

trail **ENDURANCE**

#72

LE MAGAZINE DU TRAIL ET DU SPORT NATURE

mag

--- TRAIL

TEMPLIERS

LA MAGIE OPÈRE TOUJOURS !

INTERVIEW ---

**SAMUEL
BONAUDO**

**TOUR DE LA GRANDE CASSE
OFF DES CALANQUES
ULTRA PYRÉNÉES**

**BILAN CHALLENGE SALOMON
ENDURANCE MAG 2008**

--- PORTRAIT

**TSUYOSHI
KABURAKI**
LE SAMOURAÏ DE L'ULTRA

RAID ---

COAST RAID
CIRCUIT MONDIAL ARWS
SAUCONA RAID
MERCANTOUR

--- CONSEILS

**AFFRONTER
LE FROID...**
...SANS PERDRE LA FOI !

MATOS ---

BOUTIQUE DE NOËL

TEST SHOES :

**SCOTT AZTEC PRO
MILLET PULSION 0.9**

--- ENTRAÎNEMENT

**ÉLABORER SON PLAN
D'ENTRAÎNEMENT**

Coast Raid

Dans la peau des pionniers

ROYAUME DES GRANDS ESPACES VIERGES ET AUTHENTIQUES, LE QUÉBEC A ACCUEILLI EN AOÛT DERNIER LE COAST RAID, ORGANISÉ PAR DANIEL POIRIER ET SON ÉQUIPE D'ENDURANCE AVENTURE. UN PÉRIPLÉ CÔTIER DE 300KM À PARCOURIR PAR ÉQUIPES DE DEUX OU QUATRE, SANS ASSISTANCE ET EN CINQ ÉTAPES. UNE VINGTAINE D'ÉQUIPES AVAIT RÉPONDU À L'INVITATION QUÉBÉCOISE. PARMI ELLES, LE DUO AUVERGNAT D'ARVENE OUTDOOR, VICTORIEUSE AU FINAL, QUI NOUS CONTE ICI SON AVENTURE.

● Par le Team Arvene Outdoor - Photos : Christelle Fortin-Vaillancourt, Julie-Anne Lemire

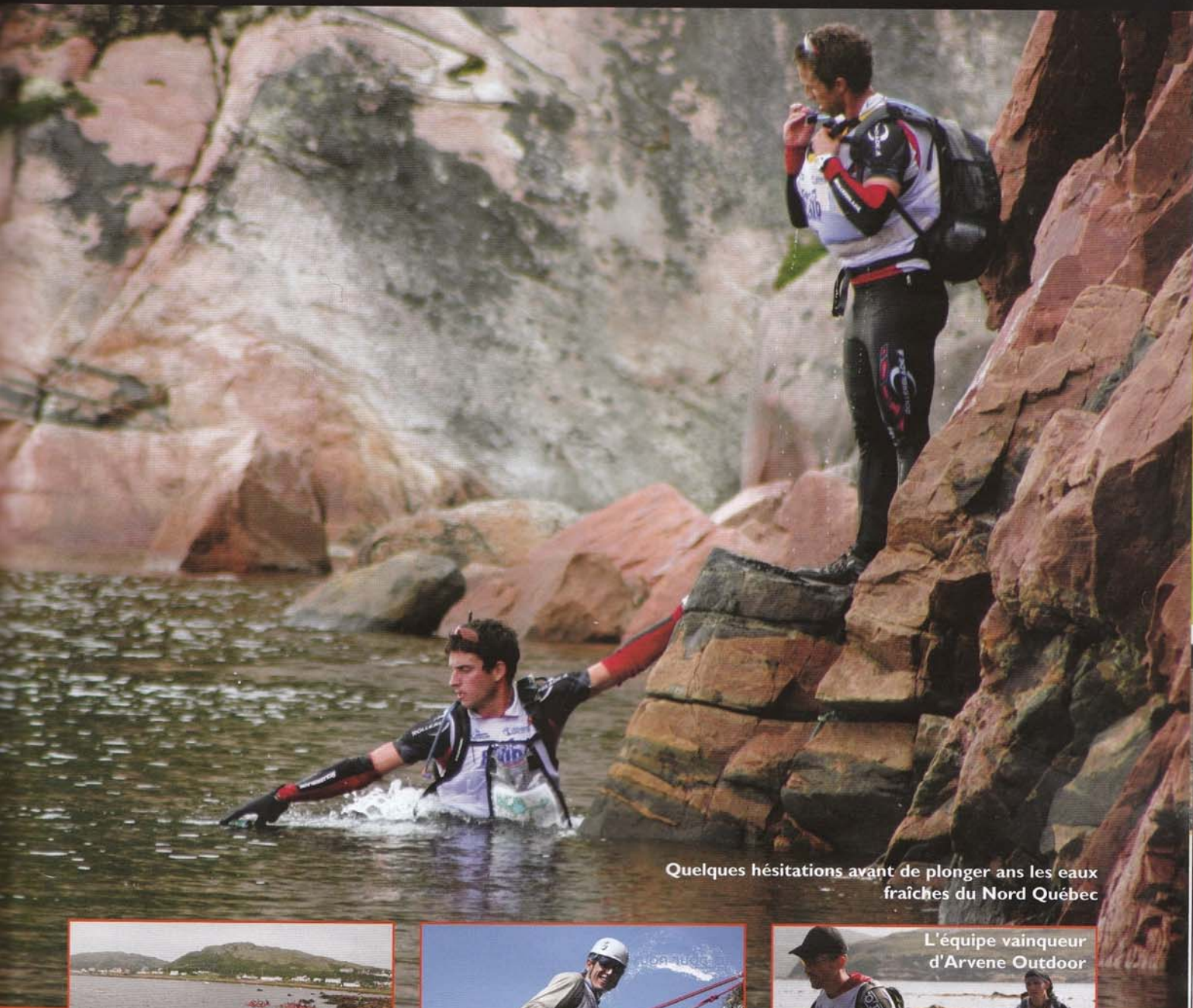
Avec pour seuls matériels obligatoires, un GPS, un téléphone satellite (scellés par l'organisation) et une couverture de survie, on est en droit de se demander dans quelle contrée hostile on s'aventure. Les quelques conseils du directeur de course, Daniel Poirier, en cas de rencontre imprévue avec l'ours noir, hôte de ces lieux sauvages, ne sont pas faits non plus pour nous rassurer. Mais le côté positif, c'est d'avoir vraiment le sentiment (est-ce uniquement un sentiment ?) d'être les premiers à fouler ces paysages austères, de vivre une aventure loin de toute terre habitée où les secours ne seront pas là dans les 5 minutes, d'aller à la rencontre d'habitants qui ont plus l'habitude de voir des baleines que des raiders. L'essence du raid...



