

PULSATIONS

N° 2



LE **MAGAZINE** DU CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX MONT-BLANC



MARATHON DU MONT-BLANC



26-27 juin 2010
Chamonix - Mont-Blanc

jmfv@jmkconsult.com

ÉDITORIAL
PROGRAMME
PAGE 3

REPORTAGE :
Où suivre les coureurs
PAGE 5

CEUX QUI FONT LE
MARATHON DU MONT-BLANC
PAGES 9-11



Mc Do partenaire du
CLUB DES SPORTS

CHAMONIX



MARATHON du MONT-BLANC



EDITORIAL

Le Club des Sports est fier de vous accueillir pour la 8^{ème} édition du Marathon du Mont-Blanc et la 32^{ème} édition du Cross du Mont-Blanc.

La ville de Chamonix-Mont-Blanc, capitale mondiale du ski et de l'alpinisme est devenue en quelques années la capitale de la course de montagne.

Ici, la course à pied revêt un caractère grandiose, dans une nature exceptionnelle.

Les sentiers de la vallée de Chamonix sont uniques et toujours dominés par sa majesté le Mont-Blanc. Le plaisir de courir se mélange au panorama et chaque point de vue, chaque regard vers la montagne donne du courage.

Le Marathon du Mont Blanc est l'un des événements majeurs de la vallée. Il réunit des milliers de personnes qui partagent une même passion et un même objectif.

PROGRAMME



Retrait des dossards : Centre Sportif de Chamonix

- Vendredi 25 juin 2010 de 10h à 22h
- Samedi 26 juin 2010 de 6h à 19h
- Dimanche 27 juin 2010 de 5h à 6h30

VENDREDI 25 JUIN 2010

Conférence « Performance et Préservation » 20h30 - Amphithéâtre de l'ENSA

Intervenants : Frédéric Brigaud (*Consultant & formateur en biomécanique humaine et sportive, Ostéopathe*) & Dawa Sherpa. Proposée par l'UCPA.

Sujet : « Performance et préservation, analyse biomécanique de la gestuelle de Dawa Sherpa et des différentes techniques de course en montagne ».

SAMEDI 26 JUIN 2010

Départ des courses : Aire d'atterrissage des parapentes

- 08h30 Départ CROSS du Mont-Blanc
- 09h00 Départ 10 KM du Mont-Blanc
- 10h30 Départ MINI-CROSS
- 10h30 800m : enfants (2001 & après)
- 10h45 2 km : Poussins (1999 & 2000)
- 11h00 3 km : Benjamins (1997 & 1998) et Minimes (1995 & 1996)
- 11h30-17h00 Buffet Cross du Mont-Blanc au centre sportif

Remises des prix & Animations : Place du Triangle de l'Amitié

- Dès 14h Animations gratuites
- 14h30 Remise des prix du Mini Cross
- 15h00 Remise des prix du 10 KM du Mont-Blanc
- 16h00 Remise des prix du CROSS du Mont-Blanc
- 18h30 Buffet de Pré-Course à l'UCPA de Chamonix

DIMANCHE 27 JUIN 2010

Marathon du Mont-Blanc

Départ & Remise des prix : Place du Triangle de l'Amitié

- 07h00 Départ du Marathon du Mont-Blanc
- 11h30-17h00 Buffet au centre sportif
- 16h30 Remise des prix



LAFARGE OPTIQUE

www.snowreef.com

34 rue Paccard - 74400 Chamonix - Tél. 04 50 55 99 30



GUCCI - CHANEL - DIOR
OAKLEY - VUARNET
TAG HEUER
BOLLE



Offres :

- 5% pour 1 lunette achetée
- 10% pour 2 lunettes achetées

Offre non cumulable (voir date de validité en magasin).



OÙ SUIVRE LES COUREURS ?

Pour les personnes qui souhaitent accompagner les coureurs, le Club des Sports de Chamonix, en partenariat avec la Compagnie du Mont-Blanc, la SNCF, Chamonix Bus et la Communauté de Communes de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc, facilite le transport et l'accès à différents points du parcours.

Accéder aux ravitaillements situés en altitude

Grâce au partenariat entre le Club des Sports et la Compagnie du Mont-Blanc bénéficiez d'une remise de 20% sur le tarif habituel durant tout le week-end du Marathon sur les remontées mécaniques suivantes : Vallorcine, Flégère, Planpraz.

Au sommet de chacune, outre un panorama à couper le souffle sur le massif du Mont-Blanc, vous pourrez encourager les coureurs au cœur des ravitaillements et des animations musicales.

Nous vous invitons tout particulièrement à vous rendre à l'arrivée pour soutenir les coureurs en empruntant la télécabine de Planpraz.

Emprunter les transports en commun gratuitement

Afin de préserver l'environnement dans lequel se déroulent les courses du Marathon du Mont-Blanc, le Club des Sports de Chamonix travaille en partenariat avec la SNCF, Chamonix Bus et la Communauté de Communes de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc.

Ces partenariats ont pour objectif de limiter au maximum l'utilisation de la voiture pour les déplacements des personnes présentes sur Chamonix à l'occasion du Marathon du Mont-Blanc.

Grâce à cette volonté commune de préserver le milieu naturel, l'ensemble des transports en commun de la vallée (de Servoz à Vallorcine en bus et du Fayet à Vallorcine en train) sera gratuit pour les coureurs et les accompagnants durant tout le week-end du Marathon du Mont-Blanc.

Pour bénéficier de cette gratuité, le dossard, la carte d'hôte ou la carte gens du pays feront office de contre marque.

Pour les personnes n'ayant pas de carte d'hôte, il sera possible d'en retirer une lors du retrait des dossards au centre sportif.

Les horaires de trains et de bus sont disponibles au point accueil du centre sportif lors du retrait des dossards.

HORAIRES DE PASSAGE DU MARATHON

Lieu	Altitude m	Km	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide	Plus lent	Barrière horaire
Chamonix	1035	0	0	0	07:00	07:00	
Les Bois	1092	3,71	61	4	07:14	07:28	
Le Lavancher	1200	6,07	217	52	07:28	07:54	
Argentière	1260	10,31	353	128	07:47	08:33	
Le Planet	1370	11,38	463	128	07:54	08:48	
Montroc	1363	12,82	506	178	08:01	09:02	
Tré-le-Champ	1395	13,38	538	178	08:04	09:08	
Col des Montets	1465	14,46	608	178	08:10	09:22	
Vallorcine	1260	18,21	608	383	08:23	09:49	
Les Esserts	1712	20,14	1060	383	08:45	10:39	
Col des Posettes	1997	22,77	1345	383	09:03	11:23	
Aiguillette des Posettes	2201	24,06	1549	383	09:15	11:51	
Le Chaleyre	1621	26,72	1549	963	09:24	12:13	
Le Tour	1470	28,29	1553	1118	09:29	12:26	12:30
Montroc	1363	30,41	1560	1192	09:37	12:45	
Tré-le-Champ	1385	31,15	1590	1200	09:40	12:54	13:00
Bas de la Trappe	1566	35,23	1813	1242	10:02	13:50	
La Flégère	1865	36,94	2112	1242	10:18	14:32	14:40
La Charlanon	1810	39,57	2224	1409	10:31	15:07	
Planpraz	2016	42,2	2511	1490	10:50	16:00	

HORAIRES DE PASSAGE DU CROSS DU MONT-BLANC

Lieu	Altitude m	Km	Cumul D+	Cumul D-	Plus rapide	Plus lent	Barrière horaire
Chamonix	1036	0,0	0	0	08:30	08:30	
Les Bois	1092	2,7	56	0	08:40	08:53	
Le Lavancher	1200	5,0	212	48	08:52	09:22	
Argentière	1260	9,2	348	124	09:10	10:06	
Le Planet	1370	10,2	458	124	09:17	10:24	
Montroc	1363	11,7	501	174	09:23	10:40	
Tré-le-Champ	1385	12,2	533	184	09:25	10:47	11:00
Bas de la Trappe	1566	16,2	756	226	09:45	11:43	
La Flégère	1865	17,9	1055	226	10:00	12:27	12:00
La Charlanon	1810	20,5	1167	393	10:12	13:04	
Planpraz	2016	23,0	1454	474	10:30	14:00	



Être utile à tous, c'est offrir à chacun de nouvelles perspectives...

