayes Touloud (07)**

■ ■ ■ ■ Enfants / 10 km / 20 km

20 km (800 m D+) / 10 km (400 m D+) / courses enfants. Douches,

**TEAM COM**

**SPORTS CO & INDIVIDUELS**

**TEXTILE / GOODIES / ARCHE / MÉDAILLES**

**AGENCE-TEAMCOM.FR**

Team Com équipe vos clubs et les participants de vos événements : maillots, tours de cou, dossards, médailles, sacs, tréfonctions, chaussettes... 100% personnalisables pour un design unique !

info@agence-teamcom.fr

vestiaires, stand médical (prévus : kinés- ostéopathes- podologues). Lots podium. Inscriptions sur chronospheres.

**Infos : Benoît Cerantola - 06 20 33 37 35 - touloudtrail@gmail.com**

**DIMANCHE 7 AVRIL**

**Championnat de France de trail Buis-les-Baronnies (26)**

■ 10 km / 21 km / 57 km / 10 km (550 m D+) / 21 km (1200 m D+) / 57 km (2900 m D+).

Tous les concurrents démarrent ensemble, avec un sas de départ pour la catégorie championnat de France. Vestiaires, douches, sacs gardés. Inscription uniquement sur internet.

www.traildrome.fr  
**Infos : Audineau Bernard - 06 83 04 24 20 - organisation@traildrome.fr**

**DIMANCHE 7 AVRIL**

**Défi Yayos vertitrail Peyrus (26)**

■ 10 km / 10 km (1000 m D+) en solo. Nouveau parcours, qui se termine tout en haut du pas du Touet. Retour en autonomie. Repas de fin de course. Nouveau : possibilité de laisser une veste au départ et en récupérer une à l'arrivée. Inscription uniquement sur internet (pas

d'inscription sur place). Reconnaissance le 20 mars à 10 h.

www.yayos.fr  
**Infos : www.facebook.com/AssoYayos**

**SAMEDI 13 AVRIL**

**Trail du Saint-Joseph Sarras (07)**

■ ■ ■ ■ Enfants / 7 km / 15 km / 25 km

25 km (900 m D+) / 15 km (550 m D+) / 7 km (250 m D+) + courses enfants (800 m, 1600 m, 2400m). Inscription uniquement sur internet sur chronospheres.

**Infos : www.trail-st-joseph.fr**

**DIMANCHE 14 AVRIL**

**Semi-marathon de Bourg-les-Valence Bourg-les-Valence (26)**

■ ■ ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km / 21,1 km

21,1 km (210 m D+) / 10 km (100 m D+) / 5 km (60 m D+) / courses enfants 500 m à 2700 m. Tracé essentiellement urbain. Bière et raviolis offertes à chaque dossard. Inscriptions : courses adultes uniquement sur internet, courses enfants internet et sur place.

www.semi-marathon-bourg-les-valence.fr  
**Infos : Louis Simon - 04 75 79 45 45 - semiblv.benevoles@bourg-les-valence.fr**

**RUNSEPT**

Votre spécialiste TRAIL . RANDO . RUNNING

DU MARDI AU SAMEDI 10h-12h / 14h-19h

1362 ROUTE DE LYON 07430 DAVÉZIEUX



**DIMANCHE 14 AVRIL**

Trail des allumés du Barry  
Saint-Restitut (26)  
■ ■ Enfants / 5 km / 8 km / 15 km

15 km (450 m D+) solo / 8 km (250 m D+) en solo ou duo / 5 km libre ou groupé avec des meneurs d'allure / courses enfants 1000 m à 3000 m / sur le 15 km, challenge « Le fil de la Vie - Pour Romain Feuillade » en hommage à Romain victime de l'attentat du 13 novembre 2015 (son frère Vincent part en lièvre, le premier coureur à le rattraper devient à son tour le lièvre, et ainsi de suite).

[www.les-allumes.com](http://www.les-allumes.com)

Infos : **Géraldine Roumeas - 06 08 52 32 19 - roumeasgeraldine@gmail.com**

**SAMEDI 20 ET DIMANCHE 26 AVRIL**

Les « Six jours de France-Gérard Cain ».

Vallon-Pont-D'arc (07)

■ Boucle de 1,1 km plate et goudronnée

6 jours ; 48 h ; 24 h ; 12 h ; 6 h.

Courses ouvertes à tous sur présentation de références, catégories coureurs et marcheurs. Douches, vestiaires, possibilité de logement en bungalow. Au profit de l'association « Les amis de Kantchari » qui finance la construction d'écoles au Burkina Faso.

[www.6jours-de-france.fr](http://www.6jours-de-france.fr)

Infos : **Gérard Segui - 06 88 14 82 65 - ultrarunning.organisation@gmail.com**

**DIMANCHE 21 AVRIL**

Trail de Juliau

Saint-Jean-le-Centenier (07)

■ 11 km / 20 km / 43 km

43 km (1900 m D+) / 20 km (900 m D+) / 11 km (450 m D+). Douche, vestiaire, pas de garde de sac.

Inscriptions sur internet et sur place selon dossards disponibles.  
Infos : **Corentin Gaillard - 06 72 42 34 03 - traildejuliau@gmail.com**

**DIMANCHE 21 AVRIL**

Marathon de la Drôme mod run  
Saint-Paul-les-Romans (26)

■ ■ Marche / 10 km / 21,1 km / 42,2 km

42,2 km (80 mD+) / 21,1 km (40 m D+) / 10 km / randonnée 7 km. Course roulante, avec de beaux panoramas sur le Vercors. Incriptions sur internet. La course soutient la lutte contre le cancer.

Infos : [www.colorsport-event.com/evenements/mod-run-saint-paul](http://www.colorsport-event.com/evenements/mod-run-saint-paul)

**VENDEDI 26 ET SAMEDI 27 AVRIL**

Ardèche traie la voie romaine  
Desaignes (07)

■ ■ Enfants / marche / 8 km / 12 km / 20 km / 37 km / 57 km

57 km (2420 m D+ 3 points ITRA) / 37 km (1600 m D+ 2 points ITRA) / 20 km (900 m D+) / 12 km (420 m D+ en semi-nocturne) / 8 km (250 m D+) / courses enfants 500 à 1500 m / randonnées 8 km - 12 km - 20 km.

[www.ardeche-trail-la-voie-romaine.com](http://www.ardeche-trail-la-voie-romaine.com)

Infos : **Jonathan Rouquairol - jrouquairol@gmail.com**

**DIMANCHE 28 AVRIL**

Trail de Dieulefit

Dieulefit (26)

■ 17 km / 27 km / 42 km

42 km en solo (2130 m D+) / 42 km en relais (1630 m D+ 1er coureur / 500 m D+ 2ème coureur) / 27 km (1480 m D+) / 17 km (760 m D+). Douches, pas de vestiaire gardé, ostéopathe. Incriptions uniquement sur internet.

