

La course

Date	du 22 au 29 Avril 2006
Nom	Trans'Massif 2006
Lieu	Le Massif Central
Equipe	Les équipes sont constituées de 4 équipiers dont 3 toujours en course et un en assistance.
Epreuve	raid multisports : - vtt, - course à pied, - kayak, - franchissements
	L'ensemble du parcours s'effectue en orientation
Distance	700 km

Les actus**Le résumé final (info du 09/05/2006 14:16:58)**

Après trois éditions terminées nous avons décidés de repartir pour une quatrième mais cette fois-ci avec deux changements dans l'équipe.

Thierry Barbarin et Christophe Coudert partis vers d'autres horizons, Thomas Lorblanchet et Laurent Brette nous ont rejoints (Serge et moi).

Quoi qu'il en soit le 22 avril nous étions une nouvelle fois sur la ligne de départ située cette année à Chamberet en Corrèze.

Notre périple s'arrêtera 8 jours et 731 kilomètres plus tard au sommet du Puy de Dôme.....

Comme d'habitude nous avons connu de la part d'Aptes une organisation sans faille, des étapes difficiles, techniques mais toujours splendides. De plus nous avons été une nouvelle fois choyé par les nombreux bénévoles qui font de cette aventure une grande épreuve. Ce raid, le plus long d'Europe, mérite véritablement une reconnaissance plus large.

Les sensations ressenties lors de cette course sont complexes à expliquer, je vais cependant tenter un résumé succinct de notre semaine d'aventure.

Concernant l'aspect sportif, et étant donné l'adversité, nous sommes bien évidemment très satisfaits de terminer cette aventure en 4ème position (sur 20 équipes engagées).

Cependant, aucun de nous 4 (5 ?) ne peut réprimer un sentiment de déception si l'on regarde notre classement au cours de cette semaine : 2ème au général toute la semaine sauf le mercredi (avec 2 deuxièmes places sur les étapes au cours de la semaine).

Nous « tenions » la course presque parfaite jusqu'à la veille de l'arrivée où une erreur d'orientation en vtt nous a fait perdre tout espoir de podium. Il aurait sans doute été plus facile pour nous (et aussi surtout pour moi) « d'accepter » cette erreur si elle avait eu lieu au cours des premiers jours de course. Accrocher les premières places signifie ne commettre aucune erreur même sur plus de 730 km parcourus entièrement en orientation ...

Nous avons vécu des moments très intenses toute cette semaine notamment dans notre lutte avec

les équipes de CAP 03 et de la Clusaz. Nous avons pu toucher du doigt le haut niveau mondial avec Ertips et la Clusaz, équipes engagées toutes les 2 sur le Championnat du monde de raid (Ertips plusieurs fois 4 me en 2005, La Clusaz 5 me en Australie lors de la première étape 2006). Nous avons également apprécié les bons moments passés avec les autres équipes engagées sur ce raid et plus particulièrement l'équipe Buire-R3i (6 me) et la ville d'Issoire. Enfin et surtout nous avons entretenu et développé encore un peu plus notre esprit d'équipe. Huit jours consécutifs à partager des instants intenses sportivement et psychologiquement (notamment pour les orienteurs) mais aussi de rire et de détente sans aucun problème, cela vous aide fortement à boucler une telle compétition. Ayant suivi les 2 derniers jours de course, 'Moovicité', notre partenaire principal, pourrait attester de l'esprit qui a animé notre équipe...

Quoi qu'il en soit je pense que nous avons réalisé une belle course et que la lutte de toute la semaine nous a fabriqué des souvenirs formidables. Nous retiendrons de cette semaine des images et des émotions exceptionnelles et nous sommes tous très fiers d'avoir bouclé cette grande traversée avec une telle équipe :

Thomas dit « Junior » s'est mis « physiquement » au service de l'équipe à chaque instant, principalement en course à pied mais aussi en vtt. Non, vous ne le ferez pas monter dans un kayak ;-).

Sans doute l'un des compétiteurs les plus « forts » physiquement sur l'épreuve (le plus fort ?), il a su accepter nos faiblesses et nous aider à les surmonter (oui deux élastiques pour tracter en course à pied c'est possible, Thomas l'a fait ;-).

Chaque jour, il était pour nous une source de motivation « demain, c'est notre journée ».

Laurent dit « le hibou » a apporté sa connaissance de l'orientation principalement sur les parties course à pied. Cela nous a permis notamment de se classer 1er ex-aequo lors de l'étape d'orientation de nuit, épreuve particulièrement redoutée, que de nombreuses équipes de premier plan vont manquer. Sur chaque épreuve de kayak, il a su diriger avec brio notre fusée en carbone/kevlar (rapide comme son nom l'indique mais pas toujours très manoeuvrable ni très stable en eaux vives).

Serge dit « Rémy Julienne », libéré des contraintes de l'orientation, a encore une fois fait preuve de ses grandes capacités pour ce type d'épreuve. Il a su faire partager son expérience de cette course notamment dans les choix stratégiques. Les entraînements kayak de l'hiver ont porté leurs fruits et malgré une épaule douloureuse (cf la cascade du dimanche), serge nous a permis de garder le contact avec les meilleures équipes sur les épreuves de kayak.

La réussite de cette aventure a également été rendu possible par le soutien de nos familles et amis, de nos partenaires financiers mais aussi de notre assistant, Christophe, qui connaissait bien l'épreuve pour y avoir participé trois fois et qui a pu par son expérience et sa disponibilité nous mener au bout de cette belle aventure.

En ce qui me concerne, et comme je l'avais annoncé avant le départ, c'était ma dernière trans'massif. Si cela est réalisable j'aimerais voir d'autres horizons et pourquoi pas participer à une ou deux épreuves du championnat du monde de raid 2007. Comme il faut toujours se fixer des objectifs, disons qu'une place dans les trente premiers serait le but à atteindre.

Et encore merci à tous pour le soutien apporté avant et surtout pendant la course.

Classement final - 4ème (info du 02/05/2006 11:24:56)

4ème

La fatigue se faisant un peu sentir il n'y a pas eu de résumé le samedi pour rendre compte de notre classement final.

Nous allons très prochainement écrire un résumé complet.

En attendant sachez que nous avons terminé 4ème tout comme l'équipe mixte engagée sur trans'auvergne.

Résumé du vendredi 28 Avril (info du 28/04/2006 23:49:32)

Vendredi maudit !!!