Agence de Chamonix
152, avenue Michel Croz
74400 CHAMONIX MONT-BLANC
Tél. 04 50 19 40 12



www.ca-des-savoie.fr



AGENCE IMMOBILIERE MODERNE

174, rue Docteur-Paccard
B.P. 93 - 74402 Chamonix



Votre conseil en immobilier
dans la Vallée de Chamonix

Tél. 04 50 53 10 57 - Fax 04 50 53 32 83
e-mail : agence.aim@wanadoo.fr
www.agenceaim.com



Entreprise

Gilles ANDRÉ - Agent général

SALLANCHES

127 pl St Jacques

tél : 04 50 58 28 33

fax : 04 50 58 14 56

Mail : gilles.andre@mma.fr

N° ORIAS : 07 010 686

CHAMONIX

334 rue Joseph Vallot

tél : 04 50 53 18 93

fax : 04 50 53 37 26



Les professionnels
de la
montagne

178, avenue Michel Croz - 74 400 CHAMONIX MONT-BLANC

Tél. : 04 50 53 58 92 - Tél. Location : 04 50 53 63 98

———— e-mail : proskimontagne@wanadoo.fr ————



LE LABEL "DÉVELOPPEMENT DURABLE"

Les courses du Marathon du Mont-Blanc ont depuis deux ans le label développement durable grâce aux différentes actions mises en place.

Protection des milieux et des ressources

Eviter la détérioration des espaces naturels par l'utilisation d'un balisage éphémère (rubalise biodégradable) qui n'a pas de conséquences néfastes sur l'environnement.
Effectuer une remise en état des espaces utilisés avec le passage de bénévoles après les coureurs pour débaliser les parcours et ramasser les éventuels déchets.
Disqualifier les participants pollueurs.

Ce label est attribué par la DDJS de la Haute Savoie suite à la réception d'un dossier présentant l'ensemble des démarches.

Consommation et production responsable

Information auprès des coureurs par le biais de communications «propres» (mail, téléphone, papier recyclés, ...).

Récupérer et trier des déchets (*Ecollectos* : poubelles permettant le tri des déchets sur toute la manifestation).
Rationaliser la gestion d'eau potable en plaçant les ravitaillements à coté de fontaine.

Lutte contre les changements climatiques

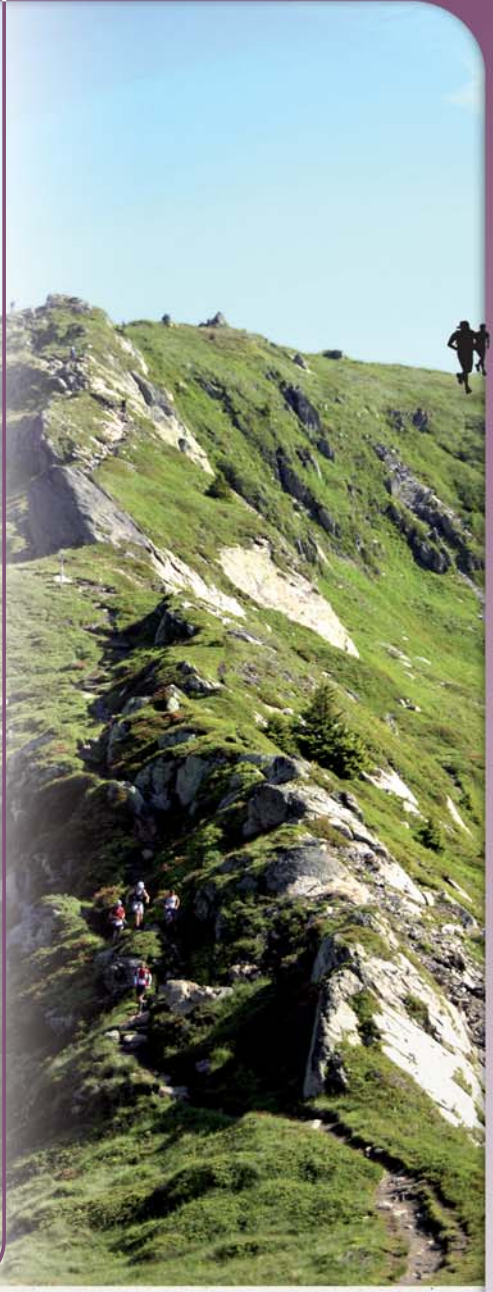
Diminuer les transports induits par la manifestation (*partenariat avec les sociétés de transports en commun de la vallée, mise en place d'un forum de covoiturage sur le site internet du marathon*).

Cohésion sociale et solidarité entre les territoires et les générations

Valoriser le travail des bénévoles.
Favoriser des retombées économiques pour la vallée de Chamonix et sa population, privilégier les partenariats locaux.

Evaluation des impacts

Evaluer les conséquences de la manifestation et proposer des solutions et des améliorations pour les prochaines éditions.



MANIFESTATION
SPORTIVE



LABÉLISÉE
DDJS-74






UN NOUVEAU SOUFFLE

À Sallanches,
la boutique spécialiste de la chaussure de sport et course à pied, retrouve un second souffle...

Nouvelle vitrine
Nouvelles marques
Nouveau propriétaire



TALON D'ACHILLE V.2
THE BREATH FACTORY

- Trail / Running / Sports co.
- Homme, Femme, Enfants
- Textile & matériel

40 rue du Commerce - 74700 Sallanches



RESTAURANT

La Caleche

LA MAISON DES SPECIALITES

CUISINE DE TRADITION SAVOYARDE

20 spécialités de pays

Menu à 23,50 € et 27,50 €

18 Rue Paccard - Chamonix

Tél. 04 50 55 94 68 (réservation conseillée)

contact@restaurant-caleche.com

www.restaurant-caleche.com



Tous les mardis soirs,
animation savoyarde
avec Magalie
la Yodleuse



MATERIELS & VETEMENTS TECHNIQUES

RANDONNEE | HAUTE MONTAGNE | ESCALADE
RUNNING | RAID | TRAIL...

