

PULSA- TIONS



LE MAGAZINE DU CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX

NUMÉRO 11
JUN 2013
GRATUIT

DOSSIER

**LE CHAMPIONNAT D'EUROPE
D'ESCALADE
DANS TOUS SES ÉTATS**

DÉCRYPTAGE

**CHAMONIX
AU CŒUR DE LA COURSE**

REPORTAGE

24^H DE VTT À CHAMONIX





SOULEVONS LES PASSIONS

Etre partenaire de la Coupe du Monde d'Escalade de Chamonix, c'est apporter notre soutien à un événement extraordinaire, symbole d'engagement, de maîtrise et de performance. C'est montrer notre attachement à des valeurs qui nous ressemblent. C'est soutenir l'énergie d'hommes passionnés et le dynamisme d'une région qui nous est chère.




Maçonnerie • TP • Démolition • Terrassement

Entreprise certifiée QSE
ISO 9001 Qualité
OHSAS 18001 Sécurité
ISO 14001 Environnement

1200, route de Gravin • 74300 MAGLAND

contact@zanetto.fr
www.zanetto.fr



A NE PAS MANQUER
Le Cosmojazz Festival
à Trient Vallorcine et Emosson
du 26-27.7
Le Parc d'attractions du Châtelard
partiellement ouvert
du 13.7 au 18.8
Les visites gratuites
du barrage d'Emosson
du 8.7 au 24.8

L'été avec entrain

Vivez des émotions uniques dans la Vallée du Trient grâce au **Mont-Blanc Express** et ses **nouvelles rames panoramiques**.

Découvrez une région authentique en profitant de nos **offres exclusives** !

Bienvenue dans la vallée du Trient, source de bien-être.

www.tmrso.ch
www.valleedutrient-vallorcine.com



Le glacier du Trient



Le barrage d'Emosson



Le restaurant de la Creusaz



Le zoo alpin des Marécottes



Les gorges du Trient

UN ÉTÉ PLUS QUE CHAUD ?

Eric Fournier

Maire de Chamonix-Mont-Blanc
Président de la Communauté de Communes de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc

► "Pulsations Magazine N° 11" prend ses quartiers d'été avec ses rendez-vous incontournables que sont le week-end du marathon les 28, 29, 30 juin, puis le week-end consacré à l'escalade les 11, 12, et 13 juillet avant de se retrouver courant septembre avec les 24 h de VTT.

Si ces 3 week-end résonnent comme des dates clés du sport estival à Chamonix, le Club des Sports, fort de son expérience sait insuffler régulièrement une nouvelle ambition à ce programme de haut-niveau.

Ainsi, l'inscription de Chamonix-Mont-Blanc dans le circuit Coupe du Monde de "Skyrunning", l'accueil du Championnat d'Europe d'escalade et le renouvellement complet des 24 h de VTT sont des projets d'envergure qui mobilisent et fédèrent tout un territoire au bénéfice de l'accueil de nos hôtes qu'ils soient sportifs, accompagnateurs ou spectateurs.

La lecture de ce magazine vous donnera l'occasion de décrypter les fonctionnements de ces compétitions et

de découvrir les jeunes talents du club qui ambitionnent de prendre la voie de leurs aînés.

Je vous souhaite un bel été à Chamonix-Mont-Blanc. ■

Jean-Claude Pillot Burnet

Président du Club des Sports de Chamonix

► Le mois de Mai reste le mois des bilans. Bilan d'une saison riche en événements, riche en résultats sportifs. Jamais le club des Sports n'a vu autant de ses coureurs aux divers Championnats du Monde (11). Certains d'entre eux sont revenus avec une médaille.

Merci à tous nos athlètes de nous avoir fait vibrer tout au long de l'hiver. Merci à tous ceux qui contribuent à ces bons résultats: entraîneurs, dirigeants, partenaires ainsi que les Fédérations FFS et FFHG qui nous aident à aller de l'avant.

Pendant que nos athlètes prennent un peu de repos bien mérité, les dirigeants travaillent déjà sur la prochaine saison (budget, encadrement, calendrier des courses...).

Le mois de Mai c'est aussi la transition avec les activités estivales et la préparation des grandes manifestations (course à pied, escalade, Vtt) ainsi que toutes celles organisées par nos différentes sections. Le premier grand rendez-vous aura lieu fin Juin avec le rassemblement de près de 7000 coureurs à pied qui s'affronteront soit sur le 10km, le km vertical, le cross, le marathon ou encore sur la nouvelle course du 80 km.

Quand la grosse machine se met en route avec notre équipe du Club, le personnel de la Mairie, de l'office du Tourisme et tous les services de sécurité : Gendarmes, CRS, Pompiers, Médecins et tous les bénévoles, la réussite est déjà assurée. Merci au CMBM pour son aide technique très précieuse.

Le mois de Juillet traditionnel rendez-vous des compétitions d'escalade accueille cette année le Championnat d'Europe. La FFME et tous nos techniciens sont à pied d'œuvre pour faire de cette semaine le temps fort des amoureux de l'escalade.

