

Novembre 2014

FUN EVENTS NEWS



Ca Farte pour les FUNs



TRIPLE FUN



RAID EDHEC

Edito



Halloween est passé... l'été indien est derrière nous.. Cette fois, Automne est vraiment là. Avec lui arrive bientôt le beaujolais nouveau , le retour de la grisaille mais aussi les sorties nocturnes, en vtt ou en trail.

Mais la saison des marrons chauds, c'est aussi l'occasion de revenir sur une saison Printemps – été riche en émotions... avant de se lancer de plein pied dans la collection de souvenirs hivernaux...

Les smoothies vont être remplacés par de bonnes sou-soupes... ou un bon verre de vin chaud.. Hein m'sieu duss...

YOYO le prèz,

Sommaire

Nos Z'Orgas

Passées, à venir ou en projet... tous sur les évènements « MAD » in FUN EVENTS

Ca farte pour les FUN 4

Open de raft 8

TRIPLE FUN 12

Les FuN passent en classe SUP' 6

Les cyclos folies 11

LES AUTRES 15

Nous Z'Y étions

Les courses où vous auriez pu nous croiser, nous doubler a moins que ce soit l'inverse...

Trail des Aubins 19

Raid Val' d oise 20

Tri de Beauvais 22

Raid EDHEC 24

Co Super Sprint 25

Transbaie 25

Verdon Canyon Xtrem 26

UTMB 27

Tri de la Ferté Bernard 38

RAID SUISSE normande 39

Raid Briard 42

Les Z'aventures à venir

Les Autres NewZ



Web : funevets.free.fr rvsa.fr

Mails : funevents@free.fr - funevents@neuf.fr



SPRING AQUA FUN CESSION—part 1

CA FARTE POUR LES FUN EVENTS....

le 12 juin 2014

Test du swell
Cergysois

En 2014, la base de loisirs innovait en proposant la plus grande vague à surf d'Europe. Le principe est simple : 256 m² de bâche tendue et inclinée en forme de toboggan sur laquelle est projetée de l'eau à forte puissance, cela crée une vague statique sur laquelle on peut rider à quatre et même faire des figures.

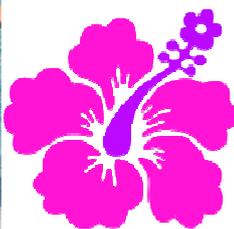


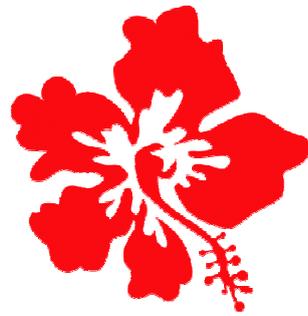
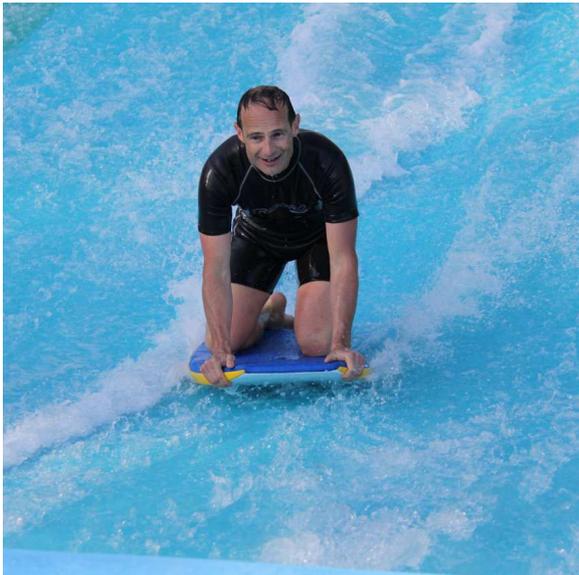
L'occasion de tester la nouvelle vague,...
d'abord un peu timide... pensez vous !!

vous connaissez les FUNS vous les imaginez prendre de gentils take off et glisser pépère à plat ventre..

Bien sûr que non !!! tout y est passé : Bobby surf, body board , à plat, à genou, sur le dos, assis en tailleur en mode zen, à l'envers, à 2 sur une planche... et bien sûr en station Bipède sur un surf où l'équilibre est précaire mais il s'approprie rapidement.

Au finale, un festival de moult acrobaties qui toutes se terminent par un roulé boulé aqua propulsé.





YOUPI !!!

les FUN passent en classe SUP'

SPRING AQUA FUN CESSION - part 2



le 19 juin 2014

Stand up padle

Les Fun marchent sur l'eau

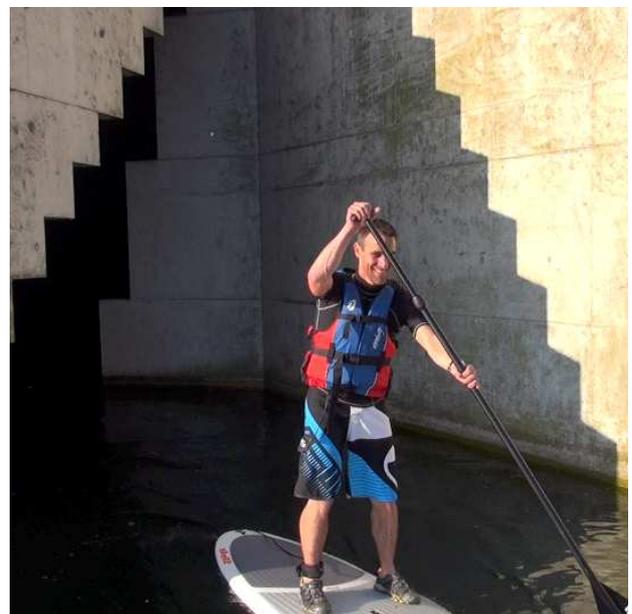
Ce sport est né dans les années 1960 à Hawaï mais a très vite été dépassé par l'arrivée des planches courtes. Il est revenu sur le devant de la scène lors d'une compétition à Hawaï organisée en 2004. Depuis lors cette discipline se développe fortement et sur les spots de France, lorsque les vagues restent petites, les SUP sont de sortie...

En ile de France pas de déferlantes sur un beach break. Le stand up padle à cergy, c'est forcément en mode à la cool pour randonner sur l'eau.

Néanmoins, Passez les premières minutes de prise en main pour trouver la bonne posture., cette activité se révèle être relativement simple et efficace.

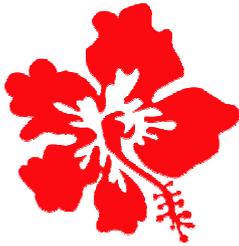
Un très bon rapport sport/ plaisirs...

Une activité qui mériterai d'être intégré dans les raids aventure.





La planche du stand up paddle mesure entre 8,5 et 15 pieds soit environ entre 2,5 m et 4,5 m, elle peut peser jusqu'à 16 kg pour un volume de 250 litres.



La simple promenade demande des planches polyvalentes, dite all round, longues et plutôt larges, à la carène plate qui, très stables, conviennent bien aux débutants comme aux FUN.





l'unique raft cross de France

SPRING AQUA FUN CESSION - part 3

Pour cette dernière soirée des Spring aqua Fun cession, les fun s'ouvraient aux participants pour l'unique RAFTING CROSS de France.

16 équipes de furieux et furieuses se donnaient donc rendez-vous pour :

- Des essais libres afin de découvrir et apprivoiser le bassin d'eau vive.
- Des essais chronométrés pour établir les grilles départ pour le CROSS. (c'est le moment ou jamais de faire chauffer les bras..)



- Des manches de course où 4 par 4, les équipages vont en découdre dans la bonne humeur générale, au son sur vitaminé des Shaka punk, et tenter de passer les dans les manches suivantes. :

Leur objectif, atteindre la FINALE, la SUPER FINALE et la SUPER SUPER FINALE

le 26 Juin 2014
de 18h à 22h OPEN de raft
Rafting cross et Free
cessions pour s'écla-
boucher de plaisirs



la TEAM de la base de loisirs l'emporte, mais la course est surtout prétexte à prendre du bon temps... du coup le résultat est anecdotique puisque tous attendent avec impatience... la FREE cession : la cerise sur le gâteau de la soirée. 1 h de pratique libre.

Les équipages se mélangent, se retrouvent sans dessus dessous.. défi le TROU NOIR, qu'ils tentent de surfer le plus longtemps possible. Ils s'élancent sur les 250 mètres de rivière et Hot DOG ou en Kayak gonflable.

Un bon moyen de se rincer les sinus... l'utra KiFF étant, en toute fin cession, de mettre en action les 4 pompes et de se balancer dans le bouillon pour descendre le furieux torrents Cergissois à la nage...







FUN EVENTS Co Organisateur des CYCLO' FOLIES

L'agglomération à vélo ? C'est écolo, souvent rigolo et jamais ramollo ! Voilà l'idée phare des Cyclo'Folies, la grande fête du vélo organisée chaque année, à la fin du mois de juin, à Cergy-Pontoise.

Entre pique-nique, jeux, arts de la rue et randonnées de découverte de l'agglomération, il s'agit de célébrer dignement la petite reine d'un jour et de toujours.

L'événement est gratuit et accessible aux cyclistes de tous les âges.

FUN EVENTS est, depuis la création par l'agglomération, mandaté pour organiser, coordonner et animer cette grande fête du vélo.

http://www.dailymotion.com/video/x20tgr8_retour-sur-les-cyclo-folies-2014_news



Le matin : 13 départs depuis les 13 communes

Le matin, des parcours à vélo au départ des treize communes de l'agglomération convergeaient en direction la Base de loisirs. Quel que soit le point de rassemblement initial, les différents parcours n'excédaient pas 6,5 km pour permettre à tous et toutes de participer à cet événement.



Le midi : pique-nique géant et animations

Tous les participants se retrouvaient à la Base de loisirs de Cergy-Pontoise (Plaine des moulins) pour un pique-nique tiré du sac.

À partir de 12h, chacun a pu participer à des ateliers d'animation et des stands d'information sur le vélo, thème d'inspiration de spectacles en plein air.



L'après-midi : des randonnées découverte

Dès 14h30, les participants pouvaient prendre part à une randonnée de découverte de l'agglomération.

Trois parcours thématiques, de durées et de niveaux variés, étaient proposés et ponctués de points d'étape commentés.





TRIPLE FUN





Le Triple Fun

Dimanche 28 septembre 2014

(triathlon cross)

une épreuve qui enchaîne :

400m à la nage – 20/25km en VTT – 5km à pied sur la base de loisirs de Cergy -95

LE TRIPLE FUN : Une Orga vraiment « mad » in FUN EVENTS.

Depuis quelques z'années, onze exactement, FUN EVENTS propose une épreuve de Triathlon cross destinée à toutes et tous..