104, rue Docteur Paccard - 74 400 Chamonix

04 50 53 02 17



SNOWBOARD | TELEMARQUE

163, rue Vallot - 74 400 Chamonix

TRANSDEV CHAMONIX BUS

Transferts privés
groupes et individuels
vallée, gares, aéroports

Group and individual private
transfer between airports,
railway stations and ski resorts



Tél. +33 (0)4 50 53 05 55 - Fax +33 (0)4 50 55 95 59
www.chamonix-bus.com - chamonixbus@transdev.eu

MEUBLES 3A

Roland Lang

Votre Architecte d'Interieur

DECORATION

LA BOUTIQUE

KA
International

Exposition permanente de 600 m²
de mobilier contemporain,
canapés et fauteuils en tissu ou en cuir,
litterie, dressing, luminaires,
rééditions de meubles anciens...



Marchand d'étoffes



MEUBLES 3A Roland LANG
& LA BOUTIQUE KA International

Bâtiment 3A (à côté du Vieux Campeur) Sallanches

Tél. 04 50 58 11 98 - meubles3a@yahoo.com

www.meubles3a.fr - www.idbureaux.com - www.ka-international.com



CEUX QUI FONT LE MARATHON du MONT-BLANC

Le Club des Sports de Chamonix organise les courses du Marathon du Mont-Blanc en collaboration avec l'association CMBM (Chamonix Mont-Blanc Marathon) qui est le club de course à pied de la vallée de Chamonix.

En 1979, sous la férule de Georges Costaz, naît le "1^{er} Cross du Mont-Blanc"; puis sous l'impulsion de Christian Roussel et Georges Costaz naquit le **Chamonix Mont-Blanc Marathon (CMBM)**, club entièrement dédié à la course hors stade, plus particulièrement aux courses de montagne.

D'emblée, le CMBM draine les coureurs de la vallée de Chamonix et de ses alentours. Sa renommée dépasse rapidement les frontières puisqu'à partir de 1984, Chamonix accueille chaque année **la remise des prix de la CIME (Coupe Internationale de la Montagne)**.

A l'origine de la création de **l'Ultra-Trail du Mont-Blanc** en 2003, sous la présidence de René Bachelard, le club s'oriente progressivement vers le trail en bénéficiant des entraînements animés par Vincent Delebarre.

Aujourd'hui, avec plus de 120 membres et 2 entraînements par semaine, le CMBM est un club actif mais aussi convivial, avec des coureurs de très bon niveau, mais surtout bien représenté dans de nombreuses courses locales, nationales et internationales.

Grâce au dynamisme de ses adhérents, le CMBM est le principal partenaire logistique du Club des Sports de Chamonix Mont-Blanc dans l'organisation du Marathon du Mont Blanc.

**Présentation
de cette association
par son Président
Michel Poletti.**

Depuis maintenant 4 ans, le CMBM a créé sa propre course, le **Trail des Aiguilles Rouges**, dont la prochaine édition se déroulera le 26 septembre 2011 (prochain.) ■



LES CHIFFRES CLES

- 4300 coureurs attendus : 2000 au Marathon, 1500 au Cross, 500 au 10km et 300 au Mini Cross.
- 5000 spectateurs.
- 300 bénévoles.
- 250 000 visites annuelles sur le site www.montblancmarathon.fr.
- 25 futs de bière (attention l'abus d'alcool est dangereux pour la santé).
- 7000 litres d'eau.
- 2000 litres de coca.
- 4000 barres de céréales.
- 300 kg d'oranges.
- 20 kg de citrons.
- 100 kg de fruits secs.
- 230 kg de bananes.
- 2 ravitaillements sur le Cross et 5 sur le Marathon.
- 20 journalistes couvrant la course.

MARATHON DU MONT-BLANC :

- 8^{ème} édition.
- 42,195 km, 2511 m de dénivelé positif et 1490 m de dénivelé négatif.
- Record Marathon hommes : 3 heures 52 minutes et 41 secondes.
- Temps maximal de course : 9h00.
- 36 pays représentés.
- Régions françaises les plus représentées : île de France (29%) et Rhône Alpes (28%).
- 1485 partants en 2009.

CROSS DU MONT-BLANC :

- 32^{ème} édition.
- 23 km, 1454 m de dénivelé positif et 474 m de dénivelé négatif.
- Temps Cross hommes 2009 : 1 heure 56 minutes et 42 secondes.
- Temps maximal de course : 5h30.
- 25 pays représentés.
- 1212 partants en 2009.

FLEURS PASSION

74, av. Ravelle-le-Rouge - 74400 Chamonix

Tél. 04 50 55 96 76

www.fleurspassion.interflora.fr



XT WINGS 2



"LA PLUPART DES CHAUSSURES DE TRAIL RUNNING SONT CONÇUES SUR LE BITUME. LES NÔTRES SONT DÉVELOPPÉES APRÈS DE LONGUES COURSES EN MONTAGNE."

- FREDERIC CRETINON
DÉVELOPPEUR PRODUITS- CHAUSSURES DE TRAIL RUNNING SALOMON

AUSSI DISPONIBLE SUR XT WINGS GTX.®
AVEC LA HAUTE TECHNOLOGIE





CEUX QUI FONT LE MARATHON du MONT-BLANC

L'organisation des courses du Marathon du Mont-Blanc ne pourrait se faire sans l'aide inestimable de ses 300 bénévoles. Ils interviennent chaque année pour la mise en place de l'épreuve et notamment au balisage, à la sécurisation du parcours, au ravitaillement, à la distribution des dossards et à l'accueil des coureurs. Nous comptons également sur un véritable pôle médical composé de médecins, kinés, ostéopathes, secouristes et podologues.

« Originaire de Paris, je suis arrivée à Chamonix en mai 1973 car je souhaitais me rapprocher de la montagne.

Mon arrivée à Chamonix a coïncidé avec la création du CAF Chamoniard (Club Alpin Français) dans lequel je suis devenue trésorière (étant comptable de profession) jusqu'en 1986.

Puis, cette année là, je suis passée du CAF à la section cyclotourisme du Club des Sports jusqu'en 2007, actuellement je suis trésorière adjointe de la section ski de fond.

J'aime être bénévole, pouvoir être utile, avoir des contacts avec des gens de tous

Portrait de Martine, responsable de la distribution des dossards auprès des coureurs.

les milieux et pouvoir rendre service à une structure associative.

Je suis bénévole pour l'organisation des courses du Marathon du Mont-Blanc depuis leur création, c'est à dire depuis la 1^{ère} édition du Cross qui a eu lieu en 1979.

Je suis d'ailleurs bénévole sur tous les événements de la vallée (Marathon, UTMB, TAR, courses de ski de fond, courses de ski alpin « Kandahar »...).

J'espère pouvoir continuer encore longtemps à œuvrer en tant que bénévole pour les associations de la vallée de Chamonix, et permettre d'améliorer chacun de ces événements grâce à mon implication. » ■

Les courses du Marathon du Mont-Blanc rassemblent des coureurs du monde entier.

Pourriez-vous vous présenter ?

J'ai 33 ans, je suis hôtelier à Chamonix-Mont-Blanc, marié avec 2 enfants de 7 et 5 ans.

Quel type d'entraînement avez-vous fait pour le cross ?

Je cours environ 3 ou 4 fois par semaine entre 45 min et 1 heure, avec du dénivelé si possible.

L'entraînement n'est pas toujours simple entre le travail et la famille, mais avec l'aide de bons copains, j'arrive à me motiver pour courir de bonne heure le matin avant d'aller travailler vers 6h - 6h30 environ.