[www.trailpaysdedieulefitdrome.jimdofree.com](http://www.trailpaysdedieulefitdrome.jimdofree.com)

Infos : **Chantal Ernouf - 06 70 51 84 36 - passion.trail.dieulefit@gmail.com - Noël Ernouf - 06 20 62 22 87 - passion.trail.dieulefit@gmail.com**

**DIMANCHE 28 AVRIL**

La foulée du bord du Rhône

Guilherand-Granges (07)

■ ■ 8 km / 21,1 km

21,1 km / 8 km / course enfant

Infos : **Office municipal des sports - 04 75 44 00 82**

**MAI****4 ET 5 MAI**

Marathon Bresse Dombes  
Châtillon sur Chalaronne (01)

■ ■ 5 km / 10 km / 21,1 km / marathon

4 mai. 17 h : baby athlé (4-6 ans).

A partir de 17 h 15 : color run pour les enfants en fonction des âges, au profit de la Ligue contre le cancer.

5 mai. 9 h : marathon (solo et relais). 9 h 45 : semi-marathon.

10 h : 10 km. 10 h 10 : 5 km.

9 h 30 : marche solidaire de 12 km.

10 h 05 : marche solidaire de

7,2 km

Infos et inscriptions : <https://www.marathon-bressedombes.fr/>

**DIMANCHE 5 MAI**

Trail du sou

Tournon-sur-Rhône (07)

■ ■ Enfants / 11 km / 17 km

17 km (800 m D+) / 11 km (370 m D+) / courses enfants 920 m à 3680 m. Incriptions sur chronospheres.

[www.trail-du-sou-de-tournon.jourdetail.fr](http://www.trail-du-sou-de-tournon.jourdetail.fr)

Infos : **Johann Chalamet - soude-secoles.tournon@gmail.com**

**DIMANCHE 5 MAI**

La Rocherude

Rochevade (26)

■ ■ Enfants / 10 km / 12 km

12 km (300 m D+) / 10 km marche et courses enfants (500 m et 1000 m). Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscription sur internet et sur place selon dossards disponibles.

[www.rocherude.fr](http://www.rocherude.fr)

Infos : **Jonathan Giacconi - 06 34 16 29 95 - lafouleurochevadienne26@gmail.com - Manon Blondet - 06 38 36 72 17**

**DIMANCHE 5 MAI**

Sur les traces de Mercure

Malataverne (26)

■ ■ Marche / 3 km / 8 km / 13 km

8 km (180 m D+) / 13 km (380 m D+) / 3 km « Marche solidaire des anges » : un parcours ouvert à tous, marcheurs valides et handicapés.

Inscriptions sur internet et sur place.

**MERCREDI 8 MAI**

Trail des troglodytes

Châteauneuf/Isère (26)

■ ■ Enfants / marche / 9 km / 15 km

15 km (550 m D+) / 9 km (190 m D+) / challenge club / randonnée 9 km / courses enfants 900 m à 2500 m. Incriptions uniquement sur chronospheres.

Infos : [www.traildestroglodytes.fr](http://www.traildestroglodytes.fr)

**VENDEDI 10, SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 MAI**

Challenge vallée de la Drôme  
Crest (26)

■ ■ Enfants / 7 km / 12 km / 10 km / 21,2 km / 38 km / 39 km / 50 km / 80 km

1 km (122 m D+ pour rallier le sommet du plus haut donjon d'Europe et descendre - pour ceux qui le souhaitent !- en rappel. Départs par vagues) / 80 km (6000 m D+) / 130 km / 50 km (2800 m D+) / 39 km (2700 m D+) / 38 km (1400 m D+) / 21, 2 km (610 m D+) / 12 km (220 m D+) / 7 km (150 m D+) / 10 km rando/ courses enfants.

Douches, vestiaires, sacs gardés, ostéos, kinés, podologues.

[www.challengedrome.com](http://www.challengedrome.com)

Infos : **Jack Peyrard - 06 66 88 02 82 - promo.sports26@yahoo.fr**

**17 ET 18 MAI**

Trail des pyramides noires  
Oignies (62)

■ ■ Marche / 22 km / 46 km / 62 km / 84 km / 124 km

17 mai. 22h à Auchel : 124 km (28 terrils, 1960 m D+).

18 mai, 00h à Olhain : 84 km (19 terrils, 1140 m D+).

18 mai, 7h à Grenay : 62 km (13 terrils, 890 m D+).

18 mai, 8h à Liévin : 46 km (9 terrils, 540 m D+)

18 mai, 11h à Oignies : 22 km (4 terrils, 270 m D+) et marche nordique de 22h

Navettes. Restauration, buvette, kiné. Animations musicales.

Inscription sur <https://www.traildespyramidesnoires.com> à partir du 12 janvier

Contact : [tpn@missionbassinmier.org](mailto:tpn@missionbassinmier.org)

**Gilles Briand : 06 08 56 26 91**

**SAMEDI 18 MAI**

Ultr'Ardèche (route)

Vernoux-en-Vivarais (07)

■ 222 km

222 km (3500 m D+). 6ème édition



d'une course hors normes. La seule 222 km en France, une des très rares en Europe. Départ à 6 h le samedi, barrière horaire le dimanche soir 19 h. Sélection sur références de chronos et dossier. [www.ultrardecche.fr](http://www.ultrardecche.fr)  
**Infos : Laurent Brueyre - 06 86 17 90 05 - laurent.brueyre@orange.fr - Robin Brueyre - 06 80 47 71 89 - rbrueyre@gmail.com**

**SAMEDI 18 ET DIMANCHE 19 MAI**  
**Duo de l'Hermitage Tain-l'Hermitage (26)**

■ 10 km / 14 km / 15 km / 25 km  
 Duo 10 km/( 350 m D+) /Duo 15 km /(500 m D+) /Duo ou solo 42KM ( 1600 m D+) / Duo 25 km ( 900 m D+) /Duo 14 km ( 350D+) / Challenge sur les deux jours 15 km + 25km et 10 km + 14 km. Ici on part à 2 et on finit à 2. L'organisation garantit une place (dans la limite de 20 dossards maximum) à tous les coureurs qui feront un don (120 euros / 170 euros ou 240 euros suivant la course choisie) à l'une des associations suivantes RECIPPO Mission Madagascar ou Association pour la Recherche sur les Tumeurs Cérébrales. Inscriptions uniquement par internet avec tarifs spécifiques pour les 300 premiers inscrits. [www.duo-hermitage.com](http://www.duo-hermitage.com)