La saison se terminera avec les 24h de VTT qui rassemblera les passionnés de la discipline. En individuel ou par équipe, cette 1ère édition donnera le départ d'un grand rendez-vous annuel des courses d'endurance.

Bon été à tous. ■



Eric Fournier



Jean-Claude Pillot Burnet

BENEDETTI

TRAVAUX PUBLICS

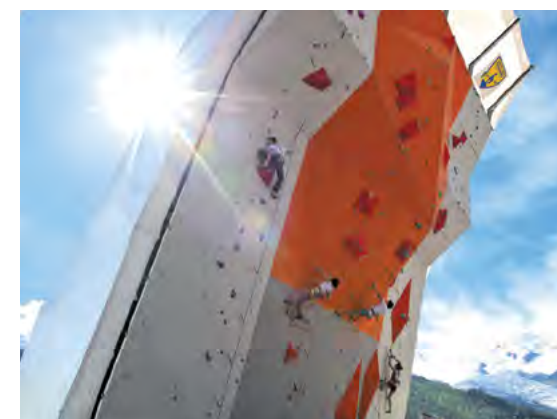


RÉALISATION DE PARCOURS DE GOLF



Villa Corbin
620, avenue du Mont-Blanc - 74190 PASSY
Tel : + 33 (0)4 50 93 63 70 - Fax : + 33 (0)4 50 93 63 99
www.benedetti.fr

PULSA- TIONS



Pulsations Magazine # 11 – Juin 2013

Production : Club des sports de Chamonix
Réalisation : Club des Sports de Chamonix et Sport Optimum
Design et infographie : Cybergraph Chamonix
Publicité : Sport Optimum
Rédaction : Nathalie Balmat, Magali Pernollet,
Clémence Drapier, Fred Comte, Quentin Lebas,
Willy Besson, Yann Gilardoni, Laurent Claudel.
Crédits Photos : Club des Sports de Chamonix,
Gaétan Haugeard, Christophe Boillon, Jean-Luc Armand,
GMHM, Elia Besombes, ISF, Sven Martin, David Ravanel,
Trails Endurance Mag, Didier Chenevoy, photoproevent.com
Impression : Imprimerie Nouvelle

Tirage à 8000 exemplaires
Tous droits réservés
Reproduction interdite sans autorisation

- 5** EDITO
- 8** PULS'ACTUS
- 11** PORTRAITS
Les étoiles montantes du sport Chamoniard
- 17** AGENDA - Pense-bête
- 18** DÉCRYPTAGE - Chamonix au cœur de la course
- 30** DOSSIER - «Le Kitzbühel» de l'escalade
 - Décodage du Championnat d'Europe
 - Programme
 - En route vers les étoiles
 - 6 secondes pour atteindre le sommet
 - La cordillère du bout du monde
 - Les sites de blocs de la vallée
 - C'est en grim pant, que l'on devient grimpeur
 - L'escalade grandeur nature par Vitam
- 49** FOCUS - A cheval
- 50** REPORTAGE
Les 24Heures de VTT de Chamonix
- 57** PREVIEW - A vos marques !
- 58** SHOPPING - Pulsations' Store



Photo couverture
Gaétan Haugeard

SNACK BAR ITALIEN

SMOOTHIES - CAFETERIE ITALIENNE - VÉRITABLES PÂTES - DESSERTS ITALIENS
CHARCUTERIE ITALIENNE - VIN CHAUD MAISON - SOUPES MAISON
EXTREMES COCKTAILS - FROMAGES ITALIENS - CAFETERIE ITALIENNE
CHOCOLAT CHAUD BLANC OU NOIR - APERITIF - EXTREMES COCKTAILS



GREENSOFTBAR



73, avenue Ravanel Le Rouge à Chamonix - 04 50 18 72 66



LA FÊTE DES GUIDES JEUDI 15 AOÛT 2013.

La Fête des Guides, c'est l'occasion unique pour les guides de montrer que le lien qui les unit à leurs clients fidèles et à la population chamoniarde est plus solide qu'une simple corde. Pendant ces journées de fête, les rencontres et l'amitié sont au rendez-vous entre les commerçants, les chamoniards et les touristes dans une ambiance hautement conviviale... Spectacles sons et lumières, concerts et cérémonies traditionnelles sont au programme de ce rendez-vous incontournable.

**Renseignements : Compagnie des Guides
De Chamonix Mont-Blanc : 04 50 53 00 88**

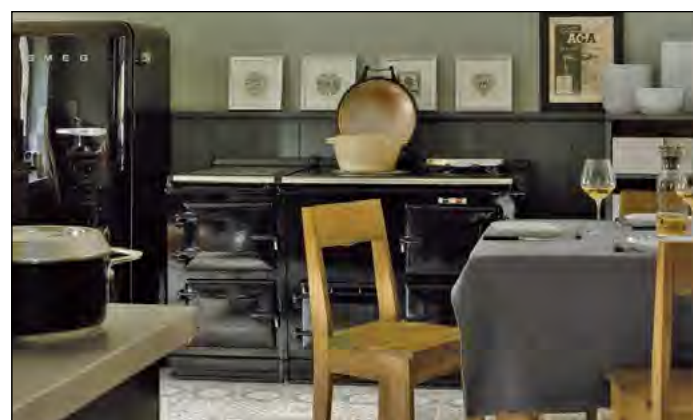


DECOUVREZ LE BLACK JACK SUR LE MARATHON DU MONT-BLANC ! DU 27 AU 29 JUIN 2013.