Interview de l'un d'eux, Vincent Farini, inscrit sur le Cross du Mont-Blanc pour le plaisir de participer...

A quelles courses avez vous déjà participé ?

Plusieurs semi-marathons, l'Ancilevienne, le marathon de Dublin, le cross du Mont-Blanc l'année dernière et le marathon de New-York en Novembre dernier.

Pourquoi avez-vous choisi de participer au Cross du Mont-Blanc ?

J'aime bien avoir une course à préparer pour m'aider à garder la forme et ce parcours est vraiment magnifique. Le cross bénéficie d'un panorama exceptionnel tout au long du chemin.

Quel est votre objectif sur le Cross ?

Je ne me suis pas fixé d'objectif horaire, j'ai juste une grande envie de courir et surtout d'y prendre du plaisir...

Dans quel état d'esprit allez vous aborder la course ?

Complètement zen, je n'ai rien à perdre. La première partie du parcours un peu vallonnée me convient bien. Quant à la deuxième partie, elle est plus compliquée, mais ça fait partie du charme de cette course.

Merci pour vos réponses et bonne chance pour la course. ■



MONTAGNE-AUTREMENT, UN ETAT D'ESPRIT...

ICI OU AILLEURS

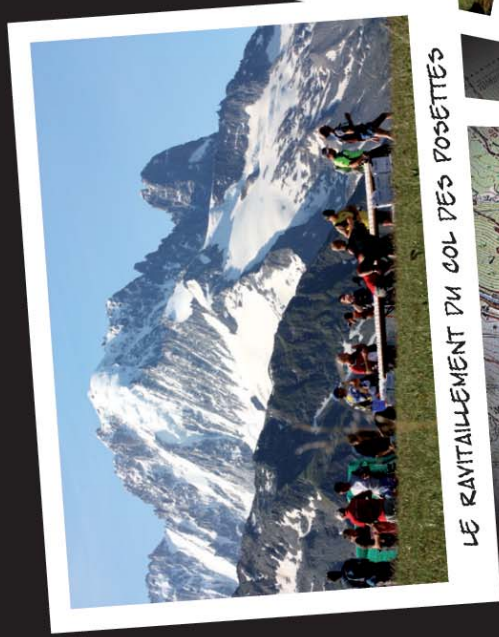
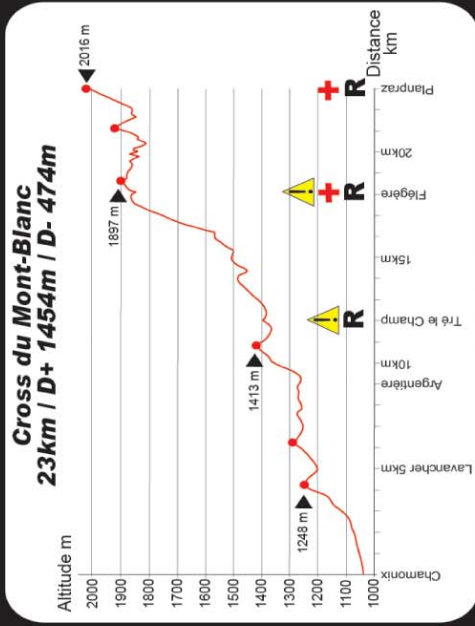
- ESCALADE
- ALPINISME
- RANDONNEE GLACIAIRE
- VIA FERRATA
- FORMATION
- SECURITE / AUTONOMIE