**Infos : duohermitage@gmail.com**

**DIMANCHE 19 MAI**  
**Ultra boucle de la Motte Chalencon.**  
**La Motte Chalencon (26)**  
 ■ 2 km

Venez vous mesurer à un format insolite et unique en Drôme-Ardecche : ici, on ne parle pas kilomètres mais durée ! Course 8 h (solo ou relais à 2) / 4 h (solo ou relais à 2) / 2 h / 1 h, pour couvrir le plus de distance sur une boucle de 4km (150 m D+). Pas de monotonie sur le parcours, avec des sentiers, des calades, un passage au lac... et la possibilité de changer de format en cours d'épreuve, pour faire durer le plaisir de courir ! L'UBMC est le format 2024 de l'UTMC, qui modifie sa date et son format en raison des contraintes liées aux JO 2024. 100 dossards sur chaque format. Restauration, kiné, vestiaires. Parcours enfants à 18 h, course déguisée à 21 h 30. Inscriptions sur internet et sur place selon dossards disponibles. [www.utmc.fr](http://www.utmc.fr)  
**Infos : Piccardi Marc - 06 34 48 35 20 - mpiccardi@formiris.org**

**DIMANCHE 19 MAI**  
**Trail des monts d'Ardèche Saint-Agrève (07)**

■ 7 km / 12 km / 19 km / 35 km  
 35 km (2100 m D+) / 19 km (1000 m D+) / 12 km (500 m D+) / 7 km (150m D+) / formule Challenge (3 km 300 m D+ enchainé avec 1 trail le lendemain). Inscriptions sur internet et sur place selon dossards disponibles. [www.trailmontsardecche.wordpress.com](http://www.trailmontsardecche.wordpress.com)  
**Infos : Vermorel Bertrand - 06 17 23 43 82 - Mandon Florian - 06 07 45 12 27**

**DIMANCHE 19 ET LUNDI 20 MAI**  
**Trail des Gorges de l'Ardèche**

**Saint-Martin-D'Ardèche (07)**  
 ■ 11 km / 23 km / 43 km / 73 km  
 73 km (2700 m D+) / 43 km (1600 m D+) / 23 km 950 m D+) / 11 km (350 m D+). Douches, pas de vestiaire, école d'ostéopathie. Inscription sur internet, et sur place selon dossards dispos. [www.trail-gorges-ardecche.fr](http://www.trail-gorges-ardecche.fr)  
**Infos : Brousse Vincent - 06 86 14 26 97 - Rodrigues Pedro - 06 86 93 68 01**

**DIMANCHE 26 MAI**  
**Trail urbain du patrimoine Saint-Paul-trois-Châteaux (26)**  
 ■ ■ Enfants / 5 km / 9 km  
 9 km (très faible dénivelé) / 5 km

/ courses enfants. Un trail 100 % urbain, à la découverte du village. Douches, vestiaires. Inscriptions sur nikrome et sur place.  
**Infos : Dives Caroline - 06 64 09 91 67 - sport@mairie-sp3c.fr**

**JUIN**

**SAMEDI 1ER JUIN**  
**La chaussée des géants Thueyts (07)**

■ 10 km / 20 km / 51 km  
 51 km (3000 m D+) / 20 km (1000 m D+) / 10 km (500 m D+) + rando 10 à 20 km. Douches, vestiaires, kinés, ostéopathes, podologues. Inscriptions uniquement sur internet, 1 € par dossard reversé à une cause caritative en partenariat avec le Rotary d'Aubenas. [www.lachausseedesgeants.com](http://www.lachausseedesgeants.com)  
**Infos : Jean-Luc Testud - 06 72 08 20 36**

**SAMEDI 1ER JUIN**  
**Scaptrail Urbain Au Clair de Lune Montélimar (26)**

■ ■ Enfants / 10 km / 21 km  
 21 km (au fil de l'eau) / 10 km (71 k D+) / challenge entreprise / courses enfant. [www.scap-montelimar.fr](http://www.scap-montelimar.fr)  
**Infos : Bruno Thery - 06 52 06 26 02**

**mission bassin minier**  
 NORD - PAS DE CALAIS

**TRAIL DES PYRAMIDES NOIRES**  
**18 MAI 2024**  
 BASSIN MINIER NORD-PAS DE CALAIS  
 9<sup>e</sup> édition

Explorez une partie du Bassin minier, inscrit sur la Liste du patrimoine mondial de l'UNESCO à travers l'une de nos 6 formules :

22 KM MARCHÉ NOIR	22 KM	46 KM	62 KM	84 KM	124 KM
30€*	30€*	47€*	62€*	77€*	107€*

**INSCRIPTION SUR :**  
[www.traildespyramidesnoires.com](http://www.traildespyramidesnoires.com)

UNESCO  
 Organisation des Nations Unies pour l'éducation, la science et la culture

Bassin minier du Nord-Pas de Calais inscrit sur la Liste du patrimoine mondial en 2012

Photo : @Valentin Tournay - Dronidrone  
 \*Tarif évolutif, en vigueur du 25 décembre 2023 au 31 mars 2024. Inklus





## DIMANCHE 2 JUIN

### Courir et marcher sur le 45e parallèle Pont-de-l'Isère (26)

■ ■ ■ Enfants / marche / 5 km / 7 km / 10 km / 15 km  
10 km (quasiment plat) / 5 km (quasiment plat) + marche 7 à 15 km + courses enfants 1000 m et 2000 m. Inscription sur internet site chronospheres ou en mairie, sur place selon dossards disponibles.

Infos : Christel Castello - 06 43 79 48 37

## DIMANCHE 2 JUIN

### Trail des contreforts Rochefort-Samson (26)

■ ■ ■ Enfants / 10 km / 22 km  
22 km (800 m D+) / 10 km (350 m D+) / animations enfants. Vestiaires, sanitaires. Inscriptions sur lesportif.com et sur place selon dossards disponibles.