Le départ est donné à Rivière-St-Paul, petit village de pêcheurs situé à l'extrémité de la seule route de ce bout du monde québécois. Les kayaks s'élancent dans la grande baie, sous les yeux amusés des spectateurs venus en nombre : 30 spectateurs pour un total de 300 habitants, c'est pas mal... Lafuma, Arvene Outdoor (FRA), Pedini (ITA), Team South Africa (AFS), Asics, Salomon Suunto (CAN), Yogaslackers (USA) vont se tirer la bourre pendant 4 jours, sur 5 étapes dont une de nuit.

La première journée, le ton est donné avec des sections de coastering magnifiques mais éprouvantes, des treks dans du lichen et des tourbières où l'effort est multiplié par deux, du VTT rapide donc physique car les singles ne sont pas légion au pays de la moto-neige, et du kayak avec de grosses séances de portage quand on veut jouer avec la carte. La technique à employer est simple mais il faudra avoir galéré sur la première étape pour la comprendre : éviter le plus possible les zones boisées où il est très difficile de pénétrer en raison de la densité des arbres, et rechercher les dalles rocheuses sur les sommets pour pouvoir « rentabiliser » sa course. Après avoir joué au chat et à la souris pendant près de 8 heures, Lafuma et Arvene Outdoor franchissent la ligne d'arrivée ensemble, suivis 9' plus tard de l'équipe sud-africaine. Les dernières équipes finissent à la frontale, plus de 4h après, mais avec un sourire qui en dit long sur la menta-





Quelques hésitations avant de plonger ans les eaux fraîches du Nord Québec



L'équipe vainqueur
d'Arvene Outdoor



“LE SENTIMENT D'ÊTRE LES PREMIERS À FOULER CES TERRES...”

lité de ces coureurs. Pour permettre à tous de se livrer à fond mais sans tomber dans le masochisme, l'organisation a fixé chaque jour une barrière horaire interdisant aux équipes « limites » de s'engager sur la partie « extrême » de la course. Ces équipes sont pénalisées d'un malus temps, mais au vu de la difficulté physique des étapes, réalisent presque le même temps/effort que les premières.