Déjà l'an dernier le vendredi nous avait coûté très cher.

Une grosse erreur d'orientation nous fait perdre de précieux kilomètres pour nous faire rétrograder à la 4ème place au général (nous étions 2ème hier).

Nous allons faire le maximum demain mais cela semble difficile de revenir sur les 2ème et 3ème équipes.

La matinée s'était bien passée car nous étions dans les 4 équipes qui valident des bonus sur Trans'Massif.

L'après-midi nous nous sommes perdus dès la 2ème balise (la B13 !!). Nous avons donc été régulés sur une portion de course à pied ce qui nous fait perdre 8 km. Aucune erreur n'étant permise avec les équipes à nos trousse nous perdons donc 2 places au général.

Après cette journée de plus de 100 km (et plus de 700km au total) la fatigue se fait dorénavant cruellement sentir et l'arrivée demain au puy de dôme sera la bienvenue.

Voici nos horaires de passage pour la journée de samedi :

Olloix : 9h15

Font clairant (à l'ouest d'Aydat) : 10h30

En bas du col de Ceyssat (côté ouest) : 11H45

Arrivée au sommet du puy de dôme vers 12h

Place de Jaude vers 17h

A demain peut être ...

pour suivre la course (info du 28/04/2006 07:01:33)

pour celles et ceux qui souhaitent nous suivre, vous pouvez appeler Florence Alexandre au 06 83 53 75 54 qui vous renseignera sur nos horaires de passage.

Vous pouvez aussi appeler Christophe Coudert au 06 64 23 05 99

Résumé du 27 Avril (info du 28/04/2006 00:43:21)

Moovicité se rebelle !!

Et oui, nous vous avons laissé hier soir avec une petite déception en travers de la gorge . La journée n'avait pas été aussi prolifique que l'équipe l'avait souhaité.

Et bien aujourd'hui, les gars ont su réagir (je vous l'avais dit, ils ont du mental) de fort belle manière en obtenant une brillante seconde place sur l'étape, derrière l'équipe de La Clusaz Conséquence, ils repassent devant CAP 03 pour 300 m. Là, c'est chaud et la bagarre va faire rage jusqu'au bout !

Tout a débuté hier soir lorsque Thomas, déçu (ça c'est un doux euphémisme) d'avoir été doublé par CAP 03 s'écria (enfin... il a parlé un peu plus fort que d'habitude) "Demain c'est notre journée !" Surpris, on s'est tous regardés et on s'est dit "Tom-Tom, il est vraiment agacé !". Laurent, Serge et Nico commençaient à se faire du mauvais sang car une belle course à pied était au programme ! Moi je me suis dit "Mon p'tit gars, t'as bien fait de prendre les clefs du camion..."

C'est donc une équipe de Moovicité un peu anxieuse certes, mais avec beaucoup de motivation qui se présente sur la ligne de départ.

Le programme de la matinée prévoit 3 sections en VTT. La 1ère commence à 8h mais sans balises bonus à prendre. Thomas (la bave aux lèvres), Laurent et Serge (pas bien rassurés) s'arrachent et suivent les meilleurs. Pointant à 1 mn 30 des premiers, ils entament la 2ème section (avec Nico à la place de Laurent) et arrivent à faire jeu égal avec les meilleures équipes. Sur la 3ème section Thomas, Nico et Laurent assurent un max malgré un pépin matériel (Laurent casse sa chaîne).

Intervient l'heure du repas, mais également des comptes (et oui on se renseigne toujours de savoir ce qu'on fait les autres !). Et là se confirme la bonne impression de la matinée. Moovicité a fait jeu égal avec les 1ère équipes. Rien perdu sur CAP 03 et La Clusaz avec une grosse section course à pied à venir. Thomas bave de plus belle !!

13h30 c'est parti pour la section course à pied avec Thomas (fou comme un lapin), Laurent (qui retrouve des jambes de feu) et Serge (toujours aussi courageux).

Après un finish d'enfer (demandez à Serge ce que ça fait de courir attaché à Thomas lorsque vous êtes juste en temps), ils valident leurs balises bonus pour 10 secondes !! Chaud mais ça passe.

Après cette grosse frayeur (mais quelle joie) Nico et Serge repartent en kayak pour rejoindre l'arrivée à Langeac. L'étape du jour est terminée.

Résultat : La Clusaz gagne l'étape avec 87,3 km suivie de Moovicité (allez, allez...) avec 86,1 km et CAP 03 avec 85,7 km.

Au classement général FRTIPS toujours 1er avec 545.8 km 2ème Moovicité avec 531.8 km 3ème

CAP 03 avec 531,5 km 4ème La Clusaz avec 526,00 km 5ème nos potes de BUIRE R3I avec 519,6 km

Ce soir a eu lieu la course d'orientation en nocturne et nos gars (je viens d'avoir le résultats) sont 1er ex-aequo avec un total du 13,7 km alors que CAP 03 ne valide que 10 km. Si vous savez compter (ce que je ne doute pas) Moovicité a une avance de 4 km avant un repos bien mérité. Ce résultat reste à confirmer, ce que je manquerai pas de faire demain.

Les Clermont tri raid sur trans'auvergne termine 4ème de leur première journée de course. Nous n'avons pas encore leur résultat de la CO de nuit.

Résumé du 26 Avril (info du 26/04/2006 23:53:22)

Etape de montagne, attendue et redoutée ...

Elle devait être terrible, elle l'a été mais surtout pour nous malheureusement. Nous terminons seulement 7ème de l'étape mais surtout nous perdons notre 2ème place au général pour 100 mètres !! (sur 445 kilomètres au total).

Ertips est intouchable avec 461 kilomètres. Ils sont à notre portée à pied mais ce sont des missiles en VTT.

Derrière nous se trouve maintenant l'équipe de la Clusaz à 7 kilomètres et Buire R3i à 9 km.

L'étape du jour a débuté par du VTT au départ de Salers pour passer au col de Nerone. Ensuite passage de 1000 mètres d'altitude à 1500 mètres en course à pied pour redescendre dans la vallée du village du Claux. Déjà notre journée était mal entamé avec 2 balises importantes ratées et à nouveau une cheville abimée pour moi.

L'après-midi a bien démarré avec une belle course à pied de Serge, Thomas et Laurent. Et encore autant de dénivelé que le matin avec 1000 mètres de positif environ.