Infos : Clauzel Philippe - 06 78 09 28 24 - p.clauzel@orange.fr - Briguet André - 06 79 21 98 87 - andre.briguet@hotmail.com

## SAMEDI 8 JUIN

### Ekiden de Privas Privas (07)

■ 42 km  
Marathon (42,195 km en relais). L'Ekiden de Privas est une course en relais par équipe de 6 coureurs (soit 5 km - 10 km - 5 km - 10 km - 5 km - 7km195 pour le dernier relayeur), en catégories femmes / hommes / mixte / challenge entreprises. Course qualificative pour les Championnats de France. Départ à 17 h. Douches, vestiaires, sacs gardés. **Inscriptions uniquement sur internet.**

## DIMANCHE 9 JUIN

### Trail des balcon de la Drôme Piégros-la-Clastre (26)

■ 7 km / 13,5 km / 26 km  
26 km (1500 m D+) / 13,5 km (700 m D+) / 7 km (200 m D+, accessible à partir de Cadet). Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscription sur lesportif.com et sur site de la course.

www.lesbalconsdeladrome.fr  
Infos : Soual Philippe - 06 22 84 60 73

## SAMEDI 15 ET

## DIMANCHE 16 JUIN

### Trail Beaume Drobie Valgorge (07)

■ 11 km / 20 km / 32 km / 51 km  
51 km (2490 m D+) ; 3 points ITRA/ 32 km (1410 m D+) ; 2 points ITRA / 20 km (900 m D+ , course ou randonnée) ; 1 point ITRA/ 11 km (420 m D+, course ou randonnée) / le samedi 5,6 km - kilomètre vertical 930 m D+. Inscription sur internet, par courrier, sur place selon dossards disponibles.

www.patricerotteleur.wixsite.com/trail-beaume-drobie  
Infos : Rotteleur Patrice - 06 74 84 25 75

## SAMEDI 15 JUIN

### Les Drayes du Vercors La Chapelle en Vercors (26)

■ ■ ■ Enfants / 11 km / 27 km / 50 km  
50 km (2400 m D+)/ 27 km (1360 m D+) / 20 km (940 m D+) / 11 km (400 m D+) + course enfant Bière offerte à tous les coureurs des parcours longs. Douches, vestiaires, pas de garde de sac. Ostéopathes. Inscriptions sur internet uniquement jusqu'à J-3. 1 €/ dossard reversé à l'association Les bobos d'Hugo.

www.lesdrayesduvercors.com  
Infos : Allier Bernard - 06 19 94 56 88

## DIMANCHE 16 JUIN

### La Véronique Saint-Restitut (26)

■ ■ ■ Enfants / marche / 1 km / 2 km / 11,5 km  
11,5 km (280 m D+ course et randonnée) / courses enfants 1 km - 2 km. Sanitaires. Inscription sur lesportif.com et sur place. 1 € par dossard reversé à une association locale de protection des animaux.

www.frsaintrestitut.foyersru-raux.org  
Infos : Fijalek Veronique - 04 75 96 78 25 ou 06 85 77 32 89

## 21-23 JUIN

### Ultratrail Côte d'Azur

### Mercan- tour Saint-Martin-Vésubie (06) / Monaco

■ Vertical 5 km / 10 km / 30 km / 50 km / 75 km / 125 km  
21 juin, 19 h : La Mare-Montana 5 km : 4,5 km, 490 m D+, au départ de Monaco.

21 juin, 19 h : Le 125km : 119,5 km, 7800 m D+, au départ de Monaco, en solo ou en relais.

22 juin, 7 h : La Skyultra 75km : 74,4 km, 5100 m D+, Saint Martin

## Vésubie.

22 juin, 9 h : La Skymarathon 50 km : 52,3 km, 4200 m D+, Saint-Martin-Vésubie.

23 juin, 9 h : Le Skyrace® Mercantour 30 km : 29,2 km, 2100 m D+, Saint-Martin-Vésubie.

23 juin, 9 h 30 : La Vésubiennne 10 km : 9,6 km, 550 m D+, Saint-Martin-Vésubie.

Inscriptions sur [www.utcam06.com](http://www.utcam06.com)

## SAMEDI 22 JUIN

### Trail de la tour Anneyron (26)

■ 9 km / 17 km  
17 km (600 m D+) / 9 km (240 m D+).

Infos : page Facebook : trail de la tour

## SAMEDI 22 JUIN

### L'Ardèche run (route) Aubenas (07)

■ 21,7 km  
21,7 km (solo ou relais - 550 m D+). **ANNULATION** Lig...  
Retour en navettes gratuites. Inscription uniquement sur internet. [www.ardèche-run.com](http://www.ardèche-run.com)  
Infos : Tripot Stéphane - 04 75 37 81 61 - contact@ardèche-run.com

## DIMANCHE 23 JUIN

### Trail des nounours Montjoyer (26)

■ 8 km / 15 km / 26 km  
26 km (900 m D+) / 15 km (400 m D+) / 8 km (200 m D+) / 8 km marche. Totalité des inscriptions reversée à l'association Enfants Cancers Santé. Sacs gardés. Inscription internet et sur place selon dossards encore disponibles. [www.asmontjoyerreauvil.wixsite.com/my-site](http://www.asmontjoyerreauvil.wixsite.com/my-site)  
Infos : Anthouard Eloïse - 06 12 18 49 82 - Chapon Mathis - 07 86 37 16 82

## SAMEDI 29 ET

## DIMANCHE 30 JUIN

### Glandass'trail Chatillon-en-Diois (26)

■ 11 km / 19 km / 39 km / 75 km  
75 km (5300 m D+) samedi / 39 km (2600 m D+) / 19 km (1200 m D+) / 11 km randonnée / challenge 75 km + 39 km. Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscription sur internet et sur place selon dossards disponibles. [www.glandasstrail.com](http://www.glandasstrail.com)

Infos : Peyrard Jack - 06 66 88 02 82 - promo.sports26@yahoo.fr

## JUILLET

## DIMANCHE 7 JUILLET

### Trail des dolmens Joyeuse (07)

■ 7 km / 15 km / 24 km  
24 km (500 m D+) / 15 km (440 m D+) / 7 km (200 m D+). [www.traildesdolmens-ardeche.com](http://www.traildesdolmens-ardeche.com)

Infos : Violet Jean-Pierre - 06 76 69 31 59 - traildesdolmens-ardeche@orange.fr

## DIMANCHE 14 JUILLET

### La Coucourdoise (route) La Coucourde (26)

■ ■ Enfants / 6 km / 13 km  
13 km (300 m D+) / 6 km (100 m D+) + course enfants 800 m.  
Infos : Audineau Bernard - 06 83 04 24 20 - b.audineau@sfr.fr

## AOÛT

## DIMANCHE 4 AOÛT

### Ronde chabrilannaise - Souvenir Alain Charrier Chabrillan (26)

■ ■ Enfants / 8 km / 13 km  
13 km (270 m D+) / 8 km (150 m D+) / course enfant 2700 m / course initiation enfants. Inscription possible jusqu'au dernier moment.  
Infos : Rachel Noyer - 06 86 96 50 99 - rachel.brunet@laposte.net