L'édition 2014 n'a pas dérogé à cet esprit si cher aux FUNs, Mélanger des néophytes, et des pratiquants de longue date, le temps d'une épreuve ludique où chacun puisse de vivre selon son objectif profité d'une matinée de sport joyeuse et ludique.

Depuis 3 ans, le TRIPLE FUN se coure en Mode rando. Fini, le classement où l'on récompense les plus rapides de chaque tranches d'âge, mais dorénavant, chacun a les mêmes chances de remporter un cadeau souvenir lors d'un tirage au sort généreux.

Malgré l'absence d'enjeu podium, certains n'hésitent pas dès la natation à montrer qu'ils ne sous pas là pour se friser les moustaches. Leurs corps galbés et moulés dans leur tri fonction, ils lâchent les chevaux en VTT, et enchainent les disciplines en assurant des transitions éclairs...

Pour d'autres, c'est l'occasion de relever le défi du triathlon, pour la première fois : et de prendre conscience de certaines choses. ... !!"

- Nager dans un étangs au milieu de 200 personnes, c'est bien plus déroutant que d'aligner les longueurs à la piscine, car ici, pas les petits carreaux, ni de ligne d'eau pour se rassurer.

- Enfiler un tee-shirt encore tout mouillé, c'est pas facile !! Bon, j'oublies les chaussettes ...

- Le VTT, ça fait chauffer les guibolles, et les réjouissances que m'impose le parcours n'arrangent rien...

- Aïe, les côtes du parcours, ça pique les cuisses.. !! Mais je ne lâcherais rien, mais si je dois revoir mon allure de progression à la baisse.

- Ouf, bientôt la course à pied. Seulement, courir après avoir fait du vélo , c'est une sensation étrange... Je me sens lourd et mes genoux semblent ne plus se plier dans le bon sens... !!! Mais petit à petit, ça revient, et mes foulées se font moins laborieuses...

La dernière je redoute là dernière FUNERIE du tracé : mais finalement traverser un bras de rivière, c'est pas plutôt drôle et ça fait du bien ...

Fourbus, mais ravi d'avoir vécue cette matinée de sport outdoor...

je franchi la ligne d'arrivée fier du « devoir » accompli .

- Cerise sur le gâteau, j'ai de la chance, !! je gagne un lot au tirage au sort, alors à ce moment-là, je suis le plus heureux des triathlètes amateurs du monde of the world...et je me dit merci les FUN EVENTS ...de m'avoir permis de découvrir de tels sensation.

Et je comprends pourquoi, vous êtes vous-même accro au sport nature.

MERCI à TOUS, de venir sur nos événements... C'est pour vous que l'on organise.



ICI votre annonce.... Votre Publicité ... votre article...

Vous souhaitez faire connaître un évènements,

promouvoir une autre asso,

donner de la visibilité a un nouveau site internet,

Auprès de l'ensemble des lecteurs, contacts et soutiens du FUN EVENTS TEAM

Le FUN EVENTS NEWS est aussi là pour cela.

n'hésitez pas a le faire savoir à l'adresse suivante :

funevents@free.fr

Et nous nous ferons un plaisir de vous proposer une mise solution de mise en œuvre.



RAID VEXIN SEINE AVENTURE

**La Raison a due
l'emporter sur la
passion...**



LE COMMUNIQUER DE PRESSE de YANOU

A maintenant un mois de l'événement, les inscriptions ne décollent pas ! L'an dernier, avec 28 équipes nous avons essuyé un déficit de 500€. Il est bien évident que nous ne sommes pas là pour gagner de l'argent (surtout sur un raid) mais au vu du travail que demande une telle organisation on est en droit de ne pas en perdre.

La décision est dure à prendre, surtout après tant d'investissements mais la raison doit hélas l'emporter sur la passion. Nous sommes obligés d'annuler cette édition 2014. Pourtant l'édition de l'an dernier et ses nombreux retours plus que positifs nous faisait espérer une édition 2014 grandiose. Ca n'a pas été le cas. Alors on peut s'interroger sur les causes, le choix de la date ? La communication ? Le format trop long ? Dur de trouver ?

Certains vont peut-être trouver la décision précoce mais nous tenions à ne pas vous informer trop tard de notre choix. On ne s'inscrit pas à un raid comme le RVSA sur un coup de tête, l'an dernier à un mois du raid nous avons 32 équipes inscrites ! Cinq équipes s'étaient inscrites dans le dernier mois. Par correction, pour vous, nous avons donc pris une décision bien en amont de la date du raid.

En tout cas j'ai été touché par cette annulation mais pas vaincu. Ce raid, ayant demandé une préparation de folie, sera reprogrammé en septembre ou octobre 2015. Je compte l'inscrire au challenge national et pourquoi pas en faire la finale des défis franciliens.

Merci encore de la confiance que vous nous avez accordé et je vous présente toutes nos excuses pour cette annulation. J'espère que vous comprendrez notre décision.

Sportivement, Yann (le directeur de course)

**En 2015, On compte sur vous ...
Venez découvrir l'autre dimension du RAID !!**





FUN TRAIL

22 Novembre 2014

10 kms
20 kms

de nuit Et / Ou de jour

Départ et arrivée au Lycée Polytechnique de Jouy le Moutiers (95)

Tarifs : 10 km : 10€ / 20 km : 13€

Inscriptions sur place : +3€ (Dans la limite des places disponibles)

Organisation Fun Events : <http://funevents.free.fr>



Le Fun Trail

Samedi 22 novembre 2014

Lieu de départ : Lycée Polyvalent de l'Hautil (95)
1 rue Gabriel Fauré à JOUY-LE-MOUTIERS

**des courses de jour et/ou de nuit
sur 10km ou 20km**

Pour vous inscrire vite funevents.free.fr

**rubrique FUN TRAIL puis passer via le SPORTIF
pour vous inscrire en ligne...**



La journée « FUN TRAIL » se passera, pour son accueil et ses arrivées, Lycée Polyvalent de l'Hautil.

Les parcours sont tracés à travers champs et prairies de la plaine de l'Hautil et en forêt Départementale de l'Hautil. (98 à 99,87 % de chemins et sentiers)

Venez nous rejoindre pour cette belle journée de sport nature au travers du FUN TRAIL.

Votre épreuve se terminera par un pot de l'amitié amélioré (non, non, pas d'alcool oh...) où vous pourrez échanger sur votre aventure nature.

Choisissez votre programme entre

- L'épreuve de jour (départ 13h00) avec, au choix 2 distances : 10 ou 20 Km,
- L'épreuve de nuit (départ 18h00) avec, au choix 2 distances : 10 ou 20 Km,

ATTENTION, le parcours de 20km consistera en deux boucles de 10 km.

Les D+, env. 480 sur le 20 km env. 250 sur le 10 km

Le FUNcumul d'une des épreuves de jour avec une de celles de nuit est bien sûr possible et toujours avec les mêmes départs (13h00 et 18h00).

Comme l'an passé JUST MY SHOES, <http://www.just-my-shoes.fr/> est partenaire du FUN TRAIL grâce à Benjamin toute son équipe, nous sommes heureux de vous annoncer qu'au tirages au sort cette année, il y aura moult lots dont :

WAOUUUH le TRUC DE OUF !!!!

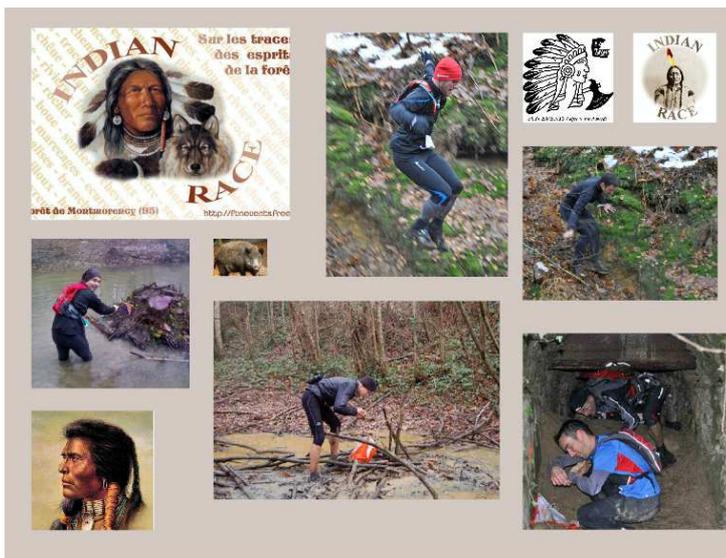
Une paire de running HOMME et FEMME offerte sur la course de jour

Une paire de running HOMME et FEMME offerte sur la course de Nuit

Une paire de running HOMME et FEMME offerte sur la course ceux qui auront courue de jour et de nuit



Nos prochaines Z'orgas



une épreuve de course à pied « Sur les traces des esprits de la forêt de Montmorency » à Montlignon -95

L'Indian Race

Dimanche 7 décembre 2014





3 FUN se font fumés par DADOU...

Coraline, Ugo, Dadou et yoyo étaient au Trail des Aubins dimanche 8 Mai à Bruyères sur Oise.

C'est un circuit plutôt courant et un poil physique qui nous attend sous un beau ciel bleu. Dadou, s'échappe rapidement au profit d'une belle ligne droite bitumée, une longue file s'étire sur les premiers kilomètres... Puis nous attaquons les sous bois une fois l'Oise passée. De bons passages un peu techniques sinueux et quelques bosses pour le bon plaisir des cuisses .

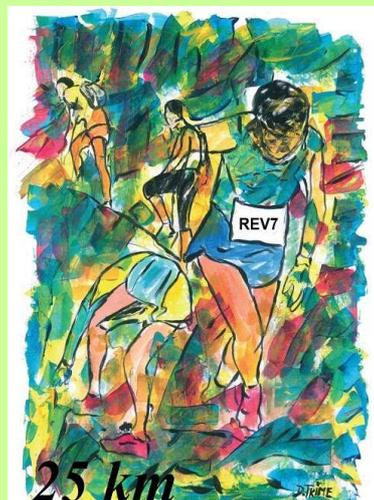
Coraline 50 eme et 11 eme de sa catégorie en 01:05:45 sur le 10 km
 Dadou 45 ème 1:36:10 , Yoyo 177 ème 1:58:39 ,Narraaaahaa pour faire court ugo as juste posé pour la photo du début parce que tu n'es pas classé !! ;-)



TRAIL REV 7....