Le CASINO BARRIERE, dans sa volonté de soutenir le sport dans la Vallée de Chamonix, devient partenaire du Marathon du Mont-Blanc et du Festival International d'Escalade. Déjà soutien du Chamonix Hockey Club, le CASINO BARRIERE vous propose de découvrir le jeu du Black Jack, lors d'une animation gratuite au cœur même de l'événement.

Rendez-vous au gymnase de l'ENSA, sur le Salon Exposants du Marathon du Mont-Blanc.

**Casino Barriere de Chamonix Mont-Blanc,
12, place HB de Saussure : 04 50 53 07 65**



LE CAFÉ DE BALME ENTRE TRADITION ET ART CULINAIRE.

Un restaurant à Magland proche de Cluses comme lieu de démonstration du plaisir de cuisiner. C'est l'originalité du CAFÉ DE BALME. Là, tout est convivialité, plaisir, complicité de partager un repas dans un lieu atypique et chaleureux. Venez tester et voir ce qu'est la cuisine avec du matériel de haute qualité et, s'il vous prend l'envie d'acquiescer le fourneau dans lequel votre repas du jour fut mitonné, qu'à cela ne tienne, vous pourrez commander votre solution sur mesure. Vous pourrez aussi prendre des cours de cuisine avec des chefs emblématiques de la région.

Plus de renseignements sur www.cafedebalme.com

LES CAMPANULES

HOTEL **
RESTAURANT
HAMMAM
SAUNA
SALONS
BILLARD

CHALET HOTEL **
Face à la chaîne du Mont Blanc, l'Hôtel Autrement !

450, route de Coupeau
74 310 Les Houches
Tél. 04 50 54 40 71
hotel-campanules@wanadoo.fr
www.hotel-campanules.com



PUISQUE LES DÉFIS N'ONT PLUS DE FRONTIÈRES... LA TOUTE NOUVELLE ÉPREUVE DU 80 KM DU MONT-BLANC VA PARCOURIR LES SENTIERS SUISSE DU VALAIS.

Pour cette première édition près de 800 coureurs internationaux auront le plaisir de découvrir des chemins jamais foulés lors d'un trail par les nombreux fans de l'Espace Mont-Blanc. Tous les commerçants, restaurateurs et hôteliers de Finhaut-Emosson sont prêts à accueillir les coureurs, mais surtout les suiveurs et à leur réserver un accueil sur mesure. N'hésitez pas à partager d'unique moment de convivialité au RESTAURANT DU BARRAGE D'EMOSSON, face au ravitaillement de la course, ou bien sur le parcours au RESTAURANT LE CENTRAL en plein cœur du village de Finhaut.

Plus de renseignements sur www.finhaut.ch

LA MBC FIDÈLE AU POSTE A L'ARRIVÉE DU MARATHON DU MONT-BLANC.

Chaque finisher du Cross et du Marathon du Mont-Blanc rentre à la maison avec des images et souvenirs plein la tête. Bien évidemment les paysages, effectivement des moments de plaisir et de souffrance et finalement cette bière offerte à l'arrivée en guise de réconfort. Matthew, le patron de la MICRO BRASSERIE DE CHAMONIX, sera présent une fois de plus, le sourire aux lèvres, pour clôturer cet exploit en beauté.

La MBC se situe face à la patinoire de Chamonix : Tél. 04 50 53 61 59



L'AUBERGE DU MONT-BLANC INCONTOURNABLE À TRIENT.

Dès le 1er Juin 2013, l'AUBERGE MONT BLANC remplacera l'ancien Relais Mont Blanc à Trient, en Suisse, sous une nouvelle image et gestion. Dans le thème du vert, vous verrez une équipe jeune et dynamique pour vous servir une boisson rafraîchissante sur une chaise longue après votre ballade en montagne. Au cœur des Alpes avec son éventail de randonnées, de tours en VTT et sa situation idéale sur le Tour du Mont-Blanc, l'Auberge est un arrêt incontournable mêlant authenticité, tradition et confort, notamment grâce au nouveau sauna qui peut accueillir jusqu'à 30 personnes. La nuit en chambre 1/2 pension est à partir de 65 € par personne. Profitez des randonnées d'été, avec également des camps de trail de 4 jours organisés à partir de 225 € et des sorties hivernales à ski ou en raquettes.

Plus de renseignements sur www.aubergemontblanc.com

Vacances de rêves
dans les Alpes suisses

Auberge du Mont-Blanc / Trient 1929 / Suisse / Tél. : 0041 (78) 881 09 78 / www.aubergemontblanc.com

GRANGES D'EN HAUT
CHAMONIX - MONT BLANC

LA TABLE
DES GRANGES
CHAMONIX - MONT BLANC

VINOTHÉRAPIE SPA
BY
CAUDALIE
PARIS
AUX GRANGES D'EN HAUT
Chamonix Mont Blanc

3 SALONS DE
RÉCEPTIONS POUR
ORGANISER TOUS
VOS ÉVÈNEMENTS
PROFESSIONNELS
OU PRIVÉS.



OUVERT DU MERCREDI AU DIMANCHE MIDIS ET SOIRS.
FORMULE SPA & LUNCH À 35€ (MENU DES GRANGES &
2 HEURES D'ACCÈS AU SPA).
FORMULE 2 PLATS À 20€ LE MIDI.