## JEUDI 15 AOÛT

### Cross du 15 août Oriol-en-Royans (26)

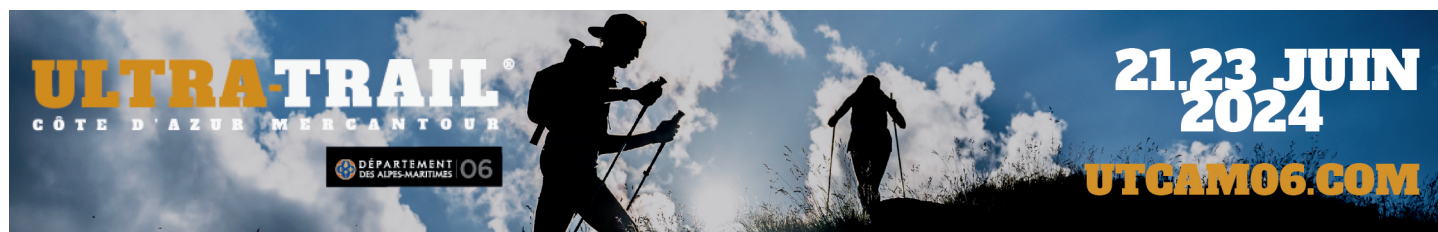
■ ■ Enfants / 10 km  
10 km (350 m D+) / courses enfants (800 m à 1200 m). Vestiaires. Inscription sur internet et sur place selon dossards disponibles.  
Info : Sandrine Brethiere - 04 75 47 51 84 - famillebret.26@orange.fr - Michael Gauthier - 06 16 66 12 00 - mickgauthier@gmail.com

## SEPTEMBRE

## DIMANCHE 8 SEPTEMBRE

### Les rondes charolaises Charols (26)

■ 10 km / 20 km  
20 km (700 m D+) / 10 km (150 m D+) / challenge entreprises (solo - le plus grand nombre d'inscrits de la même entreprise) / course enfants 1 km. Douches, vestiaires. Inscription sur internet





et sur place selon dossards disponibles. 1 € par dossard reversé à la lutte contre le cancer.  
[www.charolssportsloisirs.fr](http://www.charolssportsloisirs.fr)  
 Infos : Sylvain Deslandes - 06 07 08 68 21

**SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 SEPTEMBRE**

**La Ronde de Crussol Saint-Péray (07)**  
 ■ ■ Enfants 10 km / 12 km / 15 km / 30 km  
 30 km (1220 m D+) / 15 km (470 m D+) / 12 km (plat) / 10 km (390 m D+) + courses enfants à partir de 500 m. Sacs gardés, ostéopathes. Inscription sur internet et sur place selon places disponibles. 1 € reversé par dossard à une cause caritative médicale pour les enfants.  
[www.macadam07.fr](http://www.macadam07.fr)  
 Infos : Lilian Valette - 06 24 86 96 74 - [lilian.valette07@gmail.com](mailto:lilian.valette07@gmail.com) - Thierry Roche - [thierryroche07@gmail.com](mailto:thierryroche07@gmail.com)

**DIMANCHE 15 SEPTEMBRE**

**Upienne l'estivale Upie (26)**  
 ■ ■ Marche / 10 km / 15 km / 22 km  
 22 km (670 m D+) / 15 km (450 m D+) course ou rando / 10 km (230m D+) course ou rando / challenge 25 km VTT samedi + 22 km trail dimanche. Inscription sur internet et sur place selon dossards disponibles.  
[www.foulees-upiennes.com](http://www.foulees-upiennes.com)  
 Infos : Peyrard Jack - 06 66 88 02 82 - [promo.sports26@yahoo.fr](mailto:promo.sports26@yahoo.fr)

**SAMEDI 28 SEPTEMBRE**

**Valence (26)**  
 ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km  
 5km (34m D+) 10 km de Valence (route)/courses enfants. Inscription sur njuko.com et sur place.  
 Infos : [www.valence.fr](http://www.valence.fr)

**DIMANCHE 29 SEPTEMBRE**

**La foulée de la truffe (trail et route) Montségur-sur-Lauzon (26)**  
 ■ ■ 8,8 km / 18,8 km  
 18,8 km (450 m D+) / 8,8 km (45 m D+). Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscription sur internet et sur place.  
[www.lafouleedelatruffe.fr](http://www.lafouleedelatruffe.fr)  
 Infos : André Charpentier - 04 75 98 18 54 - 06 99 97 09 56

**DIMANCHE 29 SEPTEMBRE**

**Trail d'Hostun Hostun (26)**  
 ■ ■ Enfants / 12 km / 30 km  
 30 km (1800 m D+) relais ou solo / 12 km (650 m D+) solo ou duo. Animations enfants. Douches. Inscriptions uniquement sur internet.  
[www.trailhostun.fr](http://www.trailhostun.fr)  
 Infos : Pierre Yves Croyal - 06 10 45 05 96

**OCTOBRE**

**DIMANCHE 6 OCTOBRE**

**Course semi-nature et 21,5 km de Romans Romans-sur-Isère (26)**  
 ■ ■ 9,7 km / 21,5 km  
 Infos : Daniel Bertrand / [www.earp.fr](http://www.earp.fr)

**SAMEDI 12 ET DIMANCHE 13 OCTOBRE**

**Trail de Nyons et Baronnie Nyons (26)**  
 ■ ■ Enfants / 3,2 km / 7 km / 8,5 km / 10 km / 18 km / 38 km  
 Samedi : 3,2 km Vertical (750 m D+) / 10 km marche nordique / 7 km (700 m D+) / course enfants dimanche : 38 km (2100 m D+) / 18 km (1020 m D+) / 8,5 km (420 m D+) / challenge club le plus nombreux. Douches, vestiaires, kinés. Inscription sur internet [lesportif.com](http://lesportif.com) et sur place uniquement le samedi.  
 Infos : [couriranyons@gmail.com](mailto:couriranyons@gmail.com) - Dominique Bontoux - 06 87 68 38 51.

**SAMEDI 12 OCTOBRE**

**La Beaumontoise (route) Beaumont-les-Valence (26)**  
 ■ ■ 8 km / 16 km  
 Infos : Bruno Vulcano / 06 73 60 24 20

**DIMANCHE 13 OCTOBRE**

**All'en trail Allan (26)**  
 ■ ■ Enfants / 12 km / 25 km  
 25 km (720 m D+) / 12 km (450 m D+) + course enfant  
 Café d'accueil, ravitaillement champêtre à l'arrivée, bière finisher.