Mon but était de finir et assuré est peut être un grand mot. En fait, les 20 premiers kilometres se sont plutôt bien passés mais entre le 20 eme et 25 eme je me suis totalement liquifiée. J'ai du mettre autant de temps à faire les 5 derniers que les 10 premiers.

annabelle



Beau parcours et temps parfait. Des crampes à l'arrivée. J'ai transpiré énormément dans mon nouveau maillot. En effet, on s'est fait remarquer avec nos nouveaux maillots , (j'ai entendu plusieurs fois, tiens les funs ont un nouveau maillot)

pierrot



ugo en 2h29 pour à peu près 27 bornes, pierro en 2h35 pour 25,300 km

Et annabelle 2h58 ouf moins de 3 h ...



RAID Val d'Oise

17- 18 MAI



manche du Challenge National des Raids Multisports et manche des Défis Franciliens.



FUN EVENTS PASSION : NINOU et YANOU

FUN100BALAISes : PIERRO et HUBO



Départ samedi aprem pour Hubo, Pierro, Yanou et moi pour les premières épreuves, tir à l'arc, CO partage labyrinthe, et escalade.

On décide de tout faire à 4, mais je préviens une bonne dizaine de fois Pierro et Hubo que nous sommes obligés Yanou et moi de faire les CO en marchant car Yanou a son entorse et une belle cheville....

Nous enchainons tir, CO et Pierro et moi nous coltinons le mur d'escalade bien sympa avec un bon dévers à la fin

Ensuite, en attendant la CO du soir de 4 heures c'est repos dans le stade au soleil, nous avons bien aimé cette épreuve, papotage avec raid life, isle adam....

Bon allez c'est parti pour 4 h de CO Trail, vu notre progression en marche on part pour "sauter" 4 balises et au final on en "sautera" que 2.

Retour maison pour dodo rapide et à 4 h debout pour départ VTT à 5 heures du mat.

Il fait bon on a une petite CO partage au départ et ensuite nous enfourchons nos montures pour le plus grand plaisir de notre Yanou qui a des ailes d'un seul coup

On chemine nickel comme d'hab et d'un seul coup j'entends "portable - portable - Céline ton portable" j'avais vu sur le côté des raideurs sur le bord du champs, j'ai tout de suite compris "accident" j'ai freiné d'un coup, jeté le VTT sur le bord et sorti mon portable, hou la la une petite raideuse mal en point cela m'a rappelé ma tête il y a un mois

Yanou fait les premières reco d'usage et appel les pompiers - situation géographique - description symptôme tout bien nickel comme tout formateur secouriste qu'il est. Prévenir l'orga aussi et on attend avec l'équipe. Puis arrive une équipe masculine de "pompiers du val d'oise" bien équipé avec tout comme il faut pour désinfecter les plaies....

Bref, après cet arrêt on reprend tout les 4 un peu "calmés".



On arrive au PC1 - CO Forêt - nous prenons comme d'hab toutes les balises et repartons bons derniers en VTT - là Hubo nous fait une cascade dans un fossé, il finit le VTT tout mouillé et tout sale.
On zap le canoé (ça n'étonne personne Laughing) et privilégions la CO urbaine, bon dénivelé, d'ailleurs il n'y a que ça. A la fin, Yanou se demande s'il va continuer, sa cheville est bien gonflée.
Il décide de la faire tremper (sa cheville) dans l'oise un bon 1/4 d'heure, pendant ce temps Pierro trempe aussi ses petons dans l'eau et Hubo et moi prenons le soleil flower

Bon allez Yanou reprend du poil de la bête, il y a du VTT alors ça va, on trace nickel comme d'hab sur un long suivi d'itinéraire - toujours 0 fautes en orientation - heureusement - nous surveillons notre Hubo qui fait tout de même son premier raid

Fin VTT on arrive PC2 - blabla blabla avec raid life - puis on part sur une CO "leurre" et "précision" Yanou s'éclate surveillé de près par notre Caribou toujours vigilant et moi en roue de secours au cas où les garçons se trompent .

Allez il reste un bout de VTT O et un Road Book, Yanou toujours à fond, de temps en temps Pierro "t'es sûr Yanou, j'ai un doute"...

Mais quand le chirurgien est à fond dans sa carte il est IMPERTURBABLE

C'est la fin, tout le monde va bien, il a fait beau, on a passé un super raid tous les 4.

Bon on doit finir quasiment dernier (j'ai pas encore été voir le classement) mais normal on le savait, on voulait vraiment le faire tout de même malgré la blessure de Yann et on a bien fait car avec le soleil, les parcours sympas - ce fut un bon week end.

Merci à mes trois gentils accompagnateurs - à refaire très vite comme d'hab.

NINO



En version tri-longue (je vous rassure, je ne vais pas le faire à chaque fois)

Nous sommes partis à 3 pour ce triathlon de taille "M" : 1500 m + 40 km + 10 km .

Trop fastoche quoi, quand on pense que Dadou et Fabichou se sont mangé 110 km ce week-end!

Coraline, c'est une première en "M", quelques expériences sur des formats plus courts,

Marina, collègue et copine de Coraline, c'est une première en "M", quelques expériences aussi sur des formats plus courts.

Moi, c'est LA première expérience en triathlon.

OBJECTIF: finir

Départ sympa pour se chauffer.

A Cergy, Le copain de Caroline vérifie nos vélos et m'explique comment enfile les pédales. A l'époque ou je faisais un peu de vélo, ma petite dame, ces pédales n'existaient pas! ça va, je comprends.

Après quelques allers et retours dans le coffre, nous trouvons la place pour 3 vélos, 3 sacs, et 3 personnes dans la 206 sw de Coraline.

Une petite heure de trajet, passage pour récupérer les dossards, nous sommes un peu en avance.

J'en profite pour tester les fameuses pédales du vélo de Dadou (merci Dadou pour ton vélo!!). Ce n'est pas trop difficile. Après quelques essais, ça à l'air d'aller. Tiens... elles se changent où les vitesses, je ne vois pas de poignée sur le cadre !?. Ah, c'est là, sur les poignées de frein. Quelques minutes de solitude et de recherche supplémentaires pour m'apercevoir que pour descendre les vitesses, il faut pousser les freins. A l'époque, ma petite dame, ces vitesses n'existaient pas!

On prépare l'équipement dans les stands: quand je vois les physiques et le matos autour, je me dis...

objectif=finir... ce serait bien de finir.

Le VRAI départ: Chacun son style de nage.

Marina est la plus sûre en natation, Coraline se tâte pour le dos crawlé. Pour moi, ce sera brasse et à l'arrache car en 3 semaine et 11 mois , j'ai dû faire 2x 1500 m.

Grrrrr, ils séparent les garçons et les filles. J'espère que nous nous retrouverons plus loin, et nous nous souhaitons bonne course. Je me retrouve dans le tas de fous motivés qui sont venus au départ à la nage pour se réchauffer. Ils ont raison, parce que l'eau n'est pas chaude, brrr.

Coup de pistolet. Tous se précipitent dans l'eau. Certains dérapent du bord. Les courageux tri-athlètes passés, je m'avance doucement dans l'eau avec ma combi de surf.

Chi va lento va sano, on voit bien que quelques uns sont partis trop vite. Je remonte doucement la file.. Pas top top la nage en combi de surf car j'ai l'impression de nager dans la boue. On y va tranquille, avec la brasse à papa. ça bouscule un peu, les crawlers mettent quelques baffes au passage. Il fallait s'y attendre. Il semble que Coraline & Marina ne sont pas loin. Je les ai retrouvées. Je suis.

L'arrivée est paisible. 40'36", 382 au classement. Pas le dernier, mais presque, des 397 finishers.

Les sensations en sortant pourraient être mieux. C'est un peu comme essayer de trotter avec une jupe trop longue. La combi est peut-être un peu trop moulante (note: ne pas prendre une combi intégrale de surf pour faire un triathlon).

Départ vélo: Les filles se changent plus vite que le garçon.

Arrivé au stand, il ne reste plus beaucoup de vélos dans les boxes. Pas de raison de paniquer, on est là pour finir, c'est tout. Je lève la tête une fois et cherche Coraline et Marina que j'avais cru suivre: Personne. Je cherche mes affaires, commence à m'habiller et lève la tête une seconde fois: Coraline est là, il me manque juste un peu de souffle pour me faire entendre. Je m'habille. Je lève la tête une troisième fois: Coraline est partie, gasp. Si les filles passaient autant de temps dans la salle de bain que sur un stand de triathlon... Une gorgée de potion magique. Je file et espère qu'elle ne me fumera pas trop.

BEAUVAIS
29th TRIATHLON INTERNATIONAL
Plan d'eau du Canada

Dimanche
15 juin 2014

9h30 → Triathlon XS individuel et par équipes
Accessible aux handisports
11h30 → Triathlon jeunes
14h20 → Triathlon M
Accessible aux handisports

Accès par la D901
Présence de voitures d'assistance

Beauvais
COUR DE LOISE, COUR DE VIE

RENSEIGNEMENTS:
Mairie de Beauvais
03 44 79 42 08

Sponsors: Beauvais, Launet, CCMC, Auchan, etc.

Drafting:

Je n'avais aucune idée de ce que le drafting signifiait en vélo, mais le règlement disait que c'est autorisé! Coraline et Marina m'ont expliqué en chemin vers Beauvais. Du coup, lorsqu'à la sortie de la gentille côte qui lance les premiers km de la première boucle, le t-shirt de Coraline se propose à l'horizon, je rejoins Coraline et lui propose de se mettre derrière moi, à l'abri du vent qui souffle un peu, mais pas trop, ce dimanche. Il fait beau, la brise nous rafraîchit les tempes, alors j'ai du mal à me régler pour Coraline. Bon an mal an, nous arrivons à nous caler. C'est plus une balade qu'une course à vélo, mais c'est agréable, je n'ai pas fait une sortie comme celle-ci depuis mon enfance. La picardie, c'est un peu comme la Beauce. La route monte et descend doucement dans le vent, au milieu des champs de colza, de blé, et des bosquets.

Arrivée vélo: La ligne jaune ou quand le judo entre en jeu.

A quelques mètres de l'arrivée, nous nous séparons. Je savais que Coco allait me griller au stand de toute façon. Nous arrivons près de l'air de transition, et j'entends Coraline crier "la ligne jaune!", ???. Et puis les arbitres se mettent aussi à gueuler "stop, on s'arrête là!!". Du coup, je pile!. Je ne savais pas moi qu'il fallait s'arrêter à la ligne jaune!

La seconde chose que je ne savais pas: sur les nouveaux vélos de course: les freins sont débrayables [ma petite dame].

La troisième chose que je ne savais pas: les freins du vélo de Dadou étaient débrayés, à l'arrière...

Je pile donc avec les freins avant. Décollage par dessus le guidon pour une cholie chute en mode judoka. Réception "presque parfaite" sur les mains, qui mangent un peu le bitume au passage. Mais tout va bien: le vélo de Dadou est indemne! Je pense que ça a remis du baume au coeur des arbitres qui s'ennuyaient sévère, leur frailleur passée. Un sourire se dessinait sur leurs lèvres. Temps: 1'36"23, + 4 au classement, et l'impression d'avoir fait une petite balade tranquille entre copains. Vraiment, les vélos de course maintenant, c'est très différent ma petite dame.