SOINS ET MASSAGES SUR RÉSERVATION.



MARIAGES - SÉMINAIRES - JOURNÉES D'ÉTUDE.

CHALET - RESTAURANT LA TABLE DES GRANGES - VINOTHÉRAPIE SPA BY CAUDALIE - EVENTS
LES GRANGES D'EN HAUT ROUTE DES CHAVANTS F - 74310 LES HOUCHES - CHAMONIX MONT BLANC - FRANCE
T: 33 (0)4 50 54 65 36 F: 33 (0)4 50 54 65 58
WWW.GRANGESDENHAUT.COM

LES ÉTOILES MONTANTES DU SPORT CHAMONIARD

POR-
TRAITS

COMME UN POISSON DANS L'EAU



ALLAN DIGEST :
Date de naissance : 2 février 1998
Surnom : Moustique
Poids / Taille : 44 kg et 1m60
Technique de nage préférée :
4 nages (papillon, dos, brasse, crawl)
Hobbies : natation, skate et guitare



Coupe de natation à Martigny
en compagnie d'Alain Bernard

RENCONTRE AVEC UN JEUNE NAGEUR QUI A LES PIEDS SUR TERRE

► PULSATIONS : PEUX-TU TE PRÉSENTER EN QUELQUES LIGNES.

Allan Gelin : J'ai 15 ans, je suis né à Chamonix. J'aime le rock, j'aime aller au cinéma, voir des films de sciences fictions, faire du vélo et bien-sûr j'aime la natation.

PULS' : COMMENT EN ES-TU ARRIVÉ À PRATIQUER LA NATATION DANS UNE VALLÉE TOURNÉE D'AVANTAGE VERS LES SPORTS D'HIVER ?

A.G. : Depuis que je suis tout petit j'aime particulièrement l'eau, j'ai appris à nager à l'école de natation puis, j'ai intégré le club et cela fait 8 ans que j'y suis ! De plus, c'est un sport très complet et complexe. C'est cette complexité qui m'intéresse, dans le sens où il faut réfléchir à des détails pour progresser sur la technique de nage.

PULS' : COMMENT ARRIVES-TU À CONCILIER TES ÉTUDES D'UN CÔTÉ ET LA PRATIQUE DE LA NATATION EN COMPÉTITION DE L'AUTRE ?

A.G. : J'arrive à concilier les deux car j'essaie de m'avancer au maximum pour mes cours. De plus, je suis en classe sportive

avec deux à trois créneaux aménagés par semaine. Cela facilite la gestion de mes études et de mes entraînements.

PULS' : PEUX-TU NOUS DÉCRIRE LE DÉROULEMENT DE TA SEMAINE TYPE ?

A.G. : Je suis en cours généralement jusqu'à 15h30. Je nage 5 à 7 fois par semaine, à raison de 3km par entraînement. Vient s'ajouter à cela, un créneau de musculation et deux créneaux de préparation physique générale avant d'aller dans l'eau (gainage, abdos, renforcement musculaire...). Mes entraînements sont tous très variés du fait que je sois spécialisé dans le 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl).

Je participe à plus d'une dizaine de compétitions « natation course » sur la période de septembre à juin.

En fin de saison, j'enchaîne sur une préparation de fond orientée sur le crawl afin de me surpasser l'été en « compétition eau libre » où je suis parfois amené à nager 5 km en lac dans une eau à 19 degrés !

PULS' : QUELLES SONT TES AMBICTIONS SPORTIVES POUR LA SAISON ET À PLUS LONG TERME ?

A.G. : Je mets un point d'honneur à améliorer mes performances à chaque compétition.

A l'avenir, je voudrais passer mon diplôme fédéral pour devenir entraîneur, j'ai déjà passé mon assistant club et cette année je vais passer mon BF1 (brevet fédéral).

PULS' : LA SAISON DES COURSES EN BASSIN TOUCHE À SON TERME, BON COURAGE POUR LES COMPÉTITIONS EN EAU VIVE !!! ■



ENSEMBLE

LE PLUS LOIN POSSIBLE

LAURA DIGEST

Date de naissance : **27 décembre 1994**
Poids/Taille : **49kg et 1m65**
Surnom : **Lolo**
Nombre d'années passées au Club : **5 ans**
Disciplines préférées : **Bloc et Difficulté**
Hobbies : **escalade, course à pied, raids, voyages, cuisine et musique**
Palmarès : **3^{ème} des Championnats de France de Bloc et 6^{ème} des Championnats de France de Difficulté**

LORÈNE DIGEST

Date de naissance : **20 décembre 1994**
Poids/Taille : **50kg et 1m56**
Surnom : **Lolo ...**
Nombre d'années passées au Club : **3 ans**
Disciplines préférées : **escalade, VTT, ski, canoë-kayak**
Hobbies : **sport, famille, amis, montagne, voyages**
Palmarès : **2^{ème} départementaux 2012/2013, 3^{ème} interrégionaux 2012/2013 et 4^{ème} au classement général des coupes de France**

En pleine lecture d'une voie

ENTRETIEN AVEC DEUX ÉTOILES DU SPORT CHAMONIARD, LAURA CONTADINI, 3^{ÈME} DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE BLOC CETTE ANNÉE ET LORÈNE HOUSER, SA FIDÈLE AMIE ET PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT.