**SAMEDI 19 OCTOBRE**

**La Foulée des remparts (route et chemin) Chabeuil (26)**  
 ■ ■ Enfants / 5 km / 14 km  
 14 km (200 m D+) / 5 km (200 m D+) / courses enfants. Douches, vestiaires, sacs gardés, parking. Tombola en faveur de l'association caritative Martinou le Crapouillou. Inscription sur [lesportif.com](http://lesportif.com), auprès de l'office municipal des sports, sur place.  
[www.omschabeuil.jimdo.free.com](http://www.omschabeuil.jimdo.free.com)  
 Infos : Ginette Despeisse - 06 13 51 28 62

**DIMANCHE 20 OCTOBRE**

**Semi-marathon Hermitage Saint-Joseph (route) Tain-l'Hermitage (26)**  
 ■ ■ 21,1 km  
 21,1 km en solo, duo ou relais à 2. Parcours plat sur les berges.  
 Infos : [www.semi-marathon.eu](http://www.semi-marathon.eu)

**SAMEDI 26 OCTOBRE**

**Grand prix de la châtaigne (route)**

**Lamastre (26)**

■ ■ Enfants / 3,5 km / 5,3 km / 10,6 km  
 5,3 km (160 m D+) / 10,6 km (320 m D+) / randonnée 3,5 km / courses enfants de 390 m à 2150 m. Départ à 18 h 30 pour une course en semi-nocturne (frontale obligatoire). Rôtie de châtaignes offerte à tous, aubade par l'Harmonie Fanfare, inscriptions enfants gratuite et goûter. Inscription sur internet et sur place selon dossards disponibles.  
[www.lamastre.fr](http://www.lamastre.fr)  
 Infos : Bernadette Cuisson - 06 78 99 84 24 - [sports@lamastre.fr](mailto:sports@lamastre.fr)

**SAMEDI 26 OCTOBRE**

**Trail des sapins Lalouvesc (07)**  
 ■ ■ 7 km / 12 km / 21 km / 45 km  
 45 km (2100 m D+) / 21 km (1000 m D+) / 12 km (500 m D+) / 7 km (240 m D+) / randonnées 7 et 12 km. Points UTMB. Course en semi-nocturne.  
 Infos : [www.traildessapins-lalouvesc.fr](http://www.traildessapins-lalouvesc.fr)

**NOVEMBRE**

**VENDREDI 1ER NOVEMBRE**

**Trail de la Rayes La Beaume-Cornillane (26)**  
 ■ ■ 7 km / 14 km / 20 km  
 20 km (850 m D+) / 14 km (550

m D+) / 7 km (200 m D+). 100 % chemins, sentiers forestiers, singles. Inscription sur internet recommandée, dossards sur place si dispo.  
[www.valence-triathlon.com](http://www.valence-triathlon.com)  
 Infos : Joseph Kerdo - 07 81 02 38 68 [contact@valence-triathlon.com](mailto:contact@valence-triathlon.com)

**DIMANCHE 3 NOVEMBRE**

**La Chabeuilloise (route) Chabeuil (26)**  
 ■ ■ Enfants / 5 km / 10 km  
 10 km (50 m D+) / 5 km (25 m D+) / courses enfants à partir de poussins 400m / Une course du Challenge des 3 courses Tournon - Valence - Chabeuil. Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscriptions sur [le sportif.com](http://le sportif.com) et sur place.  
 Infos : Laurent Longa - 06 85 42 24 39 - [laurent.longa@gpf.fr](mailto:laurent.longa@gpf.fr)

**DIMANCHE 10 NOVEMBRE**

**Course nature Lafarge Le Teil (07)**  
 ■ ■ 8 km / 18 km  
 18 km (500 m D+) / 8 km (200 m D+). Une des seules courses de France à traverser une carrière en activité. Pistes forestières, singles, terrains variés. Vestiaires gardés. Inscriptions sur internet et sur place.  
 Infos : Quentin Guillemin - 06 36 71 10 55 - [www.leteilcourt.com](http://www.leteilcourt.com)

**ADDICT TIME**  
 "QUE VOUS SOUHAITIEZ FAIRE DU SPORT OU NON, NOUS AVONS LA SOLUTION POUR ATTEINDRE VOS OBJECTIFS"  
**SÉANCE D'ESSAI OFFERTE! VENEZ DÉCOUVRIR LE STUDIO**  
**VOTRE STUDIO DE COACHING & BIEN-ÊTRE**  
**ACCESSIBLE À TOUS QUELQUE SOIT VOTRE OBJECTIF ET VOTRE NIVEAU**  
**VOTRE STUDIO COACHING & BIEN-ÊTRE C'EST :**  
 DU SPORT OU DU REMODELAGE ALLONGÉ PAR ÉLECTROMYOSTIMULATION AVEC COACH PERSONNEL DIPLÔMÉ D'ÉTAT. PRISE DE MUSCLES, TONIFICATION, RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE, PRÉPARATION PHYSIQUE, RÉDUCTION DU STRESS / CHARGE MENTALE.  
**LE SPORT BIEN-ÊTRE**  
 Entraînement rapide, intense et ludique | 100% des fibres musculaires recrutées | Coaching personnalisé | Gain de temps et résultats au rendez-vous  
**À MONTÉLIMAR** - CC commercial Renée Coty - 26200 Montélimar - TÉL. : 09 84 58 37 17  
**À ORANGE** - 353 Rue des Blanchisseurs - 84100 Orange - TÉL. : 04 90 61 96 53  
[WWW.ADDICT-TIME.FR](http://WWW.ADDICT-TIME.FR)

A G E N D A S E P T E M B R E O C T O B R E N O V E M B R E




**LUNDI 11 NOVEMBRE**
**Courir à Peaugres**  
 Peaugres (07)

■ ■ Enfants / 1,5 km / 3 km / 11 km

 11 km (200 m D+) / courses enfant 800 m – 1,5 km – 3 km. Parcours nature (70 % de chemins). Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscriptions sur internet et sur place selon dossards disponibles, une course au profit d'une association locale Sport et Handicap.  
[www.peaugres.fr](http://www.peaugres.fr)  
 Infos : Geraldine Gex - 06 88 91 27 29

**LUNDI 11 NOVEMBRE**
**Trail Barcel'O**  
 Barcelonne (26)

■ 8,25 km / 16,3 km

Infos : Antoine Taupin - antoine.taupin61@icloud.com

**VENDREDI 15 NOVEMBRE**
**Crest'Zy night**  
 Crest (26)

■ 10 km

 Un trail nocturne dans les ruelles de Crest. Frontale obligatoire. Inscription fortement recommandée sur internet [lesportif.com](http://lesportif.com), sur place selon dossards disponibles.  
 Infos : Valérie Roche - 06 80 65 66 06 - [crest.zy.night@gmail.com](mailto:crest.zy.night@gmail.com)  
 - Lionel Brun - 07 71 03 27 51 -