Départ course: les filles se changent vraiment plus vite que les garçons:

Coco arrive derrière moi, et me fume au stand. Pas le temps de changer de chaussure, elle est déjà partie. Du coup, je bois un petit coup, attrape une bonne poignée de pâtes de fruit pour la route, et c'est reparti!

Traanquillou:

Des lustres que je n'ai pas fait court comme un 10 km. Après une balade de 1500m dans l'eau et 40 km à vélo, aucune idée de l'allure à adopter. La course à l'air d'être dure pour ceux que je passe. Il me faut bien 5-10 minutes pour rejoindre Coco. (note: Il faudra vraiment améliorer le passage au stand). Sur un lacet, j'aperçois Marina: j'accélère pour la rejoindre. Un petit coucou aux 5 km. Elle a l'air d'avoir du mal, mais garde le sourire. Du coup je pousse un schwa l'allure.

Arrivée, sprint qui fâche:

Les derniers 400m: je sprint mollement pour passer quelques coureurs, il y a des mécontents: "c'est de la triche, je l'avais passé avant!!", "booo, c'est vache". Derniers 100 m, je fais un sprint derrière un petit jeune qui en avait finalement encore sous la semelle... Je l'aurai un prochaine fois. Nous passons la ligne presque ensemble. Nous nous serrons la main.

Temps: 48'09", + 27 au classement.



Conclusion:

- 1 - Pas de combi de surf pour nager, plutôt partir en slip.
- 2 - Faire un peu de crawl avant de s'inscrire, histoire de ne pas doubler son temps sur 1500m.
- 3 - Mieux préparer les passages au stand, ça suffit de se faire fumer par des filles!
- 4 - Vérifier si les freins du vélo sont débrayés (ou faire mettre des tatamis à l'arrivée).
- 5 - il faut remettre ça! (Chantilly le 24 Août?)

By Hugo.



Un bon p'tit raid à peu près aussi difficile que l'année dernière, avec des équipes de plus en plus costaudes ! (Et p'têt nous de moins en moins forts !)

Beau temps le matin, et couvert avec pluie l'après-midi. On s'est même pris un gros orage de grêle en montant à Gréolières des Neiges (Ça doit rappeler des souvenirs à certains). Mais on s'est bien marrés, et comme à la transmarocaine, tous les monde connaissait par coeur notre nom d'équipe (mais j'sais pas pourquoi !?)

Cracou n'est pas sur la photo d'équipe à l'edhec, car il est allé directement au départ, au lac de Castillon (avec papa, maman et brother).

Le Cracou est quand même reparti avec nous le dernier jour, et pour lui épargner une montée, on a zappé le CP1, mais on a fait tout le reste. Je ne me croyait pas capable de monter de telles côtes en VTT ! Car du dénivelé, y en avait !!!

On s'est tout de même repris une bonne saucée hier soir en vélo bleu pour retourner à l'hôtel, et une bonne suée ce matin pour monter à la gare, avec les mêmes montures et chargés comme des mulets.

On avait une marraine super sympa, et du coup, je lui ai amené deux fois des fleurs ! Et comme d'hab', tous les étudiants étaient à nos petits soins et super sympas...

C'est kiki c'est kiki ? C'est nounou c'est nounou...

LES PLUS FORTS DU MONDE !!!!

Les plus forts du monde au RAID Edhec !



Du 28 mai au 1er juin, se déroulait le raid EHDEC multisport dans l'arrière-pays niçois pour une 21ème édition forte en sensations.

La première épreuve de ces 5 jours sportifs donne déjà le ton de ce raid exigeant : dès le départ, vos talents en orientation nautique seront mis à rude épreuve... Et oui, les concurrents entameront le raid avec une session canoë ! Préparez-vous donc à une course d'orientation nautique ardue pour débiter !

Le départ s'effectuera en effet à la base nautique du Toudon, à Saint-Julien du Verdon, en bordure du Lac de Castillon. Ce lac magnifique à la couleur émeraude se situe dans le Parc Naturel Régional du Verdon. Ainsi, c'est au cœur d'un patrimoine naturel particulièrement riche et bien préservé que vous relèverez le premier défi du RAID EDHEC.

Il sera évidemment suivi de beaucoup d'autres : 250 km de VTT et trail sur 10000 mètres de dénivelés positifs vous attendent, jalonnés d'épreuves de canyoning, canoë-rafting, de course d'orientation et d'une section nocturne.

Un raid difficile donc ? Certainement. Mais également un raid convivial et chaleureux, qui traverse la nature sans la dégrader. N'hésitez plus, rejoignez-nous et venez-vous surpasser !

Equipe : LOLO, CRACOU, DADOU et CATH



CO—Difficile de faire plus Court !!

Super concept!!

(Si c'est le chirurgien qui le dit on peu lui faire confiance.)

Sur une carte au 1/1250, donc très précise et très ludique pour apprendre sans se perdre il n'y a pas mieux.

3 courses de qualif de 1 km chacune avec 20 balises ...

Inutile de préciser que ça va super vite !!



Au terme, classement et finale sur 1.5km et 26 postes avec des départ 3 par 3 sur un même parcours avec deux papillons pour séparer les concurrents. On voit donc tout le temps qui est en tête,

le spectacle est assuré !!



Seule Céline et Eloïse ont fait la grande finale puisqu'elles terminent 2ème des qualifications, nous on se contentera des trios classiques.

TRANSBAIE 22/06/2014



Cure de « Rigolorunalootherapie »



ON VOUS AVAIT PREVENUE Attention, les FUN reviennent !!

Leurs costumes ont fait fureur.

Une fois encore les fun events ont marqués les esprits sur cette superbe course avec le départ collé serré façon color run.

Ils ont mis plus de 4 minutes à passer la ligne de départ.

Une course façon mudday spirit avec du sable, de la boue, de la vase et de l'eau. Après 2 h de course et moult délires, ils ont passé la ligne d'arrivée comme celle de départ collé les uns contre les autres si bien que seule 2 puces ont bippé...





LES 3 ÉPREUVES

UN 110 KMS (ULTRATRAIL)
+ 7000 DÉNIVELÉ

UN 60 KMS (TRAIL LONG)
+ 4400 DÉNIVELÉ

UN 10 KMS (TRAIL DÉCOUVERTE)
+ 550 DÉNIVELÉ

LES 3 ÉPREUVES
110 KMS (ULTRATRAIL) + 7000 DÉNIVELÉ
60 KMS (TRAIL LONG) + 4400 DÉNIVELÉ
10 KMS (TRAIL DÉCOUVERTE) + 550 DÉNIVELÉ



VERDON CANYON XTREM BEAU, SAUVAGES, EXTREM...!

Nos FUN traileurs fous **DADOU** et **FABICHOU** ont eu à affronter un terrain ultra technique et tourmenté qui a forgé la réputation de cette épreuve parmi les plus exigeantes et dures de France : cailloux, descentes techniques, chaleur, gros dénivelé...

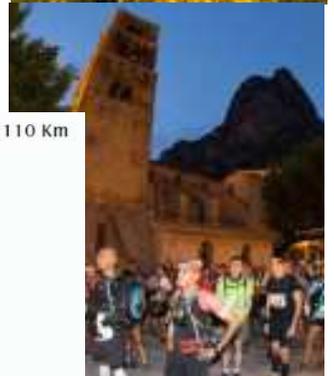


Mais cette année, la météo a joué un mauvais tour aux traileurs du 110 km .

Un orage dantesque a finalement éclaté après une période d'incertitude.

Des trombes d'eau et des chutes de grêles rageuses ont cloué au sol les concurrents, contraignant l'organisateur à stopper l'épreuve pour d'évidentes raisons de sécurité.

Avant que le ciel ne se déchaîne sur la région de Moustiers Sainte Marie, l'élite et une partie des concurrents ont eu le temps de rallier la ligne d'arrivée, le samedi.



David Louaze (111) sur la course : Verdon 110 Km

Checkpoint	Passage
Départ Moustiers	13/06 21:39:26
CP1 - Aiguines	14/06 00:18:39
CP2 - Camping Galeta	14/06 05:03:49
CP3 - La Maline	14/06 11:41:44
CP4 - Aiguines	14/06 16:30:28
CP5 - Vénasclès	14/06 20:49:02
Arrivée Moustiers	15/06 00:51:12

Fabrice Fournier (110) sur la course : Verdon 110 Km

Checkpoint	Passage
Départ Moustiers	13/06 21:39:22
CP1 - Aiguines	14/06 00:18:38
CP2 - Camping Galeta	14/06 05:03:46
CP3 - La Maline	14/06 11:41:42
CP4 - Aiguines	14/06 18:04:12
CP5 - Vénasclès	14/06 23:19:00
Arrivée Moustiers	15/06 04:42:03





THE NORTH FACE® ULTRA-TRAIL DU MONT-BLANC®



7500 COUREURS
77 NATIONS REPRÉSENTÉES
3 PAYS TRAVERSÉS

**Les Z'aventures de DADOU et
FABICHOU dans la course...**



25 > 31 AOÛT 2014
SOMMET MONDIAL DU TRAIL

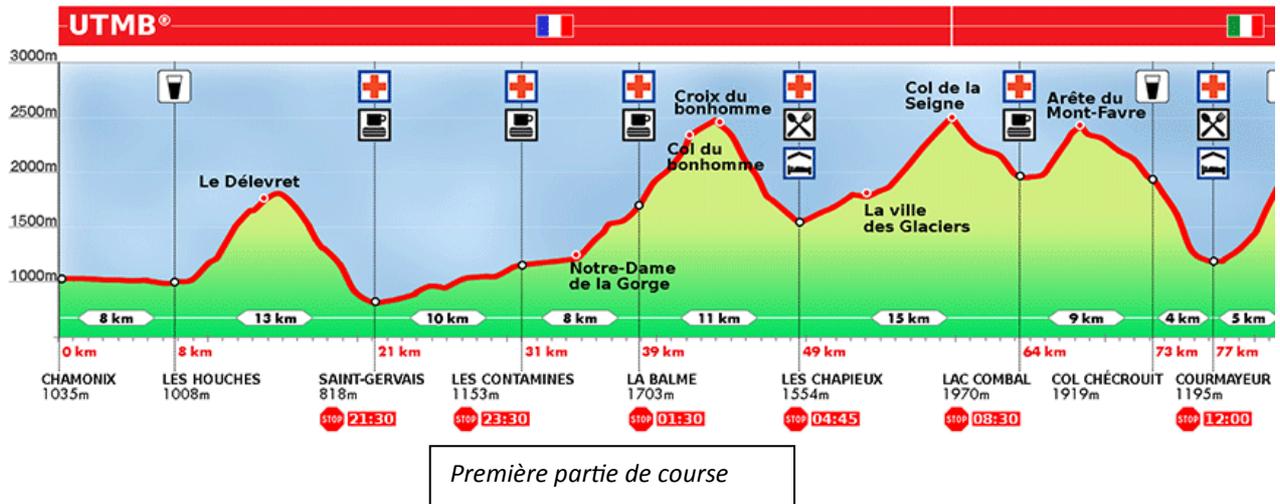
5 COURSES D'ULTRA-ENDURANCE ATOUR DU MONT-BLANC