Avec notre système d'élastique pour tracter, Thomas nous permet d'être parmi les plus rapides en course à pied. Le vtt ensuite nous a encore fait perdre de précieux kilomètres.

Une journée à oublier donc....

Demain, dixit Thomas toujours aussi motivé, « c'est notre journée ».

Au menu 50 kilomètres de VTT le matin puis course à pied, kayak et course à pied pour une arrivée à Langeac vers 14h30-15h.

Nous partirons le soir vers 22h pour une course d'orientation de nuit.

Résumé du 25 Avril (info du 26/04/2006 07:03:56)

Moovicité toujours là !

recevons toujours la :

Encore une belle journée (dans tous les sens du terme) durant laquelle l'équipe a une nouvelle fois démontré toute sa solidité mentale et physique. En effet, elle confirme son excellent début de course puisqu'elle finit 4ème de l'étape (à 400 m des 3ème CAP 03) et garde sa 2ème place au général.

Après un bivouac un peu arrosé (je parle de la pluie) et un réveil très matinal (5h30) Thomas Laurent et Serge partent pour une section course à pied au cours de laquelle ils raflent la totalité des balises. La 2ème section se fait en VTT avec Nicolas à la place de Serge. Là aussi carton plein avec les balises. Les 3ème et 4ème sections se font plus tranquillement, car aucune balise bonus au programme. Thomas en profite pour venir se reposer dans le camion d'où quelques moqueries de la part de ses coéquipiers !!

Suite à cette matinée bien remplie l'équipe se restaure au barrage d'Enchanet sous un soleil qui donne plus envie de farniente qu'autre chose.

Mais bon quand faut y aller, faut y aller !! Donc Laurent et Serge repartent pour une section kayak de 12 km (avec 3 balises bonus prises en route). N'ayant peur de rien, ils se mettent dans la vague des équipes ERTIPS et CAP 03 et font une belle performance (chapeau bas messieurs !!). A peine sorti de l'eau, Laurent met ses baskets et part avec Nico et Thomas (lui il était bien reposé) pour une section course à pied fructueuse puisque toutes les balises sont poinçonnées. La section suivante se fait également en course à pied avec Serge à la place de Laurent. Devinez !! Et bien, ils prennent les deux petites balises bonus mises sur leur chemin et arrive 1mn30 avant l'heure de validation des balises bonus.

Et enfin, on a pu entendre dire de la part de Thomas "P... je me suis donné !!" Faut dire que le bougre a tiré (avec une corde) ses deux coéquipiers tout au long de la section. Fort le gars !! La journée se finit avec 10 km de VTT et une arrivée à Saint Martin Valmeroux avec le sentiment du devoir bien accompli.

Au total l'équipe a parcouru 128,9 km en comptant les sections VTT et course à pied d'hier soir (je vois qu'il y en a qui ont du mal à suivre !!).

Par conséquent au général elle est toujours 2ème avec un total de 372,2 km derrière les leaders d'ERTIPS (382,5 km) mais toujours devant CAP 03 (366,4 km).

Demain grosse journée de prévu en course à pied. Thomas est aux anges, mais les autres se font du souci !!

résumé du 24 Avril (info du 24/04/2006 23:36:13)

Moovicité confirme !

Un petit résumé rapide (il est 23h30 et demain debout à 5h45) pour vous dire que les gars ont encore réalisés une belle journée et confirment tout leur potentiel.

Journée particulière puisque non-stop du départ à l'arrivée

journée particulière puisque non-stop du départ à l'arrivée.

8 heures départ VTT pour Thomas, Laurent et Nico. Section sans embûche avec prise de risque minimum (mais avec quand même quelques balises optionnelles). La deuxième section, toujours en VTT avec Serge à la place de Laurent, se déroule sans encombre et permet à l'équipe de rafler la totalité des balises (fort les gars !). Ensuite course à pied avec Laurent (ou lapin pour Cécile mais ça c'est entre nous) de retour à la place de Nico. Là aussi, carton plein au niveau des balises Et c'est avec un moral au beau fixe que Nico et Laurent font le contre la montre en kayak de 8 km (à peu près, le compteur sur le kayak est débranché). Belle performance puisque les deux compères obtiennent une brillante 6ème place à seulement 41 secondes des 3ème.

Ensuite, Thomas, Serge et Nico ont enchaîné sur une partie VTT ou l'horaire donné leur ont laissé le temps d'apprécier le paysage sans oublier de poinçonner les balises (pas cons les gars!)

Arrivée donc à Saint-Céré vers 14h . Résultat des courses, l'équipe est classée 6ème sur l'étape du jour (à 600 mètres seulement du deuxième) mais garde sa 2ème place au général. Respect !!

Journée particulière parce que ce soir débute l'étape de demain. C'est à dire qu'ils sont repartis à 18h pour 25 km (grosso modo suivant le nombre de balises prises) de VTT puis 4 km à pied avant de bivouaquer en pleine campagne.

Demain ils repartent à pied vers 6h38 après 11h de repos imposés par l'organisation. Les kilomètres accumulés au cours de ces 2 épreuves seront comptabilisés avec ceux effectués demain. Donc suite au prochain épisode...

Résumé du dimanche 23 Avr1 (info du 24/04/2006 06:22:51)

Moovicité en trombe !!

Après un prologue hier au cours duquel l'équipe s'est mise en jambes, les choses sérieuses débute aujourd'hui avec une journée terrible pour les organismes.

Et le moins que l'on puisse dire, c'est que l'équipe assure un max puisqu'elle finit 2ème de l'étape et par conséquent s'empare de la 2ème place au général derrière ERTIPS à 2,6 km (là ça pédale !!) mais devant CAP 03 (à 6,5km), les vainqueurs de l'édition 2005.

Cette journée prolifique a commencé à 8 heures avec une portion VTT pour Thomas, Nico et Laurent au cours de laquelle ils poinçonnent toutes les balises sur leur passage. La 2ème section se fait également en VTT avec Thomas, Serge et Laurent. Là, ils ne réussissent à poinçonner qu'une seule balise bonus. Ce qui est déjà un exploit car seulement 3 équipes sur 20 réussissent à en valider. Les 3ème et 4ème sections se font également en VTT (ils ont beaucoup roulé nos gars aujourd'hui) avec Thomas, Nico et Serge. En pleine euphorie, ils décident d'aller chercher, entre autres, une balise bonus rapportant 4 km supplémentaires mais demandant beaucoup d'effort. Pari audacieux mais payant puisqu'ils arrivent à tout valider seulement 10 secondes avant l'horaire imposé. Quand ça veut rire !!