Facebook : Crest'Zy night

**SAMEDI 16 NOVEMBRE**
**Cross des nougats**  
 Montélimar (26)

■ ■ Enfants / 1,5 km / 3 km

 3 km / 1,5 km / courses enfants. Nougat offert à l'arrivée. Inscription gratuite ! Douches, vestiaires. Inscription sur internet et sur place.  
[www.asad.athle.com](http://www.asad.athle.com)  
 Infos : Audineau Bernard - 06 83 04 24 20 - [b.audineau@sfr.fr](mailto:b.audineau@sfr.fr) - Maurice Jullien - 06 60 50 94 69 - [maurice.jullien3@wanadoo.fr](mailto:maurice.jullien3@wanadoo.fr)
**SAMEDI 16 NOVEMBRE**
**La Peyrenissime**  
 Peyrin (26)

■ 9 km

 9 km (275 m D+ nocturne) / 9 km randonnée/ animations enfants. Inscriptions sur [www.peyrenissime.fr](http://www.peyrenissime.fr)
**DIMANCHE 17 NOVEMBRE**
**Challenge Alain Hartz**  
 (trail et route)

Portes-les-Valence (26)

■ ■ Enfants / 3,7 km / 5 km / 10 km

 10 km (132 m D+) / 5 km (66 m D+) / 3,7 km (quasi plat) / courses enfants 400m – 800m – 1200 m – 2400 m. Inscriptions sur [lesportif.com](http://lesportif.com)

com, par courrier et la veille sur place. Bénéfices reversés au téléthon. Vestiaires gardés.

 Infos : Yolande Saint-Clair - 06 89 68 62 97 - [saint-clair.jean-louis@orange.fr](mailto:saint-clair.jean-louis@orange.fr)
**DIMANCHE 17 NOVEMBRE**
**Trail des Truffières**  
 Saint-Paul-trois-Châteaux (26)

■ 13 km / 20 km / 28 km / 48 km

 48 km (1600 m D+) / 28 km (850 m D+ , assez roulant) / 20 km (650 m D+, pour un parcours plus cas-sant) / 13 km (450 m D course et randonnée). Douches, sacs gardés, ostéopathes. Inscription sur internet fortement recommandée.  
[www.courirlibreentricastin.net](http://www.courirlibreentricastin.net)  
 Infos : Denis Duriaud - 04 75 04 74 35 - 06 71 47 63 73 - [clet26@orange.fr](mailto:clet26@orange.fr)
**VENDREDI 22 NOVEMBRE**
**Trail urbain de Loriol-sur-Drôme (route)**

Loriol-sur-Drôme (26)

■ 10 km

 Frontale obligatoire, tracé au cœur de la ville et ses environs. Inscriptions sur [chronospheres.com](http://chronospheres.com)
**DIMANCHE 24 NOVEMBRE**
**Trail de la Castagne**  
 Ailhon (07)

■ 11 km / 22 km

 22 km (800 m D+) / 11 km (350 m D+). Inscriptions sur internet et sur place.  
[www.cdco07.fr](http://www.cdco07.fr)  
 Infos : Ludvik Fernandes - 06 48 09 82 92 - [ludvik@cdco07.fr](mailto:ludvik@cdco07.fr)
**DIMANCHE 24 NOVEMBRE**
**10 km de Tournon (route)**  
 Tournon-sur-Rhône (07)

■ ■ Enfants / 10 km

 Inscriptions sur le site [chronospheres.fr](http://chronospheres.fr), y compris les courses enfants.

 Infos : Sandrine Desbos - [10kmdetournon@gmail.com](mailto:10kmdetournon@gmail.com)
**DÉCEMBRE**
**DIMANCHE 1ER DÉCEMBRE**
**Cross du Valentin**  
 Bourg-les-Valence (26)

■ ■ Enfants / 3,6 km / 7 km

7 km (50 m D+) / 3,6 km (25 m D+) / courses enfant / animations kid cross. Courses gratuites. Douches, vestiaires. Inscription sur site internet.

[www.earv.athle.com](http://www.earv.athle.com)

 Infos : Bernard Hollande - 06 75 18 74 63 - [bernard.hollande@orange.fr](mailto:bernard.hollande@orange.fr)
**DIMANCHE 8 DÉCEMBRE**
**Les foulées de Noël (route)**  
 Saint-Péray (07)

■ ■ Enfants / 3 km / 4,5 km / 9 km

9 km / 4,5 km / 3 km / + courses enfants 500 m à 1500m. Course en nocturne, sous les illuminations du centre-ville, au cours du Week-end scintillant. Vin chaud offert aux adultes, chocolat chaud, mandarines et papillotes offerts aux enfants. Inscription sur internet et sur place. Courses gratuites, sauf 9 km.

[www.st-peray.com](http://www.st-peray.com)

Infos : Philippe Péalat - 09 72 65 27 08 - 06 13 82 59 54

**SAMEDI 14 DÉCEMBRE**
**La corrida livronnaise (route)**  
 Livron-sur-Drôme (26)

■ ■ Enfants / 5,2 km / 8,8 km

 8,8 km (200 m D+) / 5,2 km (100 m D+) / courses enfants à partir de 200 m. Inscriptions sur [lesportif.com](http://lesportif.com) et sur place.

Infos : Anne-Marie Meyzonnet - 06 08 84 98 67

**SAMEDI 14 DÉCEMBRE**
**La Pracomtrail (route)**  
 Montségur-sur-Lauzon (26)

■ 10 km

10 km (200 m D+) avec un tracé mixte ruelles et sentiers. Organisée au bénéfice du Téléthon. Vin chaud et pain d'épices à l'arrivée. Sacs gardés. Inscription sur internet et sur place.