- CHAMONIX MONT-BLANC
- LES HOUCHES
- SAINT-GERVAIS
- LES CONTAMINES MONTJOIE
- SERVOZ
- HAUTELUCE
- BEAUFORT
- BOURG SAINT MAURICE
- SEEZ
- LA THUILE
- PRÉ SAINT DIDIER
- MORGEX
- COURMAYEUR
- ORSIÈRES
(LA FOULY - CHAMPEX LAC)
- MARTIGNY - COMBES
- FINHAUT
- SALVAN
- TRIENT
- VALLORCINE



UTMB	CCC	PTL	TDS	OCC
168km 9600m DÉPART VENDREDI 29 AOÛT 17:30 CHAMONIX FRANCE	101km 6100m DÉPART VENDREDI 29 AOÛT 9:00 COURMAYEUR ITALIE	300km 28000m DÉPART LUNDI 25 AOÛT 17:30 CHAMONIX FRANCE	119km 7250m DÉPART MERCREDI 27 AOÛT 7:00 COURMAYEUR ITALIE	53km 3300m DÉPART JEUDI 28 AOÛT 8:00 ORSIÈRES SUISSE

© Toulouse Montblanc & Pascal Tourmoulin



Et maintenant la course.... Nous sommes le 29 aout 2014 !

On laisse les parents de Fabrice, Dolly, Juju et Dédé ... il est 17h10, il est temps de rejoindre le sas participants. Le départ est dans 20 minutes et chacun gère le stress à sa manière. Certains se mettent dans leur bulle, d'autres ont besoin d'aller aux toilettes,...

Avec Fabichou on peaufine l'agencement de notre sac. Apres avoir reçu quelques gouttes, la pluie double puis redouble de fréquence au point de faire sortir les vestes imperméables. Quitte à être mouillé, autant être dans son jus dès le départ, c'est pourquoi, on préfère rester bras à l'air.

Il ne fait pas trop chaud ni trop froid... H-3minutes, la musique de « Conquest of Paradise » tant attendue se fait entendre dans les rues...oula... les premiers frissons sont là !

Compte à rebours lancé 8...7...6...5...4...3...2...1...GOGOGOGOGOGO nous y voilà, c'est parti pour des 10zaines d'heures de course. Les premières centaines de mètres se font en marchant vu le nombre de bipèdes (2434 participants dont 8,2% de femmes).

Passage sous l'arche de Départ et d'Arrivée !



On aperçoit les parents de Fabichou qui nous crient « Faites attention a vous » « bon courage » « allez les gars » ! C'est impressionnant le nombre de personnes présentes dans les rues de Chamonix. Une fois sortie de la ville, le parcours se poursuit sur une route qui nous amène vers les Houches. A la bifurcation de la route et d'un chemin, avant d'entrée dans la forêt, le trio (Dolly, Juju et Dédé) nous encourage. Ca fait vraiment plaisir de les voir, d'avoir ses propres supporters ! Merci à eux.. En ce début de course, l'allure n'est pas de tout repos si bien que nous sommes suffisamment chaud pour entamer la première montée (Le Délevret = 800 D+). Une montée qui se fait pas trop mal avec un rythme propre a chacun de nous. Bien évidemment Fabichou est devant avec son rythme de cabri et moi je me mets en mode « gestion ». Dès arrivée au sommet, on redescend illico dans l'autre versant en empruntant les pistes de ski... ah oui c'est très raide une piste de ski.

La pluie n'arrangeant pas, la descente est très très casse figure au point que certains concurrents se retrouvent les fesses par terre. Eh oui ça glisse vachement dans les chemins à vaches, surtout lorsqu'ils sont boueux. Je sens mes adducteurs qui ne sont pas fan de ce genre d'exercice, j'emploie mes qualités de glisse extrême...je n'aime pas la glisse...bref après cette première descente acrobatique, on enchaîne sur de la route qui nous amène a Saint Gervais. Un petit détour dans la ville puis descente de quelques marches avant d'arriver dans la rue centrale où le ravito nous attend.

On entend crier Allez Fabichou, Allez Dadou, Quoi !! Encore des fans, c'est trop TOP! Je me retourne et vois, Vaness et son père, on échange quelques mots. Les parents de Fabrice sont également là. On prend 5 minutes pour souffler, manger, boire. Plus que 147 km.... Et c'est reparti pour la prochaine section de 10 km pour arriver aux Contamines.

La pluie fait à nouveau son apparition et on en prend plein la tête. Les gouttes se multiplient, heureusement que nous avons mis nos affaires dans des sacs poubelles...l'expérience des z'aventures précédentes nous sauve! L'hélicoptère de l'organisation profite du terrain dégagé pour faire un tournage et j'en profite pour montrer les couleurs du team. Fabrice en fait autant avec sa Go-Pro. 20h30 le soleil se couche



et il fait déjà sombre. Il est temps de sortir les frontales d'autant que les sentiers empruntés sont caillouteux. D'autre part, les pieds baignent dans un jus de chaussettes fort agréable... c'est un détail important ! Il est 21h45, on arrive aux Contamines où le premier ravito avec une assistance est possible. J'ai cru voir Dédé dans la foule mais sans certitude. Dolly et Juju nous rejoignent dans un endroit réservé. Aidé de Dolly, je profite de cette pause pour réorganiser mon sac (bidon à droite et non à gauche, etc...). En termes de timing, ça roule puisque nous avons quasiment 2h d'avance sur l'heure limite. Avant d'entamer la pleine nuit et au vue de la pluie, nous mettons nos vestes. Des équipé nous reprenons le chemin en laissant nos potes et en les remerciant de leur aide.

Là, on part pour une bonne virée avec 3 km de « plat » avant d'entamer **the** montée vers la Croix du Bonhomme à 2500m d'altitude (quasi 1500 de D+) en passant au Col du Bonhomme. Au programme c'est quelques heures de montées en pleine nuit ! On arrive à trouver un rythme mais la montée est cassante avec ses cailloux qui nous obligent à faire de gros efforts. Purée, c'est dur, j'espère que ça passera mais en tout cas les cuisses prennent chères. La prochaine heure limite est aux Chapieux à 4h45. On ressent des courants d'air, cool, ça veut dire que l'on monte pas mal en altitude, allez encore un effort... Après 2 heures de montée incessante, les jambes sont raides.

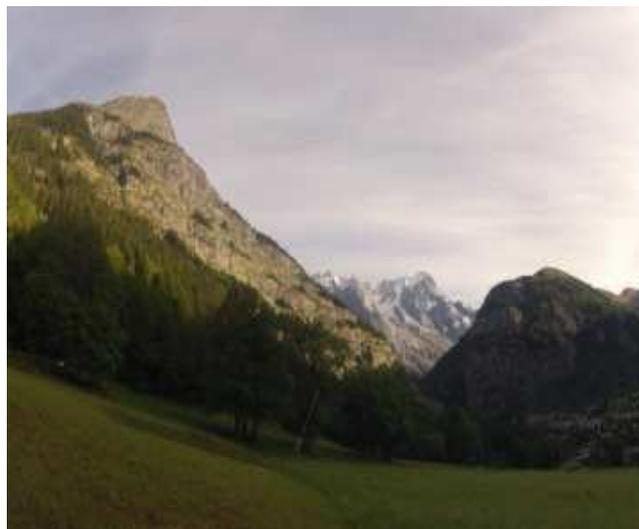
On franchit le col puis la croix. Bon, ça c'est fait ! Quelle mise en bouche...pouuuu. En route pour la descente qui se fait dans un épais brouillard.

Le flux de la frontale ne dépasse pas le mètre alors pas de risque... petits pas par petits pas je descends, j'évite les cailloux qui habillent les sentiers. Je n'aime pas ce genre de descente glissante, surtout la nuit ! Il est 2h12, on arrive aux Chapieux (km 49), où il est possible de se restaurer, de se doucher et de dormir.

Après avoir repris quelques forces, nous partons pour l'ascension du Col de la Seigne. Il s'agit d'un col à 2500m d'altitude, ceci dit nous sommes déjà à 1500m plus que 1000 de D+... encourageant non ?? On attaque la montée sur un sacré rythme. On discute, dépasse des concurrents et avancement plus que correctement. C'est incroyable comment l'organisme évolue dans les ultra trails...Je prends un réel plaisir dans cette montée du col de la Seigne. Aussitôt arrivée, on balance dans l'autre versant, qui est italien et c'est parti pour la descente.... Jusqu'au Lac Combal et la remontée de l'arête du Mont Favre....

On passe à la descente qui nous amène à Courmayeur. Une descente de 4km un peu technique avec des rochers, racines et des virages serrés et surtout un bon pourcentage, heureusement le terrain est sec. Au début nous sommes une dizaine à se suivre en file indienne. Aux passages plus techniques, on sent les jambes, les genoux qui commencent à en avoir ras le bol. La pause à la moitié de course sera la bienvenue puisque je sens que Fabrice a besoin de sommeil. Nous accélérons un chouille et passons la troupe, hormis 2 espagnoles plus rapide. Arrivée sur le bitume de la ville, il était hors question de continuer sans s'arrêter pour immortaliser la vue de la vallée.

Vue avant d'arriver à Courmayeur



Il est 8H50, on arrive au super complexe de Courmayeur (77ième km et 15h20 de course) où douches, ravito chaud et matelas nous attendent. On squatte

une table et on organise notre pause. 20 minutes pour manger, 20 minutes pour faire un somme et 20 minutes de temps de libre. A peine assis, j'enlève mes chaussures...ouhhh quel soulagement ! Je pars chercher mon repas en chaussettes, soupe, pâtes, flan, pompote sont au menu. Fabrice tente d'avaler une soupe mais ça ne passe pas. Il préfère aller faire une sieste... J'en profite pour faire des étirements et envoyer quelques textos avant de me changer. Je tâte mes pieds et découvre 2 ampoules que j'avais oubliées.