► PULSATIONS : POUVEZ-VOUS ME DRESSER VOTRE PORTAIT EN QUELQUES MOTS ?

Laura Contadini : Je suis arrivée à Chamonix en maternelle et nous y avons passé 8 ans. J'ai toujours fait beaucoup de sport et c'est grâce à une punition à la GRS que je me suis retrouvée à grimper avec mon père, militaire et détenteur d'un BE d'escalade. J'ai ensuite rejoins le club de Cham' et son entraîneur Fabrice, avant de déménager, changer de club pour finalement revenir à nouveau.

Lorène Houser : Je suis née à Dijon, mais mes parents ont vite déménagé à Salanches, où j'ai commencé l'escalade à l'âge de 10 ans. Depuis je n'ai jamais arrêté et je suis aujourd'hui étudiante en STAPS à Dijon.

PULS' : POUVEZ-VOUS DÉCRIRE L'ESCALADE ET CE QUE CELA REPRÉSENTE POUR VOUS EN 3 MOTS ?

L.C. : Compétition, Passion, Partage.

L.H. : Passion, Plaisir, Objectif.

PULS' : QUELS SONT VOS PROJETS SPORTIFS ET PROFESSIONNELS POUR L'AVENIR PROCHE ?

L.C. : J'aimerais devenir professeur d'italien, c'est d'ailleurs pour cela que je fais des études à Grenoble ! Je n'arrêtera jamais l'escalade et je me donne encore

quelques années en compétition, mais j'aimerais surtout voyager et découvrir des sites d'escalade dans le monde, avec Lorène.

L.H. : Pour ce qui est de mon avenir professionnel, je n'ai pas encore décidé... Pour l'escalade, nous allons changer de catégorie l'année prochaine, le niveau sera beaucoup plus élevé, je vais donc essayer de me faire plaisir en ayant les meilleurs résultats possibles. Sinon, je rêve de raids et de voyages pour aller grimper ailleurs qu'en France avec Laura, ça changera de l'ambiance compé'...

PULS' : QUELS SONT VOS RÊVES EN TANT QUE GRIMPEUSES ?

L.C. : Quand j'étais plus jeune, je voulais devenir Championne du Monde ! Aujourd'hui, je veux faire le tour de l'escalade, sous toutes ses formes.

L.H. : Je veux découvrir, grimper ailleurs, et vivre des moments forts de grimpe avec Laura à tout prix !

PULS : QU'EST-CE QUE VOUS PUISEZ L'UNE CHEZ L'AUTRE ? QU'ENVIEZ-VOUS L'UNE À L'AUTRE ?

L.C. et L.H. : Nous avons deux caractères et deux manières de grimper totalement différentes mais complémentaires, un mix des deux ferait la grimpeuse parfaite à coup sûr !

L.C. : Lorène est plus relâchée, plus technique, moins impulsive que moi et c'est en quelque sorte mon point de repère.

L.H. : Laura est plus « tête en l'air » et moi plus « terre à terre », j'ai besoin de son dynamisme et sa bonne humeur. En escalade, elle a beaucoup de puissance et d'explosivité.

PULS' : QUELLES SONT VOS QUALITÉS ET VOS DÉFAUTS ?

L.C. : Je suis polyvalente, à l'aise en bloc comme en difficulté. Mais je suis une grande pipelette, et j'ai tendance à me laisser envahir trop vite par les émotions, ce qui peut être gênant en compétition.

L.H. : J'ai un excellent mental et une combativité à toute épreuve, mais malgré ma technique et ma fluidité en escalade, je manque de force et de puissance. Même si j'ai fait beaucoup d'efforts depuis que je suis au club de Cham', cela se ressent encore dans mes résultats.

PULS' : COMMENT GÉREZ-VOUS LES ÉTUDES ET L'ESCALADE À HAUT NIVEAU ?

L.C. : Je m'organise le plus possible pour ne pas manquer de cours, j'arrive vraiment à suivre les autres en ayant une vie très rythmée et des semaines très organisées entre les entraînements et mon travail scolaire ! D'ailleurs, j'ai obtenu ►►



VENDRE ACHETER LOUER GÉRER

NOUS VOUS OFFRONS LE DÉCOR...
... À VOUS D'INVENTER
VOS VACANCES !



NEXITY CHAMONIX

80, rue Helbronner

74 400 Chamonix-Mont-Blanc

Tél. : **04 50 55 33 00** - Fax : 04 50 55 33 09

Réservez en ligne sur www.nexity.fr

www.nexity.fr

► de meilleurs résultats cette année qu'en terminale...