A la fin de cette matinée bien remplie il est l'heure de se ravitailler. Thomas est content, il peut enfin descendre de son vélo.

Après s'être restauré, Thomas, Nico et Serge repartent pour une nouvelle et dernière section VTT de la journée au cours de laquelle il n'y a pas de place à l'improvisation puisque aucune balise bonus n'est prévue. Ils arrivent finalement en 4ème position au point de contrôle. Après un changement éclair, ils repartent pour deux sections pédestres pour la plus grande joie de Thomas). Pour la 1ère, c'est Thomas, Nico et Laurent qui s'élancent. Après une super C.O de la part de Laurent, l'équipe ne laisse qu'une seule balise bonus en route. Sur la 2ème, Nico laisse sa place à Serge, et Laurent continue d'assurer. Ce qui leur permet de valider toutes les balises et d'arriver pour la section kayak avec 1 mn de marge sur l'horaire prévu. A noter, sur cette partie, une superbe gamelle de Serge (et oui faut lever les genoux quand on court). Heureusement, plus de peur que de mal même si Sergio est resté groggy un bon moment.

La partie kayak (peut pas y avoir que du VTT non plus !) se fait sans encombre pour Laurent et Nico qui rallie Tulle, le sourire aux lèvres, car ils savent déjà qu'ils réalisent une sacrée journée.

résumé du 22 Avril (info du 22/04/2006 23:42:02)

Ça y est, c'est parti, le rendez-vous était donné pour 6h50 à Lempdes. Tout le monde était à l'heure. Et oui, même Laurent et moi.

Petit briefing sur l'itinéraire, et nous voilà partis. Kiki, l'assistant en chef conduit le camion devant, accompagné de Tom-Tom et Nico. Je suis derrière avec Lolo et Sergio.

Pas de problème jusqu'à la sortie d'autoroute, que Kiki, tellement pressé d'arriver loupe. Après un petit détour, nous arrivons au point de départ.

Vérif du matos, briefing, choix des itinéraires et voilà l'équipe 3 « Moovité » prête pour le départ. La journée ne s'annonce pas trop rude : au programme une première section de VTT de 17 Km sans trop de dénivelé, puis une portion de canoë de 8 Km(plate). Une section de 30 Km, plus vallonnée, en vtt pour terminer le prologue.

Beaucoup d'équipes ont un bon niveau, et au final, 10 équipes ont pris toutes les balises. Et bien sûr, parmi elles, Moovité qui termine 8eme de l'étape, les 10 premières équipes étant départagées au temps.

Mais la journée n'est pas terminée pour notre équipe n°3. Tom-Tom dont le vélo a été éprouvé durant le raid de Vallon Pont d'Arc (qu'il a d'ailleurs remporté), a perdu une plaquette de frein sur la dernière section. Le magasin de cycle de plus proche étant à 50 Km, nous voilà donc partis sans traîner. Après une intervention très très sympathique du mécanicien vélo du magasin, Tom-Tom est de nouveau prêt pour poursuivre l'aventure.

Demain l'étape s'avère plus difficile avec 106 Km, donc une bonne vingtaine à pied, qu'un certain Tom-Tom attend avec impatience. Apparemment, le reste de l'équipe un peu moins.

Le mag des Trans' 2006 N°4 - 21/04/06 (info du 21/04/2006 09:23:29)

Et c'est parti !!!

Voilà dernier Mag avant le départ, derniers résultats, derniers entraînements,...

Pour continuer sur sa lancée et pour avoir une nouvelle coupe à dépoussiérer, Tom'Tom' est allé s'imposer ce week end sur le raid Vallon Pont d'Arc avec Vincent Dieux. C'est après 5h30 d'effort

s'imposer ce week-end sur le raid vaillon Font d'arc avec Vincent Fiaoux. C'est après 3h30 d'effort à pied, en vtt et en kayak qu'ils se sont imposés devant les équipes Lafuma et Ertips avec moins d'une minute d'avance sur ces deux équipes, la grande classe !!!!!

Autre bon résultat, c'est celui de Yan' qui est allé faire une très jolie troisième place sur une Co près de chez lui dans l'Ain.

Le temps des entraînements est révolu même si Brice et moi n'avons pu nous empêcher de faire une petite séance de 3x3000 m en côte hier. Entre des problèmes gastriques pour Brice (encore !!!!!) et une douleur à la cuisse pour moi, on aurait mieux fait de rester sur le canapé...

Pendant ce temps, Nico et Sergio sont allés barboter encore un petit peu dans l'allier, histoire de repasser leur pagaie bleue, ce qui ne fut qu'une 'formalité'...

Aujourd'hui et mercredi, vont être consacrés à la préparation des camions, ou comment loger 1 tonne de matériel (dont la moitié en barres énergétiques, ils sont plutôt gourmand !!!) dans 15 m3.

S'il reste encore quelques jours pour Clermont Tri Raid pour tout finaliser, demain c'est le départ pour les Moovicité.

Un départ qui s'annonce sous les meilleurs auspices pour nos raiders, pas la moindre petite blessure lors des entraînements, une équipes qui maîtrise bien les rouages de la Trans', donc de beaux résultats en perspective mais surtout une belle semaine d'aventure.

En terme de résultat, Kiki j'espère que tu sauras les motiver pour le prologue samedi après midi. Pour ce qui est de l'arrivée au sommet du Puy de Dôme, samedi prochain (venez nombreux !!!!!), ça c'est pour Tom'Tom'. Derrière lui la corde devrait être bien tendue et normalement Nico devrait être en lévitation...

Sur la Trans Auvergne, la lutte devrait être aussi dure entre les équipes mixtes au nombre de 5 dont une dernière inscrite composée notamment de Karine Baillet et Sébastien Sxay. Là ça va pas rigoler, c'est du niveau mondial...

Comme tous les ans maintenant quelques recommandations de dernières minutes :

- Pour les supporters, (oui, oui, je ne me trompe pas) votre rôle est très important sur une telle épreuve, donc si vous avez trois minutes un petit mail (ou plusieurs), font vraiment du bien au moral des troupes. Si vous avez un peu plus de trois minutes et que vous ne connaissez pas le sommet du Puy de Dôme (comme Lolo, booooooooouuuu !!!!!) alors rendez vous samedi prochain en haut. Certes nous ne serons pas au mieux de notre forme mais très certainement heureux de vous voir... Si Nico n'est pas trop fatigué les soirs, il devrait écrire un petit mot et le poster sur le site.