[www.lafouleedelatruffe.fr](http://www.lafouleedelatruffe.fr)

 Infos : André Charpentier - 04 75 98 18 54 - 06 99 97 09 56 - [accharpentier26@gmail.com](mailto:accharpentier26@gmail.com)
**SAMEDI 14 DÉCEMBRE**
**Trail nocturne de Noël de Valence**  
 Valence

■ 8 km

 8 km à la frontale, avec un parcours dans les rues et les parcs de la ville (80m D+). Challenge déguisement, challenge entreprise, challenge association. Inscription sur internet et sur place selon dossards dispo. Infos : Joseph Kerdo - 07 81 02 38 68 - [www.valence-triathlon.com](http://www.valence-triathlon.com)
**DIMANCHE 15 DÉCEMBRE**
**Trail d'Annonay**  
 Annonay (07)

■ ■ Enfants / 3 km / 8 km / 10 km / 15 km

15 km (500 m D+) / 10 km (360 m D+) / 8 km réservé aux joëlettes / 3 km plats + courses enfants 800 m et 3000 m. Douches, vestiaires, sacs gardés. Inscription sur internet et sur place selon dossards disponibles. Lots aux 200 premiers inscrits, bière offerte à l'arrivée.

[www.annonayjoggingclub.com](http://www.annonayjoggingclub.com)

Infos : Jean-Yves Monnet - 06 67 06 82 15

**SPORTS AKILEINE**  
 Prenez soin de votre effort !

■ ■ Enfants / 1,5 km / 3 km / 11 km

■ ■ Enfants / 1,5 km / 3 km

■ ■ Enfants / 3,7 km / 5 km / 10 km

■ ■ Enfants / 10 km

■ ■ Enfants / 3,6 km / 7 km

■ ■ Enfants / 3 km / 8 km / 10 km / 15 km

■ ■ Enfants / 3 km / 4,5 km / 9 km

DEPUIS 50 ANS  
**NOK ANTI-FROTTEMENT**

En pharmacie et parapharmacie - Une marque des Laboratoires ASEPTA



## CALENDRIER TRIATHLON / DUATHLON / AQUATHLON / BIKE AND RUN

**DIMANCHE 3 MARS**  
AQUATHLON  
Piscine d'Annonay (07)

Pierrelatte (26)

**DIMANCHE 24 MARS**  
DUATHLON DRÔME  
PROVENÇAL  
Saint-Paul-trois-Châteaux (26)

**DIMANCHE 9 JUIN**  
AQUATHLON DÉFI DES  
ÉTOILES  
Etoile park à Etoile-sur-Rhône  
(26)

**SAMEDI 30 MARS**  
KID RAID PONT D'ARC  
Vallon-Pont-d'Arc (07)

**DIMANCHE 30 JUIN**  
TRIATHLON DU LAC  
D'ISSARLES  
Lac d'Issarles (07)

**DIMANCHE 31 MARS**  
RAID DU PONT D'ARC  
Vallon-Pont-d'arc (07)

**JEUDI 4 JUILLET**  
TRIATHLON DES GORGES DE  
L'ARDÈCHE ET GARD  
Saint-Martin-d'Ardèche (07)  
DIST M

**SAMEDI 13 AVRIL**  
RAID NATURE DU CHASSEZAC  
Les Vans (07)

**VENDREDI 5 JUILLET**  
TRIATHLON DES GORGES DE  
L'ARDÈCHE ET GARD  
Saint-Martin-d'Ardèche (07)  
DIST XS ET JEUNES

**DIMANCHE 28 AVRIL**  
TRIATHLON DE MONTÉLI-  
MAR  
Piscine de Montélimar (26)

**SAMEDI 6 JUILLET**  
TRIATHLON DES GORGES DE  
L'ARDÈCHE ET GARD  
Saint-Martin-d'Ardèche (07)  
DIST L

**DIMANCHE 5 MAI**  
TRIATHLON DU DAUPHINÉ  
Lac de Champos à Saint-Donat-  
sur-l'Herbasse (26)

**DIMANCHE 21 JUILLET**  
TRIATHLON DES COLLINES  
Lac des Vernets à Saint-Uze (26)

**DIMANCHE 12 MAI**  
TRIATHLON DE VALENCE-  
La-Roche-de-Glun (26)

**JEUDI 15 AOÛT**  
TRIATHLON DE LAMASTRE  
Lamastre (07)

**DIMANCHE 19 MAI**  
TRIATHLON DRÔME  
PROVENÇALE

**VENDREDI 23 AOÛT**  
VERCORSMAN  
Saint-Nazaire-en-Royans (26)  
DUATHLON + TRI DIST S

**DIMANCHE 22 SEPTEMBRE**  
TRIATHLON DU DOMAINE  
DU LAC DE CHAMPOS  
Lac de Champos à Saint-Donat-  
sur-l'Herbasse (26)  
DIST XS, S, M

**SAMEDI 24 AOÛT**  
VERCORSMAN  
Saint-Nazaire-en-Royans (26)  
DIST XL ET KIDS

**DIMANCHE 29 SEPTEMBRE**  
TRIATHLON DU VAL DE  
DRÔME EN BIOVALLÉE  
Eurre (26)

**DIMANCHE 25 AOÛT**  
VERCORSMAN  
Saint-Nazaire-en-Royans (26)  
DIST M

**DIMANCHE 6 OCTOBRE**  
AQUATHLON ET BIKE AND  
RUN DE PRIVAS  
Piscine Cap Azur Privas (07)

**SAMEDI 21 SEPTEMBRE**  
TRIATHLON DU DOMAINE  
DU LAC DE CHAMPOS  
Lac de Champos à Saint-Donat-  
sur-l'Herbasse (26)



DISTANCE		XS	S	M	L	XL	XXL
<b>TRIATHLON</b>	Natation	400 m	750 m	1,5 km	3 km	4 km	3,8 km
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	180 km
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20 km	30 km	42,195 km
<b>CROSS TRIATHLON</b>	Natation	250 m	500 m	1 km	2 km	3 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
<b>DUATHLON</b>	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	20km	20 km	
	Cyclisme	10 km	20 km	40 km	80 km	120 km	
	Course à pied	1,25 km	2,5 km	5 km	10 km	20 km	
<b>CROSS TRIATHLON</b>	Course à pied	2 km	4 km	8 km	16 km	24 km	
	Cyclisme	5,5 km	11 km	22 km	44 km	66 km	
	Course à pied	1 km	2 km	4 km	8 km	12 km	
<b>AQUATLON</b>	Natation	0,5 km	1 km	2 km	3 km	4 km	
	Course à pied	2,5 km	5 km	10 km	15 km	20 km	
<b>BIKE&amp;RUN</b>	Durée mini	≤ à 0h45	≥ à 0h45	≥ à 1h15	≥ à 2h		
	Durée maxi		≤ à 1h15	≤ à 2h			
<b>SWIMRUN</b>	Distance mini		> 5 km	> 12,5 km	> 20 km	> 35 km	> 55 km
	Distance maxi	< 5 km	< 12,5 km	< 20 km	< 35 km	< 55 km	
<b>RAID</b>	Distance XS : définie par la Ligue Régionale						