En cherchant depuis 5 minutes dans mon sac de change, je m'aperçois que j'ai oublié des chaussettes de change. Bon ba flute, crotte, je fais faire la course avec les mêmes chaussettes. J'en connais qui ne vont pas être content, pauvres pieds ! 10H sonne, je refais mon sac, fais le plein d'eau et me prépare. Fabrice revient de son dodo avec une meilleure mine et avale tout juste une pompote. C'est toujours ça dans le ventre !



Deuxième partie de course



Il est 10H15, on rend nos sacs de change, une dernière photo et on reprend notre chemin.

Les premières centaines de mètres se font dans la ville où l'on aperçoit des chalets magnifiques. Nous bifurquons ensuite dans un chemin pour se rendre au refuge de Bertone, 850 de D+ en 4km. La montée pique dure mais on arrive tout de même à reprendre des concurrents. Même si nous ne sommes pas là pour le chrono, le fait de rattraper des dossards fait plaisir et nous motive. Après 1h15 de montée, le refuge se dévoile.

Pas un arbre sur le chemin et le soleil chauffe déjà, alors qu'il est que 11h30. Les bénévoles du refuge nous conseillent de beaucoup boire et de faire le plein car la prochaine section, de 7km, est en plein cagnard. On prend en compte les consignes en immergeant nos casquettes dans des bacs d'eau. 10 minutes se passent puis on part. En regardant le profil que j'avais imprimé, je me rends compte que toutes les parties montantes ne sont pas indiquées. Mais chute, je ne le dis pas à Fabrice! Il est 12h30 et il fait très chaud. On replonge nos casquettes aux moindres sources d'eau sur le parcours, histoire de rafraichir la tête.

A ce moment-là, les organismes prennent chers avec l'accumulation de la fatigue, de l'effort physique et de la chaleur. Les vomissements, hypothermies ou autres problèmes physiques sont de plus en plus présents. Justement, à peine arrivé au refuge de Bonatti à 13h15 (km 89), un médecin soigne un participant pris d'un malaise. On s'installe à l'ombre sur un muret, glouglou et on prend quelques clichés du magnifique paysage. Je m'étire pendant que Fabrice tente désespérément de manger quelque chose. Il arrive tout juste à mâchouiller le vermicelle de la soupe. 14h sonne let's go, il faut repartir, direction Arnova (Alt: 1800m, km95). 6km de sentier en devers puis une descente pour finir. 45min plus tard on arrive au bivouac. Fabrice discute de ses soucis à un médecin pendant que je m'enfile 2 bols de soupe, une banane, des pompotes. Sans souci digestif on vit une course différemment, ça... je peux vous l'assurer! Maintenant on s'attaque à un beau morceau.

Il s'agit du grand col ferret (Alt : 2500m) avec 700 de D+ sur 4km.

Montée vers le Grand Col
Ferret (Alt : 2500m)



Les conditions météo sont optimales pour profiter de la section et la fraîcheur de l'altitude rafraichit nos organismes. La montée se passe pas mal pour moi. Je crois que Fafa prend cher dans cette montée, son organisme commence sérieusement à manquer de carburant. Mais fun comme il est, il serre les dents et on avale les d+ a notre allure.

Transpirant de toute part, le vent dans les hauteurs est vachement plus frais si bien que dès au sommet on plonge sans perdre de temps pour une longue....très longue descente (18km) vers Praz-de-fort. Heureusement le bivouac de la Fouly, où nous avons fait un dodo de 20 minutes, ou le checkpoint de La Pieule coupent cette interminable section.

Arrivée au Praz-de-Fort, un ravitaillement sauvage se trouve sur le chemin. Café, thé, biscuits sont proposés... Fabrice prends un thé sucré puis un second et je crois même un troisième qu'il avale sans problème. Ouff !! Mon fabichou est sauvé, il arrive à s'alimenter en liquide. On poursuit cette descente transformé en faux plat descendant ++ de 2 km avant de remonter sur 4 km vers Champex.

Vu notre état de fatigue, nous décidons de faire un second somme à ce bivouac. Après 2 heures de rando-course, c'est-à-dire arrivé à quelques centaines de mètres de l'endroit, on entend la voix du speakeur, génial pour piquer un somme ! C'est sans compter sur sa tchatte qui résonne dans les hauts parleurs pour nous assommés avec ses blagues et ses commentaires sur le passage des concurrents. En tout cas l'endroit ressemble à une fête foraine installée aux abords d'un lac. Des tables et des tables servent de ravito, des barnums sont propres aux repos, des toilettes sèches sont installées. Aussitôt arrivés, je décide de manger salé, sucré avant d'aller faire dodo. Il est 22h45 + 30 min. On convient d'un réveil à 23h15. Après avoir passé des minutes précieuses j'arrive enfin à trouver ma place sur les matelas et à faire mon chaud avec des couvertures pare-feu, vous savez celles qui piquent à même la peau! Au bout d'un moment, je me rends compte que je suis bien en fait, installé pour faire une bonne nuit sauf que je décide de regarder ma montre et que vois-je! P.....purée, il est déjà 23h30 à ma montre !

J'arrive à faire surface et je réveille Fabrice qui lui aussi dormait comme un bébé. Après quelques minutes de conditionnement, on retourne dans la foulée au ravito pour faire les pleins de liquide et solide.

Et là, découverte exceptionnelle et je n'en fais pas de trop, Fabrice s'enfile des parts et des parts d'un gâteau aux fruits des bois (une spécialité locale je crois).

Le bougre, il enchaîne avec des thés sucrés....

Après qu'il ait vidé, avalé un gâteau entier, on repart bien réveiller et surtout avec le ventre plein.

A ce moment-là, il nous reste 46km avec 3 montées de 850m de D+.

On traverse la ville puis on entame la montée vers la Giète en empruntant un sentier en pleine forêt. On avance pas mal même lorsque la pente s'accroît. Fabrice est vraiment bien à l'aise, je le vois au travers ses foulées faciles dans les rochers. Je reste derrière tout en essayant de suivre son allure mais je peine...Les passages dans les portions boisées nous couvrent du vent qui souffle, en fait il caille. Bon allez zou on arrive au sommet, on nous scanne nos dossards et c'est parti pour la descente.

A ce moment-là, de mémoire il est 4h du matin, nous sommes le dimanche 31 août. Je n'ai pas de souvenir, ni d'image de la descente ou du ravito de Trient (km 139)...Par contre la montée de Catogne (Alt : 2000m) je m'en souviens bien puisqu'à ce moment-là on calcule, recalcule le décompte du D+ restant ! Avant cette montée ils nous restaient 1700 m de dénivelé positif répartis en 2 montées ! Ouille les guibolles vont encore et encore souffrir.... Or elles souffrent déjà depuis quelques heures. Ceci dit nous avons signé pour en baver alors on sert les dents, ou plutôt je sers les dents.

Avec mon acolyte, on reprend un bon rythme pour se tartiner les 850 m de D+. Je vois un Fabrice facile, très facile dans ses foulées... j'ai l'impression que depuis Champex (km 122) il est dans une autre course. Il a retrouvé ses jambes, a une pêche d'enfer et avance comme un cabri. De mon côté, je reste méfiant et je garde mon rythme. Arrivé au sommet Catogne, j'aperçois Fabrice qui papote avec un organisateur au coin du feu... il m'attend depuis une vingtaine de minutes... il est frigorifié, sans plus attendre on poursuit. Une descente de 5km nous amène à Vallorcine en début de matinée.

*Arrivée à Vallorcine, il est
7h05 !*

(Km 149 Alt : 1270)



On profite du dernier ravito pour souper,...hummm la sousoupe et son vermicelle, je n'ai jamais mangé autant de soupes en si peu de temps. On remercie une nouvelle fois les bénévoles, si chers aux organisations, et c'est parti pour la dernière ascension.

On repart en trotinant sur un faux plat montant de 3/4km avant d'atteindre le col des Montets qui marque le début de la vraie grimpe...Oh popo...ça pique les jambes mais on aime ça !

Au bout de 30 minutes, Fabrice me demande si on peut se rejoindre au sommet...pardon !

A ouais d'accord, Il a envie d'enclencher le turbo... Ba vas-y...il s'envole. Incapable de le suivre, je poursuis mon effort en rattrapant un groupe de japonais. Je garde le tempo et profite des discussions et rires des nippons. Au fur et à mesure que l'on monte les paysages sont magiques, on aperçoit des sommets, c'est calme, frais, nature.... C'est kro bon le trail !!

Il me distance tellement rapidement qu'il a même le temps de se faire prendre en photo par des randonneurs. Je suis trop content pour lui.

Sommet du Tête aux vents (Alt 2000) avec vue sur le Mont Blanc



10h10 à ma montre, j'arrive au sommet du Tête aux vents. Je rejoins Fabrice qui est sur place depuis 30 minutes... il m'épate ce mec! On prend quelques photos et on profite encore quelques minutes du spot.

A Happy man ☺...



Ceci dit il ne fait pas chaud tout de même et on nous attend en bas alors go go c'est parti pour les 10/11 derniers km. On avoisine les 9 km/h et en une ½ heure on arrive à la Flègère (km 160).

On traverse la terrasse du resto avant d'arriver au dernier ravito installé au pied des remontées mécaniques. Je m'étire pendant que Fafa prévient les supporters de notre arrivée prévue vers 12h.

Un dernier verre et en route pour Cham.... Une bonne pente pour entamer la descente sur un premier chemin forestier avant de poursuivre dans un sentier dans les bois. J'arrive à choper une bonne foulée... hop hop hop... on évite racines, rochers,...virages à droite à gauche... single tracks...

bref c'est bon ça !

*Descente dans les sentiers,
où racines, rochers et
autres pièges nous sont
tendus !!*



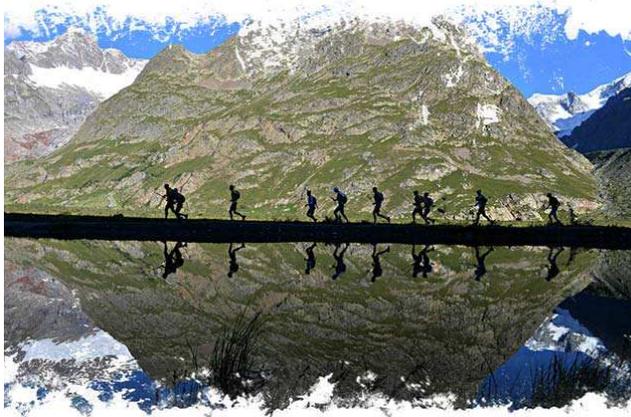
Puis on change de terrain de jeux pour se retrouver sur un chemin forestier. Il doit rester 3/4km....

on passe une vitesse voire 2 non3 mais on déroule dans la pente un truc de malade... 15/18km/h et sans déconné ! Les cailloux volent sous nos pas, là, on envoie du lourd ou du pâté. Les kilomètres sont avalés rapidement et c'est l'arrivée sur le bitume qui nous calme. Ceci dit on garde une vitesse sympatoche jusqu'aux rues piétonnes tout en profitant des applaudissements. C'est chouette, on se prend pour les prem's ! 2-3 virages puis on file vers l'arche d'arrivée. On récupère sur le passage Maya et Tom (les enfants de Vaness) et on franchit la ligne ensemble.