www.montagne-autrement.com | 06 85 27 78 32 | 04 50 53 05 26

DU SOMMET MYTHIQUE AUX MOINS FREQUENTES



MARATHON & CROSS DU MONT-BLANC



LE RAVITAILLEMENT DU COL DES POSETTES



LACMILLETTE DES POSETTES VERSANT NORD



LACMILLETTE DES POSETTES VERSANT SUD



LE RAVITAILLEMENT DE VALLOREINE

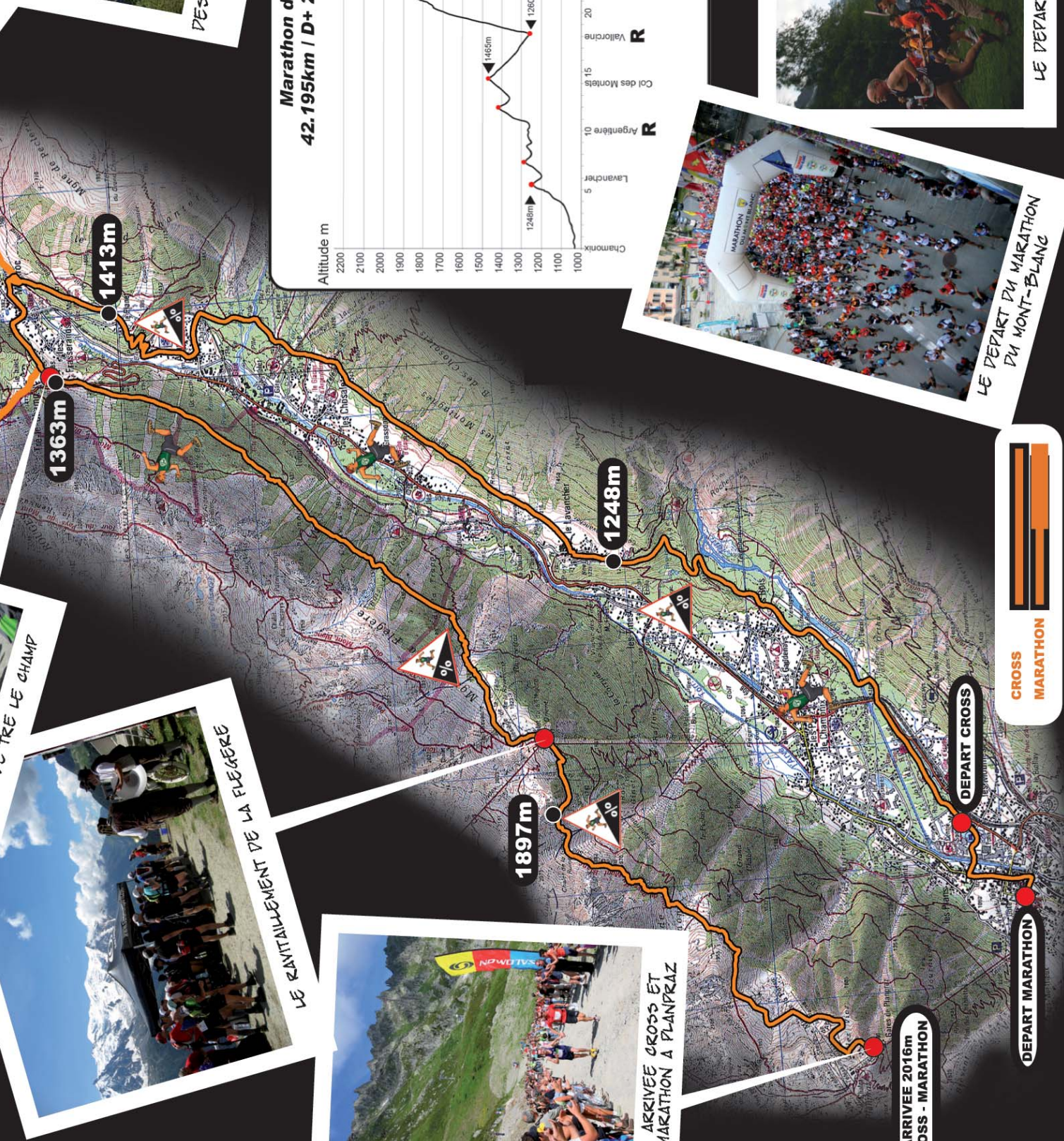


LE RAVITAILLEMENT DE

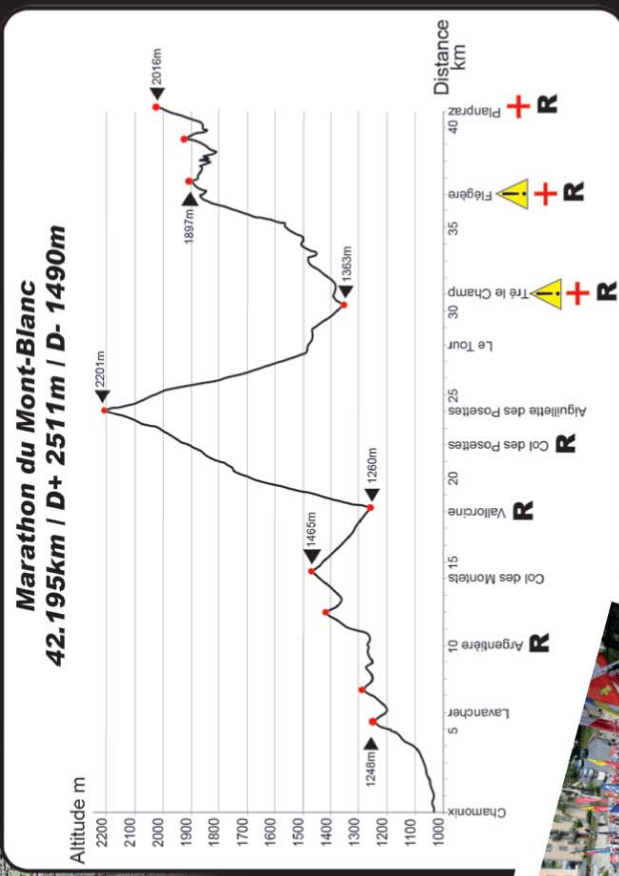




DESCENTE DE L'AIGUILLETTE DES POSETTES



LE RAVITAILLEMENT DE LA FLEGÈRE

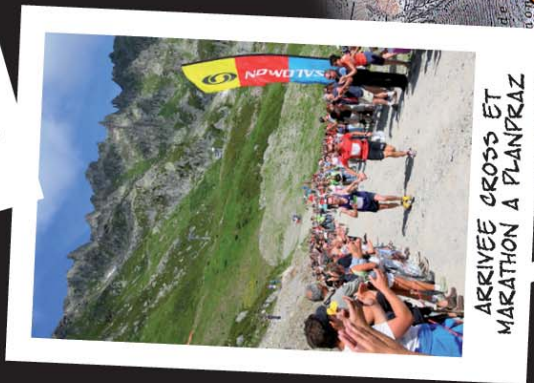


LE DEPART DU MARATHON DU MONT-BLANC



LE DEPART DU CROSS DU MONT-BLANC

CROSS
MARATHON



ARRIVEE 2016m CROSS - MARATHON

ARRIVEE 2016m CROSS - MARATHON

DEPART CROSS

DEPART MARATHON

1248m

1897m

1413m

1363m

CEUX QUI FONT D'ESCALADE



Le Festival International d'Escalade rassemble une cinquantaine de bénévoles qui sont la clé de voûte de la manifestation.

Portrait de Françoise, responsable de la buvette.

Originnaire de la région parisienne, Françoise est gestionnaire d'un « gîte associatif » à Chamonix depuis une quinzaine d'années.

En 1994, elle devient membre de la section Escalade et tout naturellement elle s'implique dans son fonctionnement en devenant bénévole.

Rapidement, elle prend en charge la buvette du Festival, travail qui n'est pas de tout repos. En effet une dizaine de jours sont nécessaires à la mise en place (commande de marchandises, gestion du matériel, mobilisation des bénévoles...), sans compter bien sûr la présence pendant les trois jours de compétition.

Grâce à une équipe soudée autour de Françoise la buvette devient le lieu de rendez-vous incontournable du Festival où l'on pourra déguster salades, pizzas, sandwiches, sans oublier les fameuses crêpes.

A noter que tous les bénévoles permettent aux jeunes grimpeurs de la section de pratiquer leur sport favori à un tarif abordable.

La section Escalade du Club des Sports de Chamonix est fière de compter parmi ses membres l'un des meilleurs grimpeurs mondiaux : **Romain Desgranges**.

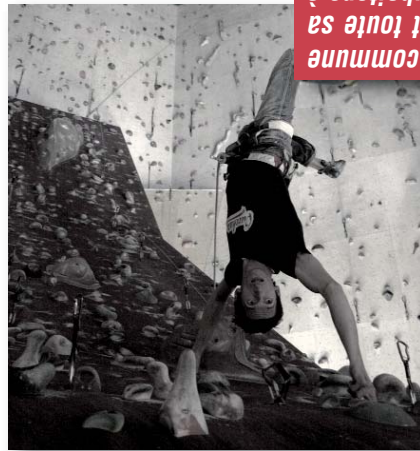
Peux-tu te présenter ?

Je suis originaire de Saint Etienne (allez les vert) et ça fait maintenant 10 ans que j'habite à Chamonix. Je suis venu ici pour faire mes études en sport étude au lycée du Fayet. A la fin le choix a été vite fait entre rester ici ou rentrer dans la Loire... Maintenant je passe mon temps à grimper et à m'entraîner tout en travaillant comme moniteur d'escalade au Club des Sports... de Chamonix bien sûr.

Quelle préparation as-tu tout au long de l'année ?

La saison de compétitions se déroule de juin à novembre, du coup généralement je ne fais pas grand chose au mois de décembre et commence ma préparation dès janvier. C'est une mixture bien complexe, tout est géré par Fabrice Judenne, mon entraîneur qui programme et concocte tout ça avec le staff de l'équipe de France. Comme dans toute préparation sportive je commence par du physique générale avec de la musculation, des abdos, des gainages et tout et tout. Cette préparation dure quasiment 3 mois avec de bons lots de courbatures ; et petit à petit la musculature cède la place à l'escalade et à du spécifique c'est-à-dire me préparer à « l'effort maximum et de me concentrer sur une seule chose : mon escalade !

Soutenu par la commune de Chamonix et toute sa population, souhaitez-vous à Romain qu'il atteigne des sommets ?



Comment vis-tu le fais de participer à la Coupe du Monde chez toi à Chamonix ?

Mon objectif est de grimper comme je sais le faire et de monter le plus haut possible. Si je fais bien et que je ne fais pas d'erreur, je sais que j'ai les capacités de faire de belles choses ! Donc, à moi de faire les choses dans l'ordre.