Le deuxième jour, un départ incluant le montage des kayaks (*) voit Lafuma et Team South Africa prendre la poudre d'escampette, accompagnés par une équipe québécoise. Arverne Outdoor arrive avec près de 5' de retard sur la plage et décide de partir à l'opposé des autres équipes sur cette course au score. En reprenant les kayaks, les Auvergnats n'ont rien gagné par rapport aux Sud Africains, mais ont creusé l'écart sur Hervé et Guillaume, les Lafuma Boys. Les Sud Africains vont laisser tout leur bonus sur la section de kayak qui suit, longue de près de 20km, mais avec vent de travers et vagues. La section de nage aventure n'y changera rien. Arverne Outdoor compte au soir de la 2^e étape plus de 40 minutes sur Team South Africa (TSA) et Lafuma. Petite surprise, les habitants de St Paul nous ont réservé un buffet, improvisé dans la journée et concocté avec les spécialités de fruits de mer qu'ils affectionnent. L'occasion pour tous les coureurs de rentrer un peu plus dans l'intimité de ces gens d'une générosité rare.

La troisième étape est censée être la plus courte. Un « ouf » de soulagement pour tous. Les deux premiers jours ont déjà bien entamé les organismes. Il faut dire que chaque jour, un petit bôut de coastering dans une eau à 10°C vient nous rappeler que nous sommes bien dans le golfe du Saint Laurent. Le fait d'être constamment mouillé génère une fatigue supplémentaire, et le bon choix de vêtements fait partie intégrante de la stratégie de course. Une étape beaucoup plus plate mais pas pour autant moins difficile, le manque de relief nous faisant faire des kilomètres en plus, faute d'éléments sur lesquels s'appuyer. La déclinaison magnétique est ici de 23° Ouest et avec nos boussoles d'orienteurs en code couleur il est assez hasardeux de tirer un azimut « béton ». Le contact visuel est donc très important et aujourd'hui, on joue à « le premier qui craque à perdu ». Les Sud-Africains sont très forts à pied et maintiennent un écart de quelques minutes sur les deux équipes françaises. Arverne Outdoor fait le choix, à la transition, de partir en basket sur les pédales auto. Bonne option puisque TSA a perdu du temps à trouver une trace avec du rendement. Nous voilà à nouveau au contact. L'étape se finit dans un mano à mano entre les trois équipes de tête, Lafuma finissant très fort pour souffler la 2^e place au classement général à TSA. Une petite collation avalée vite fait, et c'est reparti pour l'étape de nuit. Le principe est d'aller chercher les postes qui sont en ordre libre en choisissant son moyen de locomotion. Une étape donc très nerveuse, où l'organisation interne à l'équipe est très importante. Lafuma s'empare de cette étape, suivi de Pedini-Iret, l'équipe cosmopolite de Manu Lang. Arverne connaîtra une grosse frayeur, la cassette d'un des vélos se dévissant et interdisant le pédalage. Fred, obligé de pousser Steph, ne voit pas une branche qui vient lui sectionner la patte de dérailleur. Run and run pour les Auvergnats



jusqu'à la ligne d'arrivée. Clin d'oeil au passage à Dominique, la compagne d'un coureur québécois, qui nous prêtera son tout-suspendu pour finir la dernière étape. Solidarité. Partage. On appelle ça comme on veut, mais le geste ne peut pas laisser indifférent.

La dernière étape verra la victoire d'une équipe québécoise, devant son public. Derrière, les 4 premières équipes du classement général ont fait un pacte officieux, et personne ne cherche plus à attaquer. La mécanique a souffert du sel et du sable, les organismes sont rincés, les bras sont raides, et le paysage est magnifique. En haut d'un portage physique, Manu nous sort la bière de l'amitié, que nous partageons à 8, comme pour sceller la bataille. Québec, terre de raid. Avec un grand R. ●

PLUS...

COAST RAID
20 au 24 août
QUÉBEC

- **Parcours** : environ 300 km en 5 jours de course, par équipe de deux ou quatre, sans assistance.
- **Disciplines** : trail, CO, VTT, kayak, canot, nage-aventure, ateliers de cordes.
- **Participation** : 21 équipes
- **Podium** :
1 Arverne Outdoor (F. Parzych / S. Dumortier) 32h30:29
2 Sport 2000 Lafuma Vibram (H. Simon / G. Peyronnet) 33h10:34
3 Team XTreme South Africa (P. Van Der Leeuw - J. Green) 33h30:20
- **Infos** : www.coastraid.com