- Pour nos familles qui ont dû une fois de plus supporter nos longues séances d'entraînements encore quelques jours et Merci !!!

- Pour les deux assistants, Kiki et Jacky (on n'a pas fait exprès !!!), bon courage !!!

Pour les raiders, nos d'excitation (c'est comme Tom' Tom et Brice !!!) de la ténacité (ce Cécile

- Pour les raiders, pas d'excitation (c'est compris Tom Tom et Brice !!!), de la tendresse (ça Cécile elle en a), et surtout du plaisir, des images pleins la tête, ...

Ben voilà, on y est, on est reparti

PS : le dernier au Puy de Dôme paie l'apéro !!!

Le mag des Trans' 2006 N°4 - 18/04/06 (info du 18/04/2006 09:12:15)

Ils ont tous fait 2 !!!

Entraînements, compétition, entraînement, ... tel est le rythme de nos raiders pour cette fin de préparation.

Commençons donc par les résultats qui se veulent plus qu'encourageant et c'est une moisson de deuxième place au programme. Et c'est Tom'tom' qui ramène encore une petite coupe à la maison, en terminant au sprint (à moins de 30 s du premier) le trail de la Vallée de Chevreuse long de 55 km (arrrrghhh, cette première place....).

Maintenant, Brice de C'baza, qui après un petit voyage il y a deux semaines en Techquie reprenait activement la préparation et un petit vétathlon, le défi des Volcans. Comme son nom le laisse deviner, du plat rien que du plat, mais très court 4 km à pied, 13 en vtt et 4 km à pied. Après une première course à pied où il est vers la 5ème place, il enfourche sa bicyclette à roulettes et met en action ses petites cuisses. Là le show commence et de 1, puis 2 puis 3, il les rattrape tous et repart en tête pour les 4 tout petits kilomètre. Il fini vous vous en doutez bien 2ème (arrrgggh, cette première place....) à 18 secondes du premier. Il se fait poser dans le dernier kilo !!!! Et ben bravo, Brice !!!

Pour finir avec les résultats, Cécile et Yannick (on entend enfin parler du 4ème larron) sont partis faire un petit raid à Guéret. Le Raid Creuse Oxygène c'est 2 jours de course avec un prologue Vtt de 9 km (où Cécile commença par dérailler 4 fois et Yan' par pester, ...). La nuit tombée, une magnifique CO, bien technique à souhait où ils ont su éviter les pénalités. Le lendemain, un petit trail de 11 km suivi d'un vtt de 52 km, un peu de kayak et le tout sous la pluie. Et oui, il fait encore froid au mois d'avril, n'est-ce pas Cécile !!! Sortie du kayak, elle est restée tétanisée par le froid, ses cuisses ne voulant plus avancer (c'est bon ça forge le moral !!!). Après encore un peu de vtt puis de la co, malheureusement suite à une mauvaise compréhension du règlement, ils ont voulu faire le vtt au complet, se faisant réguler alors que les 2ème ont préféré arrêter le vtt pour faire la co et ainsi passer premier (arrrrghhh, cette première place, ...)

Place aux entraînements, les derniers réglages physiques mais aussi matériels. Tout doit être testé avant le raid pour ne pas avoir de mauvaises surprises. Mercredi dernier c'était sorti vtt avec au programme, utilisation du gps pour Tom'tom' et réglage de la 'laisse' pour Brice et moi. Et oui quand on est trop fort en vtt, on aide les plus faibles en les tirant grâce à un ingénieux système breveté (bon ok c'est une laisse à chien). Mais bon ça marche !!! Et comme Brice est vraiment, mais vraiment trop fort en vtt, il compte bien m'emmener du début à la fin (alors ça Brice, c'est vraiment cool...). Revenons à notre sortie vtt avec pour la première fois Tom'tom' c'est-à-dire que

vraiment cool...). Revenons à notre sortie vit avec pour la première fois TomTom, autant dire que ça n'a pas roulé, un petit 20 km/h de moyenne... Devant on retrouve Brice, Tomas puis Nico (très en jambes) Sergio et Lolo. Et moi, mais un peu plus loin, ben oui quand Brice ne veut plus me tracter je retrouve ma place. La sortie aurait pu s'en finir là, pas une chute rien de bien terrible à vous raconter sauf qu'au bout de plus de 3h et déjà quelques 60 bornes dans les jambes, je me suis mis à rouler avec Tom'Tom' (si je vous jure il était pas loin de moi). Je vous rassure pas de dopage me concernant c'est que notre ami Tom' Tom aurait un petit peu oublié de se ravitailler, à fringale quand tu nous gagnes... Au final 80 km en 4 h tout juste et un peu plus pour Brice qui devait rentrer à C'baza soit à peu près 120 km.

Ce week-end Tom'Tom' partait faire le raid Vallon Pont D'arc, du physique rien que du physique (résultat au prochain numéro). Et Brice, il a fait de son petit vélo pour changer...

La fin des derniers entraînements est sujette à discussion et à la préparation du camion. Et oui quand vous partez pour une semaine il vaut mieux ne rien oublier comme le matériel d'escalade. On voit que nos raiders commencent à être bien aguerris tout est prévu, des marqueurs fluo pour les cartes, aux caisses portant le nom de chacun, au support pour le kayak sur le camion, la liste est longue.

Avant dernier Mag avant le départ, le prochain aura lieu fin de semaine pour le départ sur la grande traversée...

Trans'Massif - Newsletter N°2 - 02/04/2006 (info du 04/04/2006 08:47:50)

En retard, mais avec des résultats...

Mais que fait-il ??? Plus rien à dire, problème d'impression du mag, ... Non, rien de tout ça, juste l'attente des derniers résultats de ce samedi...

C'est effectivement un mag avec plein de nouvelles et surtout plein de résultats. Avant de tous les énumérer, reprenons par la fin du mag précédent et de l'assistant sur Transmassif. Notre très cher Kiki, connaissant les contraintes liées à l'assistance sur cette épreuve se prépare lui aussi. Il a repris le sport, et la course à pied en particulier avec surtout un entraînement en fractionné (10 fois 200 m). Et oui pendant les changements il faut qu'il soit super rapide (monter dans le camion, descendre, ranger les vélos, sortir le kayak, ...). Autre bonne nouvelle, il a tenu tout un match de rugby sans se blesser...