C'est toujours pour moi, une épreuve un peu particulière. Forcément, il y a mes amis, ma famille pas mal de regards son pointé sur moi et beaucoup de gens m'attendent au plus haut niveau. J'essais de faire abstraction de ça au maximum et de me concentrer sur une seule chose : mon escalade !

Encore une fois il faut avancer dans le bon sens : si je grimpe bien, je monterais haut et je ferais donc un bon résultat. Mais, bien-sûr, s'il n'y en avait qu'une à gagner ce serait celle-ci ! Cette année ce sera la première confrontation. Presque 9 mois après la dernière compétition, tout le monde s'est entraîné durement et vas arriver plus qu'affûté pour cette première étape, ce sera très dur il n'y aura donc aucune place pour les erreurs, il faudra être à 200 %.

Merci pour ces réponses, et bonne chance pour les compétitions.



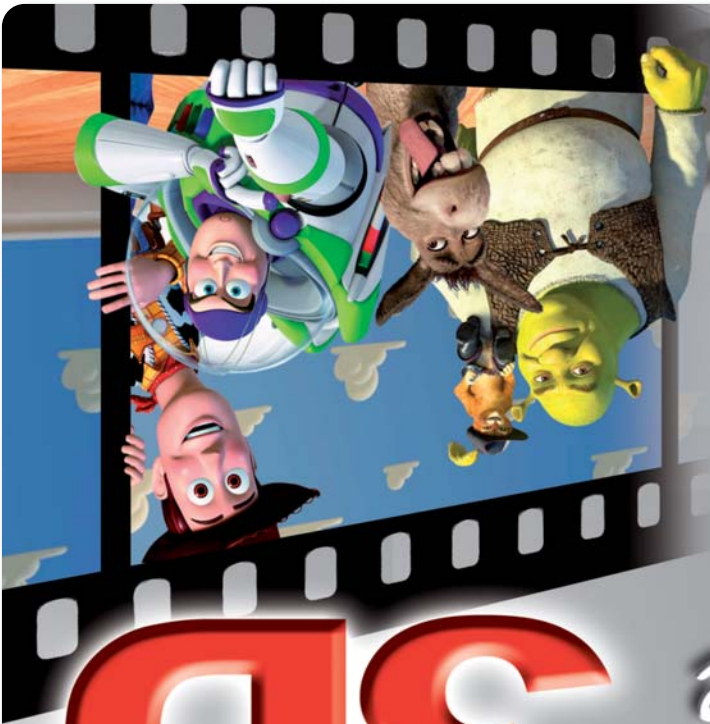
Cycle'vasion Sallanches

Notre spécialiste vélo !

VENTE | REPARATION | MATERIEL | ACCESSOIRES

1 051, av Genève | 04 50 58 72 42 | cyclevasion.com





0892 68 00 73
 www.cinemontblanc.fr

**Entrez dans une
 nouvelle dimension !**

SALLANCHES

Mart-Blanc

CINE

3D

Projections numériques

Z.I. la Maladière - 1 rue Jumel - 74300 CLUSES
 Tél. 04 50 98 32 59 - Fax : 04 50 96 24 64
 E-mail : saportli@aol.com - www.portigliati.fr



Conception graphique > Studio Marie-Pierre 04 50 89 11 67



PROFESSIONNEL DU TRAITEMENT DES DECHETS INDUSTRIELS

PORTIGLIATI

Collecter • Trier • Traiter • Recycler • Valoriser • Protéger





CHAMONIX - Tél. +33 (0) 6 85 10 72 62

Transferts aéroports - gares | Déplacements professionnels
Excursions touristiques | Soirées | Mariages | Congrès
Transports VIP | Transferts médicaux assis | 7j/7 - 24h/24

ALTITUDE TAXI



La section Escalade du Club des Sports de Chamonix s'inscrit dans la logique de la « culture-montagne » en fabriquant les champions de demain, pour cela elle a pour projet la création d'un pôle d'entraînement de haut niveau. Le Pôle d'entraînement local de Chamonix sera une structure appartenant à la filière d'accès au sport de haut niveau de la Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade, validée par la commission nationale du sport de haut niveau. Il aura pour vocation d'accueillir des sportifs à fort potentiel, désireux de tenter l'expérience du haut niveau.

- LES CHIFFRES CLES**
- 10 techniciens pour 5 jours de montage et 3 jours de démontage.
 - 8 ouvriers sur 22 voies pour 500 heures de travail.
 - 2000 prises amovibles pour tracer les différentes voies.
 - 2,5 tonnes : la résistance d'un point d'assurance.
 - Le mur de vitesse : 15 m de haut, 6 m de large (2 couloirs de 3m), 1 m d'avancée, 5° d'inclinaison déversante, 10 tonnes sans les lest, 13 tonnes de lests.
 - Le mur de difficulté : 15 m de haut, 6 m de large, 8,50 m d'avancée, 19 m de développement, 15 tonnes sans les lests, 13 tonnes de lests.



FESTIVAL INTERNATIONAL D'ESCALADE

Nous coordonnons également environ sept stages par an allant de trois à huit jours. Ces stages sont organisés avec l'aide de la Compagnie des Guides de Chamonix, l'objectif étant de faire découvrir d'autres falaises à nos jeunes grimpeurs, de partager des moments de convivialité, de créer une émulation en grim pant ensemble, sans oublier bien sûr, le travail de la performance en grim pant sur d'autres styles de rocher.

Les entraînements se déroulent au gymnase de l'ENSA, aux Gallands et sur d'autres falaises. Quant à nos licenciés, huit jeunes sont de niveau national et deux de niveau international (Romain Desgranges et Arno Villenave).

CEUX QUI FONT D'ESCALADE

Depuis plus d'une dizaine d'années, le Club des Sports de Chamonix organise l'une des plus belles compétitions de « grimpe » avec l'appui de sa section Escalade.

« L'organisation de ces compétitions est une formidable motivation. Ils sont plus de 50 bénévoles du club d'escalade à participer régulièrement à l'organisation.

Voir grimper nos champions reste une dynamique très constructive pour progresser et se motiver ! »

La section Escalade du Club des Sports de Chamonix est avant tout un club d'escalade loisir ou nous essayons de répondre aux attentes de tous : escalade en compétition, grimpe en falaise, en montagne, apprentissage des techniques de sécurité, ... A l'heure actuelle, 200 jeunes et 180 adultes composent la section qui est dirigée par une dizaine d'élus bénévoles.

En terme de compétition la section organise trois compétitions par an. L'open jeune du mois de décembre dernier a notamment remporté tous les records avec plus de 500 jeunes inscrits.