Il est 12h04... ça y est je l'ai, nous l'avons fait ensemble du début jusqu'à la fin. Merci Fafa de m'avoir accompagné !

Nous sommes 1578 soit 64,8% à avoir réussi à boucler la boucle. Pour info, Rory BOSIO réitère sa victoire en réalisant un superbe « doublé » chez les femmes, de même que François D'HAENE chez les hommes qui réédite sa performance de 2012. Le temps de me remettre des émotions, on prend nos polaires finisher et on retrouve les parents de Fabrice et Vaness. Je lâche prise et quelques larmes coulent...et oui beaucoup d'images, beaucoup de pensées, beaucoup d'émotions s'envolent en cette fin de course.

<i>François</i>	<i>Fabrice FOUR-</i>	<i>David Louazé</i>
UTMB® 2014 - dossard 2	UTMB® 2014 - dossard 2024	UTMB® 2014 - dossard 1407
Finisher : 20:11:44 Classement Général : 1	Finisher : 42:30:25 Classement Général : 961 Classement catégorie V1 H : 401	Finisher : 42:30:26 Classement Général : 962 Classement catégorie SE H : 354



FUN EVENTS SPIRIT...



Pendant ce temps là

**Ricou lui aussi s'attaquait
à son déficit du**

MONT BLANC :-)

En route pour le triathlon de la Ferté Bernard ...

les 23 et 24 août.

et surtout en route pour un week-end à trois avec Cat, Dadou et moi chez les adorables parents de Dadou!

Au programme, triathlon en relais le samedi à 3 et triathlon individuel le dimanche. Distance "CD" pour Cat (1.5 - 40 - 10), et pour Dadou et moi, faute de licence FFtri, nous sommes obligés de nous contenter du "Fun Tri" (0.5 - 20 - 5)...

Le beau temps est de la partie, la cadre sympathique, à deux pas de chez les parents de Dadou.

Nous arrivons le vendredi soir. Le matin, repérage des parcours et retrait des dossards. 16h le départ est donné pour le relais. C'est moi qui ouvre les festivités avec 300 mètres de natation. Je sais que je ne suis pas très bonne nageuse alors je me dis que je vais tout donner pour retarder l'équipe le moins possible. Je sors quand même de l'eau dans le dernier quart je crois mais...je double plein de gens à la sortie de l'eau pour rejoindre mon relais dans le parc à vélo, c'est toujours ça de pris!! C'est Cat qui enchaîne avec les 15 km de vélo...après un faux départ et difficulté à clipser, elle s'élance sur le parcours, rattrape certainement beaucoup de places...pour donner ensuite le relais à Dadou sur les 5 km de CAP bouclés en 20 minutes à peine..."Les plus forts du monde" terminent 38ème sur 78 au scratch...Y'a quand même du lourd ce week-end on dirait mais on s'est bien éclaté! Et c'est pas fini...le lendemain on remet ça, mais cette fois en individuel. Dadou et moi on part le matin sur le Fun tri, et Cat devra attendre le début d'après-midi pour s'élancer sur le CD. Tout se passe bien pour nous 3, Cat et Dadou disent ressentir quand même un peu les efforts de la veille. D'autant plus que Dadou ne veut pas trop se griller pour l'UTMB une semaine plus tard...le beau temps est toujours de la partie, le parcours agréable, quelques petites côtes en vélo, le tour du plan d'eau pour la CAP, bref, le spot parfait pour organiser un tri. Cat ne peut pas s'empêcher de monter encore une fois sur le podium...elle termine 4ème V2 mais comme une des 3 premières V2 fait aussi partie des 3 premières au scratch...pas de cumul...ce qui fait une place pour notre Cat!! Au passage, c'était aussi les championnats de France de para-triathlon...assez impressionnant à regarder! Et voilà, le week-end se termine...nous repartons avec une caisse de tomates bien rouges du potager du papa de Dadou et plein de beaux souvenirs de ce week-end sportif et amical tous les 3. Je profite d'ailleurs de ce compte-rendu pour une spéciale dédicace à Cat et Dadou, qui depuis mon arrivée chez les Funs il y a un peu moins d'un an, m'ont accueilli, soutenu, encouragé, conseillé...je dois dire qu'ils y sont pour beaucoup dans ma motivation à m'entraîner, progresser et avoir envie de plus longues épreuves que ce soit en tri (Cat) ou en trail (Dadou) et un jour en raid je l'espère (quand je m'en sentirai capable...).

Merci à tous les Funs pour ce que vous faites!

Coraline



FUN EVENTS sacré Champions de France des Raid multisport de natures.

De la bonne Humeur et de la déconne



Cracou Renforce l'alliance avec le RUNCREW59 de Lille.

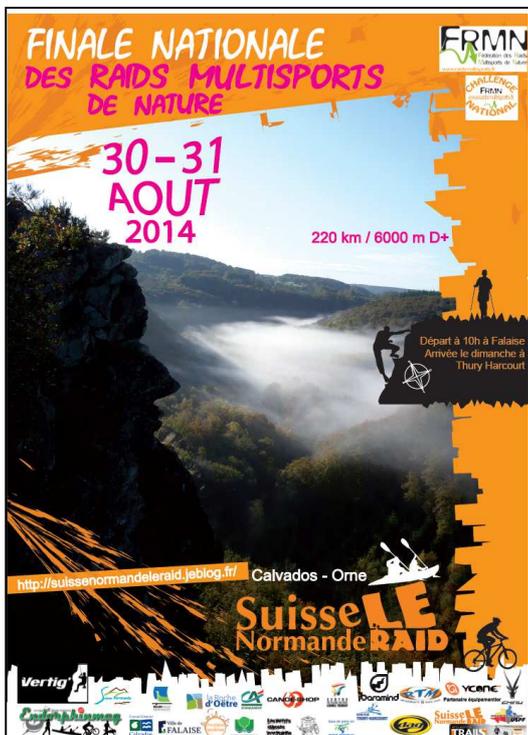
Après l'Orient'Express en mars, Cracou a fait équipe avec des sociétaires du RUNCREW59 pour prendre part au défi vert, le 5 juillet avec chti' Lolo.

Ils finissent 4eme au stracth sur 56 équipes .

Comptons sur cracou pour porter la bonne parole du TEAM dans les contrées « glacées du Ch' Nord , nul dout qu'il saurant rechauffé l'atmosphere qui ne doit pas en voir besoin tant que cela...

Imaginez l'ambiance...



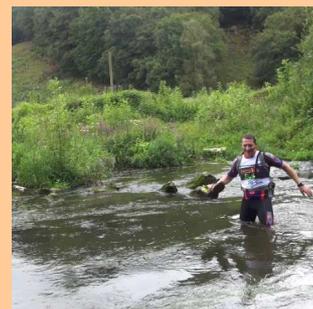


La Finale du Challenge National des Raids Multisports de Nature de la FRMN.
 Au programme : VTT, canoë-kayak, course d'orientation, trail, atelier de cordes ou encore rollers...

Samedi 30 août (départ 9 h et 10 h de Falaise)
 Dimanche 31 août (arrivée 13 h et 14 h à Thury-Harcourt).
 Le format :
 une course unique d'environ 230 kilomètres pour 6000 M de D-
 Les équipes : composées de trois raiders et d'un assistant (non remplaçant). 75 places seront réservées aux équipes qualifiées par l'intermédiaire du Challenge National des Raids. 15 places seront également disponibles en catégorie "Open".

CRACOU, HUBO ET YOYO

assistés par UGO... ont représentés le TEAM.



Thury-Harcourt

La Suisse Normande, terre des sports de nature

Après 22 à 28 heures d'effort dans la Suisse Normande, les concurrents de la finale nationale des raids multisports de nature ont franchi, hier, la ligne d'arrivée à Thury-Harcourt.

Reportage

14 h 30. À quelques mètres de la ligne d'arrivée, Hugo tend le cou pour tenter d'apercevoir « Yoyo » et « Cracou », ses amis de la Team Fun Events. Voilà deux heures environ que les premières équipes sont venues à bout de la 4^e édition de Suisse Normande le Raid. Une édition corsée cette année, la course accueillant ce week-end la finale nationale des raids multisports de nature. « Ils ne devraient plus tarder, ils étaient 15 minutes derrière les filles qui viennent de terminer. »

Et en effet, les voilà, en marchant après près de 28 heures de course, sous les applaudissements des bénévoles et autres raiders présents. « L'objectif, c'était de finir », explique « Yoyo ». « « Hubo », notre troisième coéquipier, a dû abandonner suite à une grosse fatigue. Donc le temps, on ne s'en souciait plus », poursuit « Cracou ».

VTT, via ferrat, rappel

Car il fallait être costaud pour venir à bout du parcours proposé par l'asso-



L'enchaînement des épreuves, l'une des étapes clés d'un raid multisports.

ciation Les petits suisses normands. 220 km avec 6 000 m de dénivelé, sectionnés en différentes épreuves :

VTT, roller, course d'orientation, via ferrata, rappel, canoë... « Le VTT de samedi a fait mal, mais il était vraiment canon ! », commente Pauline Carré, toute fraîche championne de France 2014 dans la catégorie mixte.

« Dimanche, les concurrents ont eu droit à une longue descente de l'Orne, entre Pont-d'Ouilly et Saint-Rémy-sur-Orne », décrit Thibaut Ruamps, bénévole de l'association Les petits suisses. C'est en grande partie grâce à lui, le maître des cartes, que les sportifs doivent ce parcours pensé pour mettre en valeur le territoire. Falaise, son château et le Mont-Myrrha, la Roche-d'Oëtre, « et ils ont pu passer en canoë sous

le rocher à Clécy ».

« On en a bien profité pour découvrir le paysage, c'est une belle région », raconte « Cracou ». « En accueillant la finale, on voulait montrer que la Normandie est idéale pour pratiquer les sports de nature », expose Arnaud Huet, président des Petits suisses normands.

Objectif atteint à en croire la majorité des concurrents, séduits par l'épreuve et l'organisation. Et certains d'annoncer : « On reviendra. »

Renaud TOUSSAINT.

Regarder la vidéo sur ouestfrance.fr/falaise



La première place était acquise dès samedi soir pour la Team X-Bionic, la bataille a été rude pour monter sur le podium de la catégorie hommes.