L'équipe Trans'Auvergne a aussi recruté un assistant. Après le fils, la fille, on a choisi finalement le père dans la famille Gagneret. Il semblerait qu'il soit déjà entrain de stresser et encore il n'a pas été complètement briefé sur toutes les tâches à accomplir : conduire le camion (sans se perdre), préparer le matos à chaque PAC, s'occuper des réparations des vélos, reconforter nos raiders, préparer l'apéro du soir (surtout les caouètes), voire petits massages des jambiers de nos raiders,...

Maintenant les résultats du week-end précédent. Et Tom' Tom' a encore fait parler la poudre : deux courses dans le week-end, et deux victoires (et encore deux coupes à nettoyer...). Les six pieds de

Cebazat, course par équipe et le lendemain les 5 km de Beaumont. Une chose est sûre !! va pouvoir tracter !!!

Pendant ce temps, une grosse délégation s'est rendue à la Course d'orientation du Vernet (Cécile, Laurent, Nico, Sergio, et moi) avec des objectifs bien différents. Certains voulant garder leur place sur le podium (Nico vainqueur en 2005 et Lolo en 2004) quand aux autres faire une belle course sans trop se perdre... (photos en ligne dans la rubrique photos ci-dessus).

Comme l'an dernier, cette course, où il faut poinçonner le plus de balises, pris un départ d'un lieu inconnu après une petite promenade en bus. Le départ est donné à 9h30 pour 2 heures. Au bout de quelques balises, les écarts se creusent, et les stratégies diffèrent, Lolo et Nico ensemble et, Sergio et moi un peu plus loin. Ce qu'il y a de bien avec la co c'est qu'il arrive toujours des trucs : lolo passe trop vite devant une balise et fait demi tour quant à moi je traverse trois fois (2 fois de trop !!!) le Sichon, magnifique petit cours d'eau. Le final se fit au sprint pour Nico (à 4 secondes du 2ème) et un peu désorienté pour Sergio (sacré dernière balise...).

Résultat :

- Nico 3ème avec 270 points
- Lolo 4ème avec 270 points
- Pascal 10ème avec 240 points
- Sergio 11ème avec 240 points
- Cécile 35ème avec 170 points

Des résultats homogènes et plutôt encourageants pour les deux équipes.

Le week-end précédent était aussi dédié à tester le nouveau kayak fraîchement acquis. Et c'est Sergio et Lolo qui s'y collaient avec quelques appréhensions. Celles-ci partirent très vite et ils décidèrent de faire une petite descente depuis Mirefleurs, accompagné par le tandem Cécile et moi. Et oui après avoir usé Brice, je tente une descente avec Cécile... A vouloir faire comme à Walibi , elle but une magnifique tasse...

Mercredi, c'est vtt, avec au programme un suivi d'itinéraire (que je leur avait concocté) de 45 km et 1500 de positif pour Nico et Sergio. Il faut bien qu'ils se mettent dans le bain... Que retenir de cette sortie vtt'o ?? Quand les deux se mettent à orienter en même temps dans une descente sur une route (ça roulait à 30), Sergio rentre dans le vélo de Nico qui ralentissait. Si la chute à été évité de façon miraculeuse, les doigts de Sergio ont senti passé la douleur. A propos de douleur, Sergio n'a pas trouvé d'autre moyen que de s'exploser la cuisse sur un caillou lors de la dernière montée. Perte d'équilibre, chute et après il danse pendant cinq minutes. Nico refroidi par la chute de Sergio en perdi tous ses moyens pour finir cette montée.

Une bonne sortie au finale, surtout pour Sergio qui devait retourner chez lui en vtt, soit un total de 80 km, pas mal !!!

Un petit mot sur Sergio, qui s'est mis au vtt il y a trois ans et que de progrès. Alors il faut le signaler, en descente il ne rigole vraiment plus et attaque fort.

Autre moment très important dans la préparation des deux équipes, l'obtention ce samedi de la 'Pagaie' en kayak. Cette 'pagaie' est le diplôme fédéral correspondant au niveau du kayakiste (blanc -> jaune -> vert -> bleu -> rouge et enfin noir). Il faut savoir que sur la Trans' il est nécessaire d'avoir la pagaie verte. La pagaie bleue (niveau supérieur) permet aux raiders de choisir la tige d'entraînement... (photos en ligne dans la rubrique photos ci-dessus). L'obtention de la pagaie verte est un moment très important.

le type d'embarcation qu'ils souhaitent prendre pour chaque descente. L'enjeu était donc important pour l'équipe Moovicité d'avoir cette pagaie bleue. C'est donc Lolo, Sergio et Nico qui passait cette pagaie bleue et moi la verte. Le lieu choisi par notre instructeur était la vague de Mirefleurs, courant classe 2 avec un passage en classe 3. L'examen commence dès le choix du matériel et là -1 pour Sergio : 'On prend les pagaies creuses ???'. On se retrouve tous dans des K1 qu'on n'avait pas sorti de la saison, stable mais ça tourne à chaque coup de pagaie. Après un ou deux bac, on se retrouve dans le courant à tenter des reprises et autres bac, à s'arrêter dans un contre. A voir, ça a l'air facile, mais déjà beaucoup moins quand Lolo est passé. Si lui c'est limite alors nous, ... Ben nous ça donne un Sergio à l'eau et un Pascal à l'eau. Nico est passé mais pas la fois suivante. Résultat deux baignades pour Sergio et moi, une pour Nico et zéro pour Lolo (il ne sait peut être pas récupérer son matos ???). Pour finir le passage dans les rouleaux en classe 3. C'est du sérieux, les vagues sont plus hautes que nous mais ça passe. Comme l'a dit Nico pendant les exercices : 'Ca reflète notre niveau'. Les conclusions, Lolo a sa pagaie bleu mais pas les deux autres. Nico va donc prendre quelques cours afin de pouvoir la repasser avant de partir sur la trans'.

Il y a donc encore un peu de travail pour chaque équipe ou plutôt maintenant du peaufinage...

Mag des Trans' N°2 (info du 22/03/2006 12:00:52)

Article écrit le 22/03/2006 par Pascal Dubuis

Heureusement, il y a le week-end !!!

Une bonne semaine de préparation pour les deux équipes, du sérieux, donc pas grand-chose à raconter. Jeudi une petite séance, en nature dans les côtes de Lempdes, avec au programme pour Serge, Nico, Laurent et moi, du seuil avec des bosses, des descentes. Conclusion, eux sont prêts et moi j'ai du boulot...