L.H. : Avec le statut Sportif de Haut Niveau, les universités sont arrangeantes pour les examens et les cours, mais je fais en sorte que la compétition n'empiète pas sur les cours. Je n'ai jamais eu de difficultés scolaires, mais pour moi c'est juste une question d'organisation.

PULS' : QUEL SONT VOS OBJECTIF SPORTIF À COURT TERME ?

L.C. : Pour la difficulté, se qualifier pour les Championnats de France dans cette catégorie Senior face aux filles qui tournent en Coupe du Monde, ça sera déjà pas mal et puis après on verra ! Pour le bloc, ce ne sont plus les mêmes règles, ce sera un peu le crash test...

L.H. : J'aimerais me classer dans les

3 premières à Briançon en Coupe de France pour monter sur le podium du général. L'année prochaine sera une année test car nous changeons de catégorie et nous devons donc progresser. ■

QUI SE CACHE

DERRIÈRE LES PÉDALES DU P'TIT CHAMONIARD ANTOINE TARANTOLA?

À SEULEMENT 15 ANS, « TATOL » DIXIT SES POTES, A DÉJÀ PLUSIEURS VICTOIRES À SON PALMARÈS. SES PERFORMANCES SUSCITENT FORCÉMENT QUELQUES AMBITIONS POUR 2013, ET LUI CONFÈRENT LE STATUT DE LEADER AU SEIN DE SA CATÉGORIE D'ÂGE AU NIVEAU DÉPARTEMENTAL (TDJV : TROPHÉE DÉPARTEMENTAL DU JEUNE VÉTÉTISTE)

► **PULSATIONS : ANTOINE, QUI ES-TU, PRÉSENTE-TOI EN QUELQUES LIGNES ?**

Antoine Tarantola : J'ai 15 ans et suis natif de Chamonix, je pratique le ski de fond et le VTT à haut niveau.

J'ai commencé le ski de fond à l'âge de 3 ans avec mes parents et à 6 ans avec le foyer de ski de fond pour mon plaisir. Je fais partie de la section ski de fond du club de « Cham » depuis que j'ai 11 ans. Cette année, j'ai intégré le comité Mont Blanc, et je termine la saison premier au niveau régional et second au niveau national.

J'ai commencé le VTT à l'âge de 6 ans également. J'ai rapidement pris goût à ces deux disciplines et décidé de faire de la compétition, j'adore l'ambiance de ces deux sports.

Je suis devenu passionné et j'espère pouvoir percer dans l'une de ces deux disciplines ou pourquoi pas dans les deux !

PULS' : QU'EST-CE QUI T'A AMENÉ VERS LE VTT ? TROUVES-TU DES SIMI-

LITUDES AVEC LE SKI DE FOND QUE TU PRATIQUES AUSSI À HAUT NIVEAU ?

A.T. : J'ai fait du VTT car mon frère et ma sœur en ont fait et cela m'a plu. Au début, c'était un sport pour m'occuper l'été puis c'est devenu mon sport préféré. L'année dernière après ma belle saison de VTT, j'ai repris les skis de fond à l'automne et j'avais de bonnes sensations et surtout « la caisse ». Ces deux sports sont très proches, ils demandent de l'endurance et sont complémentaires.

PULS' : QUELS SONT LES POINTS CLÉS DE TA PRÉPARATION ?

A.T. : Durant le mois d'avril, je fais une bonne coupure de 3 semaines environ; puis je reprends le VTT et le vélo de route progressivement.

Dans le cours du mois de Mai, je me remets dans le bain en enchaînant les entraînements deux fois par semaine puis les courses tous les weekends, et ceci du 1er mai jusqu'au mois d'octobre.

Par la suite, je m'octroie de nouveau

une pause de 3 semaines afin de reprendre le ski de fond en pleine forme.

PULS' : QUELLES SONT TES AMBITIONS POUR LA SAISON À VENIR ?

A.T. : J'aimerais pouvoir allier ces deux sports qui me tiennent à cœur, monter sur des podiums nationaux et peut être participer à des coupes d'Europe. Je tiens à remercier tout d'abord mon entraîneur de VTT : Florentin ; et ceux du ski de fond, Amaury, PEK et Geo qui me taquinent sans cesse avec le VTT. ■



Antoine sur
les sentiers de la Vallée

ANTOINE DIGEST

Date de naissance : 11 juillet 1998

Poids/Taille : 60kg / 1m72

Surnom : Tatol ou la Menace !

Nombre d'années passées au Club : 7 ans

Disciplines préférées : ski de fond et VTT

Hobbies : la moto, le vélo, les voitures, le ski de fond

Palmarès : 3ème du Roc d'Azur en 2008

10ème du Roc d'Azur en 2009

25ème du Roc d'Azur en 2012

Vainqueur du TDJV (Trophée Départemental du Jeune Vététiste) en 2010 - 2011 et 2012

Objectifs : Etre parmi les vingt premiers du Roc d'Azur 2013 et tenter de glaner une bonne place pour la première édition du Roc des Alpes.

Participer à toutes les compétitions de VTT (coupe Rhône-Alpes ...) mais également à la première édition des 24 heures de Chamonix.