Au Vieux Campeur



ILLUSTRATIONS D'APRÈS PHOTOS : T. BLANDIN - JOHAN - S. JAULIN - JOHAN - JANNÉQUIN - A. DELPHINO



www.auvieuxcampeur.fr



SALLANCHES 925 ROUTE DU FAYET 74700

ALBERTVILLE CENTRE COMMERCIAL DU CHIRIAC

10 RUE AMBROISE GROIZAT 73200

THONON-LES-BAINS 48 AVENUE DE GENÈVE 74200

PARIS QUARTIER LATIN | LYON | TOULOUSE/LABÈGE | STRASBOURG | MARSEILLE



58, place de l'Église - 74 400 CHAMONIX-MONT-BLANC
 Tél. : 04 50 53 32 14

Bar Le Chamonix
 Place du départ du Marathon du Mont-Blanc



CLASSEMENT DE LA COUPE DU MONDE 2009 DE DIFFICULTÉ ET DE VITESSE HOMMES ET FEMMES

CLASSEMENT COUPE DU MONDE DE DIFFICULTÉ HOMMES 2009

RANK	NAME	NATION	POINTS
1.	ONDRA	CZE	451.00
2.	USOBIAGA LAKUNZA	ESP	391.00
3.	AMMA	JPN	327.00
4.	SCHUBERT	AUT	286.00
5.	JULIAN PUIGBLANQUE	ESP	258.00
6.	ROMAIN	FRA	236.00
7.	LAMA	AUT	207.00
8.	TAUPORN	GER	197.00
9.	BEGAN	SLO	188.00
10.	SUPPER	FRA	173.00
11.	MIDTBOE	NOR	168.00
12.	DESRANGES	FRA	146.00

CLASSEMENT COUPE DU MONDE DE DIFFICULTÉ FEMMES 2009

RANK	NAME	NATION	POINTS
1.	ERNST	AUT	416.00
2.	KIM	KOR	354.00
3.	VIDMAR	SLO	336.00
4.	EITER	AUT	295.00
5.	MARKOVIC	SLO	274.00
6.	CIIVALDINI	FRA	243.00
7.	KOBAYASHI	JPN	232.00
8.	GROS	SLO	219.00
9.	SARKANY	BEL	193.00
10.	CHERESHNEVA	RUS	190.00

CLASSEMENT COUPE DU MONDE DE VITESSE HOMMES 2009

RANK	NAME	NATION	POINTS
1.	SINITSYN	RUS	270.00
2.	ABDRAKHMANOV	RUS	245.00
3.	VAYTSEKHOVSKY	RUS	217.00
4.	HROZA	CZE	212.00
5.	SWIRK	POL	179.00
6.	KOKORIN	RUS	160.00
7.	KOMOSINSKI	POL	159.00
8.	KOMONDI	HUN	155.00
9.	OLEKSY	POL	150.00
10.	OSIPOV	UKR	137.00

CLASSEMENT COUPE DU MONDE DE VITESSE FEMMES 2009

RANK	NAME	NATION	POINTS
1.	ROPEK	POL	360.00
2.	STENKOVAYA	RUS	335.00
3.	YURINA	RUS	219.00
4.	ALEKSEEVA	RUS	197.00
5.	GAYDAMAKINA	RUS	162.00
6.	TUZHYLINA	UKR	150.00
7.	SAVISO	UKR	141.00
8.	PROKOPUK	POL	130.00
9.	BUZEK	POL	129.00
10.	BUD GUSAIM	UKR	101.00

Ce sont les meilleurs grimpeurs mondiaux que vous retrouverez à l'occasion de la Coupe du Monde de Chamonix-Mont-Blanc.



Partenaires des clubs de ChamoniX : Hockey, Patinage, Tennis, Natation, Handball...

04 50 47 65 94

TEAM STORE : 516 Av. des Grandes Platières 74190 Passy

catalogues sur demande

VISITEZ NOTRE SHOWROOM

Maillots, shorts, vestes, casquettes, chaussettes, sacs...

PERSONNALISATION DE VOTRE TEXTILE

MATÉRIEL TECHNIQUE - FOOT - RUGBY - VOLLEY - BASKET...
TEXTILE CLUB MULTI SPORT - ÉVÉNEMENTIEL - ENTREPRISES...

EQUIPEMENTIER SPORTS ET COLLECTIVITES

TEAM-STORE

Grupement Européen d'Intérêt
Economico del Tunnel du Monte Bianco
Plateforme du Tunnel du Mont Blanc
11013 Courmayeur (AO) - Italia
Tel. (F) 0033 (0)4 50 55 55 00

www.tunnelmb.com



TUNNEL DU MONT BLANC
TRAFORO DEL MONTE BIANCO

Gruppo Europeo di Interesse
Economico del Traforo del Monte Bianco
Piazzale del Traforo del Monte Bianco
11013 Courmayeur (AO) - Italia
Tel. (I) 0039 0165 890411

Le Tunnel du Mont Blanc...

...des espaces à découvrir !





SALOMON MILLET SUN VALLEY COLUMBIA TECNICA REGATTA JULBO OAKLEY...
MOUNTAIN BIKE RENTAL
LOCATION VTT
MATERIEL DE MONTAGNE
VENTE - SPORTSWEAR
www.gypriensports.com
Gyprien Sports
244 rue de l'Essert, 74310 Les Houches, tél: +33 (0)4 50 54 47 02
ENTRE L'EGLISE ET LE TÉLÉPHÈRE DE BELLEVUE



LES ÉPREUVES DE LA COUPE DU MONDE

COUPE DU MONDE DE DIFFICULTÉ

Sur un grand mur (17 mètres de haut), assuré du bas par une corde, c'est la discipline reine de l'escalade. Elle représente l'essence de l'escalade : grimper le plus haut possible, franchir des murs d'une difficulté toujours plus grande. Le principe est aussi simple à comprendre que les voies sont dures à réaliser.

Le but :

Aller le plus haut possible dans une voie extrême. Les grimpeurs ne connaissent pas la voie (on dit qu'ils sont "à vue", ils ne voient pas les concurrents qui les précèdent).

Ils disposent d'un temps limite (6 à 8 minutes maximum) pour leur escalade.

Le classement :

Il est établi en fonction de la hauteur atteinte (l'idéal étant bien sûr d'arriver au sommet). Chaque prise est numérotée en fonction du sens de progression (il peut y avoir des traversées voir même des redescentes !) et la hauteur est évaluée en fonction de la plus haute prise atteinte avec la main (et oui, dans les surplombs, ce sont parfois les pieds qui passent devant !!!).

La prise peut être :

- simplement "touchée" (dans ce cas la hauteur est accompagnée d'un "-").
- tenue (pendant au moins 2 secondes).
- valorisée : le grimpeur a tenu la prise et comme un mouvement (dans ce cas la hauteur est accompagnée d'un "+").

Le déroulement de la compétition :

- 2 poules de qualification : les 13 meilleurs de chaque voie sont qualifiés.
 - 1 voie de 1/2 finale : les 8 meilleurs sont qualifiés.
 - 1 voie de finale.
- A chaque tour, les voies sont modifiées (en changeant les prises).

Epreuve de difficulté, dite « à vue » : Le Must de l'escalade !

Sur le grand mur situé sur la place du Mont-Blanc, les voies à gravir sont longues et difficiles. Le tracé des voies offre une longueur pouvant aller jusqu'à 20/25 mètres ! Les cotations proposées correspondent au niveau maximum actuel des grimpeurs : pour les hommes, les qualifications dites « flash » se situent au niveau des 8a, les demi-finales à 8b et les finales à 8b+.

Les femmes se qualifient dans du 7c et grimpent dans du 8a+ en finale.

COUPE DU MONDE DE VITESSE

Sur un grand mur (17 mètres de haut), assuré du haut par une corde, c'est peut être la discipline la plus spectaculaire. Très simple à comprendre, c'est un véritable sprint vertical avec record du monde à la clé ! Encore peu développée en France, la discipline est dominée par les pays de l'Est.