Tout aurait pu s'arrêter sur cette misérable séance mais, heureusement il y a le week-end !!!

Comme je vous en parlais dans le premier Mag', cette fois-ci nous allons parler technique avec Tom'Tom' et Brice de C'baza. Les sujets ont cependant quelque peu différé à ceux que je vous ai annoncé :

Tom'Tom' va nous exposer 'comment se perdre sur un trail'

Brice de C'baza nous propose : 'la gestion des problèmes gastriques lors de son premier semi-marathon'

Thomas est donc parti ce week-end pour le trail du Ventoux, petit trail de 40 km avec 1900 mètres de positif (et inscrit au challenge national Salomon). Parti rapidement avec ceux du 20 km, il a du faire un choix à un croisement où se trouvait une croix. Malheureusement pour lui, il a pris le mauvais chemin. Quelques minutes plus tard, conscient de son erreur, il rebroussa chemin pour reprendre la bonne route. Il était alors pointé à la 40ème place (ben c'est pas mal, moi je signe) très proche de la 2ème féminine... Certainement agacé (étonnant, non !!!) il remonta tout ce petit

monde pour finir à la 5ème place à 50 secondes du premier, bravo !!!

Quand à notre ami Brice, il faisait ce week-end sa première course à pied : le semi marathon de Vichy. Préparé comme il se doit, il tournait comme un avion et tout le monde lui prédisait des temps variant entre 1h23min (les optimistes) et 1h25min (les pessimistes). Malheureusement c'était sans compter sur son petit manque d'expérience sur ce type d'épreuve et la gestion de son alimentation (à ce sujet, le coach veut te voir!). Malheureusement pour lui, dès le départ, son ventre le tiraille dans tous les sens lui empêchant de prendre sa véritable allure. C'est donc dans la souffrance de ces 21 km que Brice termina son premier semi en 1h29min (temps cependant très honorable pour un premier). Comme il a couru 'très relâché', il a attrapé des douleurs aux bras ajouté à des grelottements (toujours ses problèmes gastriques) : résultat il s'est plongé dans son lit, tout habillé, pour finir la journée. Qu'est ce que c'est bien la course à pied !!!

Pendant ce temps là, l'entraînement continuait pour les plus assidus : Nico, Sergio et moi. Au programme vtt le matin et kayak l'après midi. Ne perdons pas de temps et passons directement au kayak (hein Serge...). Au programme, petite descente de l'allier depuis Longues jusqu'à Cournon, soit un peu plus de 13,5 km. N'étant plus que trois, le choix des kayaks s'est fait sur un double et un simple (on y arrive Serge). Le choix du simple s'est fait sur un wavehopper, kayak destiné à la descente, donc plutôt très peu stable (mais très rapide, n'est-ce pas Serge) et c'était son choix ...

L'allier étant redescendu par rapport à la semaine dernière, il était clair qu'on allait pagayer plus que les dernières fois... Serge s'installe dans le wavehopper, règle ses cales et ...

Pendant ce temps, Nico et moi nous nous préparons dans le double pour passer la vague de Longues. 15h04, Nico annonce le départ de la descente. Pardon 15h13, Nico annonce le départ de la descente. Mais que s'est il passé pendant ces 9 minutes ?

Avant de vous répondre, il est nécessaire de rappeler qu'il y a de tristes records sur cette descente, Kiki ayant le record de retournements et barbotage, mais là Sergio a frappé fort (un peu trop d'ailleurs sur le caillou). C'est à peine au bout de 20 mètres (oui oui 20 mètres) que Sergio s'est retrouvé à barboter dans l'eau gelée de l'allier...Il avouera que mentalement, il est prêt pour partir sur Transmassif...

La fin de la descente a été beaucoup plus tranquille, peu de courant et donc peu de sensations.

Serge aurait pu en rester là, mais il préféra aller faire un petit vétathlon avec Nico le lendemain matin à Seychalles. Au programme 6 km à pied, puis 15 km en vtt et de nouveau 3 km à pied. Cette course a eu le mérite de leur prouver qu'ils étaient bien cuits de tous leurs entraînements et qu'ils méritaient bien une semaine de récup'. Sur la course proprement dit, Serge taxe Nico sur la partie vtt peu technique hormis une descente avec quelques cailloux et ravines. Le résultat final est encore officieux mais ils seraient 8ème et 10ème.

Pour résumer :

Ne pas confier de cartes à Tom'Tom' (c'est bien le digne remplaçant de Titi)

Le pti' déj de Brice ça sera gâteau sport et rien d'autre

Un bon petit gâteau sport et rien d'autre

Un kayak bien stable pour Sergio
Nico préfère quand c'est plein de cailloux

J'allais oublier, les défauts de notre Tom'Tom', c'est fait on en a trouvé : ne surtout pas lui confier de la paperasse, il aime pas : un an pour faire un changement d'adresse, c'est pas mal... Bien entendu pour la sécurité de mes indic, je ne trahirai pas leur nom, hein Titi !!!

Cette semaine c'est récup...

La semaine prochaine, nous suivrons la préparation physique de l'assistant : Kiki

Newsletter N°1 (info du 20/03/2006 13:10:05)

Le mag des Trans' 2006 17/03/06 (article écrit par Pascal Dubuis)

Et de trois...

On reprend les bonnes habitudes à un mois du départ.

Nos raideurs repartent pour une troisième Transmassif, avec cette année quelques changements dans la composition de l'équipe. Oui, Trans'Massif est dure, et même si elle laisse aux raideurs de merveilleux souvenirs, c'est aussi une épreuve qui demande un engagement important tant sur la préparation que sur la semaine de compétition.

C'est donc trois changements qui s'opèrent au sein de l'équipe. Notre couple, Kiki (Christophe Coudert) et Titi (Thierry Barbarin), a décidé de ne pas repartir. Malgré une vocation toute dédiée pour le raid, Titi a préféré prendre les reines de la ligue d'auvergne de triathlon. Quand à Kiki, c'est sur les terrains de rugby qu'il 'tente' sa reconversion. D'ici un an ou deux, il devrait être capable de jouer au moins 7 à 8 minutes dans un match sans se blesser...

Le troisième changement concerne, une fois de plus, l'assistant. A croire que Transmassif est encore plus exigeant pour les assistants que pour les coureurs...