PERFORMANCE INSPIRED BY NATURE

Zone anti-friction

Renforts de protection ergonomiques droite/gauche

Talon et pointe anti-friction : prévient la formation d'ampoules

Protection tibia hyper ajustée

Tige maille ultra fine

Resserments maille et voûte plantaire pour un meilleur maintien

Protections mailles internes et externes

Semelle thermorégulante

PARTENAIRE OFFICIEL

Qualité et production française depuis 1930

AUBERGE - REFUGE LA BOERNE
Hébergement - Restauration
sur le parcours du Marathon du Mont-Blanc



Trélechamps - Chamonix Mont Blanc
04 50 54 05 14 - www.la-boerne.fr



HERMÈS
PARIS

EAU DE MANDARINE AMBRÉE

PARFUMERIE DU MONT-BLANC

ZONE PIÉTONE - CHAMONIX - TÉL. 04 50 53 12 61

Collecter • Trier • Traiter • Recycler • Valoriser • Protéger

PORTIGLIATI

PROFESSIONNEL DU TRAITEMENT DES DECHETS INDUSTRIELS



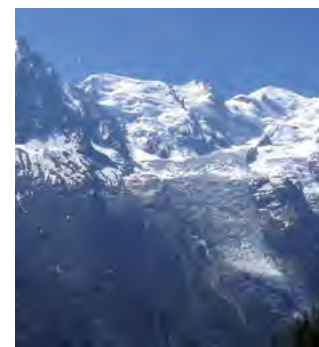
Z.I. la Maladière - 1 rue Jumel - 74300 CLUSES
Tél. 04 50 98 32 59 - Fax : 04 50 96 24 64
E-mail : saporti@aol.com - www.portigliati.fr



ARVE INTERIM,
Partenaire de
votre ascension
professionnelle !



www.arveinterim.fr
sallanches@arveinterim.fr
Tél. : 04 50 91 20 30 - Fax : 04 50 58 26 74
4, place Charles Albert - 74700 SALLANCHES



RENSE- BÊTE

AGEN-
DA

**RETROUVEZ
LE CALENDRIER DE L'ÉTÉ
À CHAMONIX, OÙ L'ON NE
RISQUE PAS DE S'ENNUYER...**

JUIN

JOURNÉE PORTES OUVERTES DU SECOURS EN MONTAGNE

Samedi 15 Juin 2013 - DZ des Bois

Le PGHM vous ouvre ses portes pour une journée de visite des installations et la découverte du fonctionnement des secours en montagne.
www.pghm-chamonix.com

CONCOURS HIPPIQUE

Dimanche 16 Juin - Désert blanc

24e édition du concours hippique FFE organisé par la section équitatation du Club des Sports de Chamonix.
www.chamonixsport.com

FÊTE DE LA MUSIQUE

Vendredi 21 Juin

32e édition de la fête de la musique à Chamonix ! Plus on est de fous, plus on rit !
www.chamonix.com

LE GRAND PARCOURS

Du 22 au 23 Juin

Rassemblement des amateurs de l'alpinisme. 2 parcours au départ du Plan de l'Aiguille et de la Flégère : initiation et perfectionnement aux techniques de l'alpinisme.
www.clubalpin-chamonix.com

MARATHON DU MONT-BLANC

Du 28 au 30 Juin

6 courses au programme, du 80km en passant par le Marathon, le Cross, le 10km, le KM Vertical et le mini cross (course gratuite pour les enfants de 7 à 15 ans).
www.montblancmarathon.fr

JUILLET

CONCOURS OFFICIELS DE PETANQUE

Du 03 Juillet au 18 Septembre

Pour les amateurs de pétanque, rendez-vous sur les différents Concours Officiels et autres manifestations qui ont lieu tout l'été dans la vallée de Chamonix.
www.chamonixsport.com

OPERA EN PLEIN AIR « LA FLÛTE ENCHANTEE »

Samedi 06 Juillet

Retransmission en direct sur grand écran, Place du Mont-Blanc.
culture@chamonix.fr

CIRCUIT JEUNES DU MONT-BLANC

Lundi 8 Juillet

Tournoi de tennis «Circuit Jeunes du Mont-Blanc», du 8 au 15 juillet 2013. Tennis de Chamonix
www.chamonixsport.com

FESTIVAL INTERNATIONAL D'ESCALADE

Du 10 au 13 Juillet

Cette année, la ville de Chamonix-Mont-Blanc accueille la Coupe d'Europe Jeunes de vitesse et les Championnats d'Europe d'Escalade avec les titres de Champion d'Europe décernés en vitesse et en difficulté, la projection du film « Sur le fil de Darwin », et comme chaque année, le salon Escal'Expo.
www.chamonixsport.com

AOÛT

OPEN DE CHAMONIX-MONT-BLANC

Du 27 Juillet au 11 Août

Open de Chamonix-Mont-Blanc. Tennis de Chamonix (centre sportif Richard Bozon). Tournoi en simple (F/H) et en double (F/H).
www.chamonixsport.com