Le but :

Etre le plus rapide pour atteindre le sommet de la voie de difficulté modérée.

Le déroulement de la compétition :

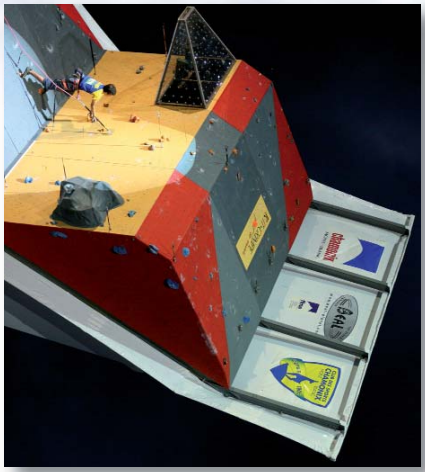
Les grimpeurs s'affrontent 2 par 2 dans des voies strictement identiques. Le vainqueur est donc celui qui arrive en haut le premier.

Le classement :

- 1 phase de qualification : chaque grimpeur a droit à un essai pour faire le meilleur chrono possible. Les 16 meilleurs sont qualifiés.
- 1 phase de finale : en fonction de leur classement en qualification, les grimpeurs s'affrontent 2 par 2 (le 1^{er} contre le 16^{ème}, le 2^{ème} contre le 15^{ème}, ...) en 1/8 de finale, 1/4 de finale, 1/2 finale et finale.

Record du monde :

- Depuis 2 ans, une voie de 15 mètres a été normée et homologuée. On retrouve donc toujours la même voie que les grimpeurs connaissent parfaitement ; ce qui permet d'établir un record du monde.
- Records Coupe du Monde de vitesse :**
- Hommes 6 secondes et 64 centièmes par Gixin Zhong le 05.07.2009.
 - Femmes 9 secondes et 04 centièmes par He Cuihan le 04.07.2009.



www.montblancescalade.com
 Tél. +33 (0)4 50 54 76 48
 74310 Les Houches
 Z.A. Les Tribets 2



Ouvert tous les jours

**Directeur, Guide de Haute-Montagne
 & Monteur de ski**
 Votre contact : **Gabriel Martinez,**
 Tél. +33 (0)6 11 40 04 41

Mont-Blanc
 escalade - indoor climbing
 salle d'escalade - indoor climbing

Du débutant au 9A...



Leader européen de l'assurance
 et des services financiers



PERSONAL & PROFESSIONAL
 Auto, santé et commerces
 Car, health and business



SPORT ASSISTANCE
 Worldwide Cover à partir de 47 euros/an
 From 47 euros yearly



CHALET & APARTMENTS
 Valeur de reconstruction à neuf et sans limitation
 Reconstruction value as new



Pour tous vos besoins d'assurances • For all your insurance needs

Eric GIEZENDANNER Agent général

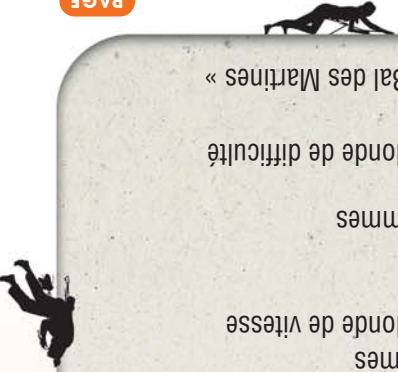


LOCATIONS À L'ANNÉE
 LOCATIONS À LA SAISON
 LOCATIONS LONGUE SAISON
 (3, 4, 5 MOIS)
 SYNDIC DE COPROPRIÉTÉ

95-98, avenue Ravanel Le Rouge - BP 5 - 74 401 CHAMONIX CEDEX
 Tél. location : 04 50 53 40 96 - Tél. syndic : 04 50 53 55 43 - Fax : 04 50 55 95 36
 E-mail : geralplocationannee@orange.fr - www.geralp.com

GERALP
 CHAMONIX MONT-BLANC





22h45 Remise des prix de la Coupe du Monde de difficulté
 Feu d'artifice du 14 juillet
 Bal du 14 juillet avec le groupe « Bal des Martines »

20h00-22h30 Finales de difficulté hommes et femmes

18h30-20h00 Finales de vitesse hommes et femmes
 Observation et reconnaissance des voies hommes et femmes
 Remise des prix de la Coupe du Monde de vitesse

18h15 Observation et reconnaissance des voies hommes et femmes

14h00-16h00 Demi-finales hommes et femmes
 Observation et reconnaissance des voies hommes et femmes

MARDI 13 JUILLET

20h00-22h30 Finales Coupe de France espoirs
 Championnat de France vétérans hommes et femmes

19h00 Qualifications vitesse hommes
18h30 Qualifications vitesse femmes

14h00 Fin des qualifications femmes
16h00 Fin des qualifications hommes
10h00 Début des qualifications femmes
09h30 Début des qualifications hommes

Qualifications difficulté hommes et femmes



LUNDI 12 JUILLET

13h00-21h00 Qualification Coupe de France espoirs (trois voies flash)
 Qualification Championnat de France vétérans H et F (trois voies flash)

DIMANCHE 11 JUILLET

PROGRAMME

EDITORIAL



Le Club des Sports est fier d'accueillir les jeunes Espoirs, les vétérans et les meilleurs grimpeurs du monde au pied du Mont-Blanc, pour cette 12^{ème} édition du Festival International d'Escalade.

Après un Championnat d'Europe en 2002, un Championnat du Monde en 2003, c'est une nouvelle étape de Coupe du Monde qui se prépare. La neuvième à Chamonix, qui se déroule cette année, Place du Mont-Blanc.

Fidèle aux épreuves internationales, Chamonix-Mont-Blanc est devenu une étape incontournable. Ici, public et grimpeurs sont ensemble durant les 3 jours de compétition, au pied du toit de l'Europe !

Cette année, Chamonix accueille quatre grandes compétitions :

- La Coupe de France Espoir (minime, cadet, junior).
- Le Championnat de France Vétérans.
- La Coupe du Monde de difficulté et de vitesse.

FESTIVAL INTERNATIONAL D'ESCALADE



Publication : Juin 2010
Réalisation : Sport Optimum
Production : Club des Sports de ChamoniX
Design & Infographie : Pastel Impression

Publicité : Sport Optimum & Club des Sports de ChamoniX
Rédaction : Club des Sports de ChamoniX
Photos : Jean-Charles Poirot, Jean-Michel Faure-Vincent,
Cyril Bussat et Club des Sports de ChamoniX



PARTENAIRES CLUB DES SPORTS



PARTENAIRES CHALLENGE NATIONAL TRAIL 2010



PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



PARTENAIRES ÉVÈNEMENTS



ORGANISATEURS

REMERCIEMENTS

ÉDITORIAL
PROGRAMME
PAGE 22

DECYPTAGE : Les épreuves de
la Coupe du Monde d'Escalade
PAGE 20

CEUX QUI FONT LE FESTIVAL
INTERNATIONAL D'ESCALADE
PAGES 18-14

chamonix
MONT-BLANC

11, 12, 13
JUILLET 2010



**COUPE
DU MONDE
de FRANCE**



ESCALADE
FESTIVAL INTERNATIONAL

LE MAGAZINE DU CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX MONT-BLANC

N° 2



PULSATIONS