Il a donc fallu recruter deux nouveaux équipiers et un assistant. Mais le recrutement ne s'est pas fait sur CV, le plus important a été avant tout la cohésion, pas question de partir avec des têtes brûlées, toutes aussi fortes soient elles. Il fallait donc que cela ce fasse le plus naturellement possible.

Le premier à rejoindre l'équipe c'est Laurent Brette. Hormis le fait que c'est un très bon nageur (il a bien de la chance, mais peu d'intérêt pour Transmassif), c'est un très bon orienteur. Point important pour soulager en partie Nico et remplacer Titi (si si, il avait eu le droit de tenir une fois la carte...). En plus de cela, il court bien (6ème au trail de vulcain, il y a une semaine), il est très technique en kayak ('des ptis coups les gars, des ptis coups...'). Cependant, le vtt en descente technique, c'est pas son fort...

Le deuxième c'est un petit jeune plein d'avenir, Thomas Lorblanchet. Ancien triathlète de haut

niveau (équipe de France, championnat du monde), il s'est reconverti dans le trail avec succès. Son palmarès étant plus long que le mien, passons à ses défauts.. Ben,... Certes, il court vite (il gagne le trail de vulcain), en vélo c'est une brute, mais il ne fait pas de kayak (du moins pas comme lolo 'des ptis coups les gars'). Quand à ces défauts, proprement dits, faites moi confiance, on va lui en trouver !!!

Il ne restait plus qu'à trouver un assistant et là il faut plutôt un costaud, pas un à ce jour n'a réussi à faire deux années de suite... C'est après une insistance effrénée que notre Kiki repart avec le rôle d'assistant en espérant qu'il ne se blesse pas, un faux mouvement est si vite arrivé et là le changement est interdit !!!

Avant de faire un petit point sur l'entraînement de l'équipe, il est nécessaire de parler un peu de la deuxième équipe inscrite. Seulement, celle-ci ne part pas sur la semaine mais sur la Trans'Auvergne (les 3 derniers jours de Trans'Massif), au grand désespoir de Cécile, la féminine de l'équipe... Pour elle pas question de laisser son Lolo sur la semaine si elle ne part pas non plus. Elle doit donc se contenter de faire un petit raid deux semaines avant Transauvergne, avec Yannick, son frère.

L'équipe est composée de Cécile, Yannick (le frère), Brice (de C'baza) et moi même. Autant dire, ça va pas rigoler !!!

Maintenant l'état de forme de nos raiders et leur état d'avancement dans l'entraînement.

Il y a deux semaines, Thomas, Lolo, Sergio et Cécile allait gambader sur nos Puys pour le trail de Vulcain. Si pour l'un ce fut un footing (vainqueur avec 13 minutes d'avance !!), pour un autre une bonne course (6ème), pour deux autres ce fut un peu plus dur. Dur, tel était l'état des jambes de Sergio, quand à Cécile, une contracture venait lui ternir sa course et comme ce n'est pas une forte tête, vous pensez bien qu'elle a préféré arrêter...

Ce samedi, un classique, vtt le matin (48km dans la boue) et l'après midi un peu de kayak (12km). Un vtt sans jambes pour lolo et moi, tout le contraire de Nico mais aussi de Brice pour qui c'était la reprise (ça s'est vu et entendu). Hormis quelques pieds à terre et quelques chutes, c'est surtout les 'ça va bien, j'arrête le vtt !!!' de la part de Brice qui nous ont réconforté. Et oui, même les meilleurs ont des débuts difficiles. Pas de Sergio, il avait un mot de son médecin qui lui interdisait le vtt mais pas le kayak le samedi après midi et le vélo le lendemain, sacré Sergio... Le kayak, pas grand chose à dire, hormis qu'il y avait du gros bouillon (classe 2 ++), quelques vaguelettes de quoi faire une bonne séance d'apnée. Là aussi c'était le retour de Brice dans un kayak (il a été gâté). Là, on a du boulot, entre lui qui manque un peu de fréquence et qui arrête de pagayer dès qu'il sent que cela va partir et son pilote (moi) qui trouve le moyen de mettre sa pagaie à l'envers pour compliquer la chose, c'est pas gagné...

La semaine prochaine nous aborderons deux thèmes de technique de raid :

- Tracter deux gars en course à pied, par Thomas L.
- Monter une pente à 15% avec un vtt attaché au sien, par Brice de C'baza

Samedi, vtt et aucun mot d'excuses ne sera acceptes., Sergio...

Pour continuer cette présentation passons maintenant à la présentation des forces en présence sur Trans'Massif.

D'année en année le niveau est de plus en plus relevé et cette course est devenue une compétition majeure au niveau européen.

Voici la présentation de quelques équipes :

I -

La clusaz :

Multiple fois vainqueur de Trans'Massif

15 me au championnat du monde de raid en 2005

II -

Ertips :

33 me championnat du monde de raid en 2005

III -

sans doute aussi une autre équipe en préparation pour le championnat du monde de raid (13 me au championnat du monde 2005)

et puis les meilleures équipes régionales avec les vainqueurs 2005 (CAP 03), deux équipes XTTR (3 me en 2005), l'équipe vainqueur en 2002...

On pourrait les citer toutes car sur ce raid (un des plus longs d'europe) toutes les équipes sont dorénavant très compétitives.

Pour plus d'informations vous pouvez consulter le site Internet de l'organisateur : <http://www.land-n-raid.org/>

Cette année notre équipe engagée sur Trans'Massif se nomme Moovicité - Desk Sud – DV sport; Merci beaucoup à nos partenaires pour leur implication dans notre projet sportif :

Moovicité :

Centrale de mobilité de l'agglomération clermontoise

Site Internet : <http://www.moovicite.com>

Desk Sud (la signature, en service d'impression) :

Ses métiers sont axés sur la distribution de cœurs d'impression noir et blanc et couleur, et surtout un service après-vente de proximité à votre écoute.

Site Internet : <http://www.desk.fr>

DV Sport :

Dépôt Vente Matériel de sport et de loisirs à Cournon (93 av Aubière)

Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter Christian ou Monique de notre part au (04) 73 77 74 17.

Site Internet non officiel : <http://cedric.chambefort.free.fr/photodvsport.htm>

PS :

Notre budget n'étant malheureusement pas encore complètement bouclé, si vous êtes intéressés pour nous aider vous pouvez nous contacter à l'adresse nicolas@clermont-triathlon.com
D'avance merci.