J'avoue avoir sous estimé l'évènement ! Je suis arrivé sur ce raid en touriste sauf que ce n'étais pas l'épreuve pour, alors après 8h de course, je n'avais plus de jus. Yoyo et Cracou m'ont hissé autant qu'ils ont pu, mais j'étais bien en deçà du niveau requis. pas comme mes colistiers pour qui ce raid semblait être une promenade de santé, et ont fini sans moi.

PS: Hugo, une vraie "mère poule" ! au petit soin à chaque ravito. Hubo

Purée !! que ça fait du bien de refaire du raid long... je kiff ce sport...!! Merci à mes équipiers qui m'ont permis de vivre encore une fois des sensations magiques en équipe même si n'ont n'étions pas au Top de notre Forme.

samedi 10h à dimanche 14h30 (1H de sommeil !! ;-)

yoyo

C'est la première fois que je faisais du roller en raid, du canoë et de la via ferrata de nuit ..

Humm .. Que c'était bon...

cracou



Ils s'en sont tous très bien sorti !!! ça a été une super expérience pour tout les 4, à refaire,

Les organisateurs étaient super cools, et très performants, leur parcours était bien riche, même de mon point de vue: belle visite de la Suisse Normande.

(vivement l'année prochaine, j'espère bien que l'on arrivera à faire une équipe avec moi dedans aussi)

Le temps était bien comme il faut, pas trop chaud et humide le premier jour, et plein de beau soleil le premier jour

Ugo dit narayaana

10^{ème} triathlon de l'espoir de ST GERMAIN

414 participants au total dont 2 funs (Coraline et Dadou) et moi (henri), pas fun mais pas méchant.

Epreuve :

Nage en piscine : 500m dans la piscine de Saint Germain

VTT : 20 km dans la forêt de Saint Germain

CAP : 5 km dans la forêt de Saint Germain

Et c'est parti pour les 500m de piscine. 10 par colonne d'eau. Coup de pied dans le nez derrière, tirage de poil devant, triple coup de coude rotatif à côté, nous voilà en tête au premier 50m. Niveau homogène dans notre ligne d'eau (Coraline et moi) donc tout se passe bien. Un peu plus difficile pour Dadou qui doit enchaîner les dépassements. Coraline me parlera un peu plus tard d'un chauffard qui lui aurait envoyé un direct dans le nez sans prévenir. Heureusement, tous coiffés d'un bonnet rouge (à l'exception de Dadou qui avait perdu le sien 4 minutes avant le départ), elle ne m'a pas reconnu.

Transition plus ou moins rapide selon l'entraînement, l'expérience et l'équipement de chacun, nous voilà vite sur nos chevaux d'acier pour entamer les 4 boucles de 5 km sur les single et quadruple Saint Germainois. En 5 minutes, un casque blanc et des gros mollets en ligne de mire. Je suis sur-motivé, je suis en train de rattraper Dadou, MONSIEUR Dadou !!! J'arrive à ses côtés, je passe alors de l'extase à la fringale morale quand j'apprends qu'il a fait un petit tour supplémentaire à cause de mauvaises indications sur le circuit. L'espace d'un instant, j'ai cru être très fort...

Les 4 boucles passent mais pas si vite que ce que je pensais. On fait quasiment tout le parcours ensemble avec Dadou. Gros bouchons dans les single, du coup on s'arrache sur les grands boulevards. Je pensais voir Coraline sur la dernière boucle mais j'ai sous-estimé son coup de pédale !

J'arrive au parc vélo, j'ai perdu Dadou. 2^{ème} instant de gloire pour moi. Cette fois j'y crois. Je suis un boss. J'apprendrai plus tard qu'il s'est arrêté pour régler son vélo. Sa selle était trop basse. Il perdait trop en rendement et c'était fatigant. Décidemment, il casse tout ce Dadou ! Moi par exemple, je me suis bien gardé de lui dire que j'avais roulé sous gonflé, la main sur le frein avant et en n'appuyant que sur la pédale de gauche...

CAP. Ce qui devait arriver arriva. Mes mollets me lâchent sur les premiers mètres. J'étire un peu, je repars, ce n'est pas mieux mais ce n'est pas pire. Dadou me reprend. J'essaie d'accrocher. Miraculeusement, tout s'en va et aucune douleur ne reviendra. Impec, je peux dérouler. Je m'enflamme un peu, je manque un peu d'air mais j'arrive quand même à garder le rythme jusqu'au bout. Je bouffe un petit bout, une petite douche et je reviens tout frais pour encourager M. Dadou pour son finish. Euh... ah non, pardon, ça c'était mon rêve de la veille.

Résultats :

Coraline

Bon feeling, bonne ambiance, contente de sa course : 233^{ème} (17^{ème} femme / 84) en 1h36min46''

Dadou

L'UTMB encore dans les pattes et quelques km supplémentaires en vélo : 47^{ème} en 1h20min28''

Henri

Intéressé mais pas passionné (même s'il y a du VTT... :-): 39^{ème} en 1h19min40''

Premier et premier du triple fun du lendemain

Julien Hoedt de SOH Triathlon 1 en 1h06min19'' (Je pense qu'il a triché. Mais bon... Je ne suis pas mauvais joueur et moi au moins, j'ai bonne conscience).



Départ sous le soleil avec notre boulet Euh ...Pierrot qui se retrouve seul après le forfait de Hub.
 Je pars sur le VTT de Ninou pour ménager ma fesse, quelques relais pas pas trop soutenu pour ne pas se mettre dans le rouge dès le départ
 On récupère les cartes de VTT'O et choisissons notre option de parcours, deux balises sont à faire soit à l'aller soit au retour .
 Le raid étant stratégique il est fort peu probable que l'on fasse tout, nous décidons de zapper ces deux balises pour nous laisser une marge sur le retour.
 Je pars peut être un peu fort sur le départ mais j'aime pas quand on me suis Ninou peine un peu à suivre mais le temps de pointer et de tourner la carte et elle est là . Je tempore un peu mais le rythme est assez soutenu.



Le VTT passe assez bien 12 kms et nous arrivons sur la première CO ou 3 balises sont à tracer azimut distance. piège sur ces balises car il y a des leurres et si on pointe ces balises c'est -10 points donc pas le droit à l'erreur. Vous allez me dire on pointe les deux et bien non car ça ferait -10 +10 = 0 bien joué les organisateurs car il faut être précis sur le tracé et sur le poste: pas mal même si ça met un peu la pression en arrivant sur la balise.

On tourne dans le sens horaire sur une carte au 1/4000 c'est très rapide, beaucoup de ronces basses ça pique . Nous arrivons sur la première balise azimut pas de soucis finalement on est confiant, les deux autres se feront pareilles.

On termine la CO avec un peu d'avance sur le timing que l'on avait préparé dans la voiture sur le trajet

On continue par un VTT road book de 9 kms j'adore en plus il est nickel et tout s'enchaîne rapidement. On croise Annabelle et Hugo qui arrive sur la CO, on apprendra qu'ils ont fait plus de 18 kms avec ces histoires de triangle de départ Cela nous amène à l'épreuve surprise, on redoute le frisbee de l'an dernier où Ninou avait fait le max de pénalité

Sur place un parcours balisé avec des obstacles mais pas plus d'infos. En fait il faut lancer un ballon dans un treillis en fer et faire passer celui-ci dans une des mailles, réussite (un seul essai dispo). ensuite deux balles de tennis chacun et 3 bouteille à faire tomber 1 bouteille chacun donc une pénalité. Je m'y colle, avec Pierrot, en entamant un parcours du combattant. Dessus, dessous, saut de palette, roulage de tronc, passage de rivière et slalom dans des buses pour arrivée à une balise sympa et ludique. Ninou fera juste les buses avec nous mais le regrettera par la suite car elle a les jambes toutes bizarres.

Départ sur le trail / CO sprint. Grosse montée en trail pour accéder au parc où se passe la CO sprint, Ninou peine, ses jambes sont dures ! carte au 1/3000 dans un joli petit parc et un circuit en étoile, rapide et ludique comme on les aime, mission accomplie on s'est amusé.

C'est le moment de redescendre et c'est là que les choses se compliquent pour Ninou qui s'effondre suite à une grosse crampes à l'adducteur des cris sortent de sa bouche, bon elle doit vraiment avoir mal et ne sais plus comment se mettre pour atténuer ses souffrances Pierrot lui conseille des positions pour étirer sa jambes et on espère que le VTT va lui détendre les jambes.

On prend notre temps au ravito et Ninou refait quelques étirements, de plus on est toujours dans notre timing avec même un peu d'avance.

On repart sur un VTT couloir ça aussi j'aime bien, les organisateurs avaient prévu que cela serait peu roulant mais au final à part un portage ça a été. On a ralenti le rythme pour que Ninou récupère, elle sert les dents

On arrive sur le trail'O, toujours dans les temps. Choix de l'itinéraire oulala ça monte. Allez on choisit les balises en fonction des courbes de niveau pour ménager les petites gambettes de Ninou. Les crampes jouent avec elle les coquines mais ça passe.

Toujours dans le timing au départ de la dernière section VTT. J'accroche Ninou pour s'assurer de terminer. Grosse côte et des balises un peu partout sur le coteau. La aussi on préfère faire un peu plus de kms mais ne pas monter pour redescendre. Les montées se feront à pied et une fois sur le plateau ça roule mieux. Le temps se couvre et le vent se lève l'orage gronde, pourvu que cela tienne. trop tard une bonne saucée nous rafraîchi mais ne dure pas ouf. Nous terminons le VTT en allant chercher les deux balises dont j'avais parlé au départ.

Il nous reste 45 minutes pour faire la dernière CO urbaine avec une partie en mémo. Ninou court au moral on sent qu'elle serre les dents mais elle avance bien. La première partie est au 1/10000 pour rejoindre la partie mémo, c'est long

Nous arrivons à l'office du tourisme où de trouve une grande carte A0 des balises en mémo, originale. 5 balises que l'on prend en 3x, 1, 3 et 1 pour sortir chercher une autre balise cartée. Pas évident car la carte est blanche dans la partie mémo on ne sais pas trop où l'on sort de la carte. Un coup de boussole et hop la balise dans la poche. Il reste une balise et c'est l'arrivée, on encourage notre Ninou qui ne dit rien mais on sent que c'est difficile.

Passage de la ligne d'arrivée avec 10 minutes d'avance. un beau raid pour Pierrot et moi, spécial pour Céline. On a du gérer ça pour l'emmener au bout. Bravo à elle, elle n'a rien lâcher comme toujours.

Une petite douche froide, un petit repas entre potes avec les l'isle adam, merci à eux pour la bière

Au final donc une 6eme place au scratch sur 70 équipes à l'arrivée ! si Ninou avait eu toutes ses capacités

Signalons aussi que seule 6 équipes ont tout pris sur le raid

Yanou .