COSMO JAZZ FESTIVAL

Du 28 Juillet au 4 Août

Festival de Jazz, des concerts variés en altitude, avec des artistes invités par André Manoukian et des paysages à couper le souffle.
www.cosmojazzfestival.com

FÊTES DES GUIDES DE CHAMONIX

Jeudi 15 Août

Le 12 au Lavancher, le 13 aux Houches, le 14 à Argentière et le 15 à Chamonix.
Le 15 août au matin : cérémonie traditionnelle sur le parvis de l'église de Chamonix. Dès 15h00, sur le site des Gaillands : spectacle son et lumière suivi de concerts.
www.fetedesguides.com

THE NORTH FACE ULTRA TRAIL DU MONT-BLANC

Du 28 Août au 1er Septembre

Les Trailers du Mont Blanc et les communes françaises, italiennes et suisses du Pays du Mont-Blanc vous invitent à vivre une aventure extraordinaire : faire le tour du Mont-Blanc en individuel en une seule étape en traversant 3 pays !
www.ultraultrailmb.com

SEPTEMBRE

FORUM DES SPORTS

Samedi 07 Septembre

Rendez-vous au Centre Sportif Richard Bozon avec les sections du Club des Sports pour les inscriptions de la saison 2013/2014.
www.chamonixsport.com

24 HEURES DE VTT

Du 14 au 15 Septembre

Depuis un an, le Club des Sports de Chamonix œuvre à la réalisation d'une compétition dont le caractère unique devrait rassembler tous les amoureux du VTT. Ce projet se concrétisera l'automne prochain avec une épreuve d'endurance sur 24 heures.
www.24hvtchamonix.com

TRAIL DES AIGUILLES ROUGES

Dimanche 29 Septembre

Course nature, empruntant en grande partie les sentiers de Grande Randonnée du massif des Aiguilles Rouges.
www.aiguillesrouges.fr

CHAMONIX HOCKEY CLUB MATCHS DE L'ÉTÉ

www.chamonixhockey.com

DATE	HEURE	EQUIPE
16-juil	20H45	STARS 74
23-juil	20H45	HC MT BLANC
30-juil	20H45	STARS 74
08-août	20H45	HC MT BLANC
16-août	20H45	GRENOBLE
20-août	20H45	LYON
26-août	20H30	FRA U20 (CDL)
27-août	20H30	FRA U20 (CDL)
30-août	20H30	BRIANÇON



**DECryp-
TAGE**

**DECryp-
TAGE**



CHAMO- NIX AU CŒUR DE LA COURSE



CETTE ANNÉE, AU DÉTOUR DES SENTIERS, IL Y A DE LA NOUVEAUTÉ : LE MARATHON DU MONT-BLANC ET LE KM VERTICAL COMPTENT POUR LES 2013 SKYRUNNER® WORLD SERIES, UNE NOUVELLE COURSE LE 80 KM DU MONT-BLANC S'AJOUTE AU PROGRAMME, ET UN JOLI DÉFI À VENIR AVEC LA TENUE DES CHAMPIONNATS DU MONDE DE SKYRUNNING EN 2014 !

MARATHON DU MONT-BLANC, LE TOURNANT SKY-RUNNING

CHAMONIX-MONT-BLANC, CAPITALE MONDIALE DU SKI ET DE L'ALPINISME EST DEVENUE EN QUELQUES ANNÉES LA CAPITALE DE LA COURSE DE MONTAGNE. UNE FOLIE TRAIL QUI N'EST PAS PRÈS DE S'ESSOUFFLER : DÈS L'OUVERTURE DES INSCRIPTIONS EN OCTOBRE, 25 000 CONNEXIONS ONT ÉTÉ COMPTABILISÉES SUR LE SITE DU MARATHON DU MONT-BLANC !

► Revenons sur l'historique, le terme de Skyrunning a été inventé au début des années 1990 par Marino Giacometti, il désignait le fait de courir pour atteindre le sommet d'une montagne puis de redescendre, littéralement « lieu où la terre et le ciel se rencontrent ».



En 1995, Marino crée la Fédération des Sports d'Altitude pour encadrer cette discipline à la croissance si rapide qu'aujourd'hui elle compte 200 courses dans le monde et 30 000 participants de 54 pays distincts. En 2008, la Fédération des Sports d'Altitude devient la Fédération Internationale de Skyrunning (ISF), désormais elle se fixe comme objectif de réguler, promouvoir et développer les différents formats de courses.

Aujourd'hui le Skyrunning se définit comme suit : courir en montagne au-dessus de 2000m d'altitude sur des pentes dont le pourcentage ne doit pas excéder les 30% et la cotation d'escalade le grade II. Les disciplines du Skyrunning et du SkySports sont divisées en plusieurs catégories : SkyMarathon®, SkyRace®, SkyRaid®, VerticalKilometer®, ainsi que SkySpeed, VerticalRunning, SkyTrail et Ultra SkyMarathon®.

Parallèlement, la pratique du trail a connu une croissance exponentielle ces dix dernières années, les courses du Marathon du Mont-Blanc en sont le parfait exemple. De fait, elles représentent pour l'ISF un support fantastique pour l'organisation de certaines compétitions. Lorsque le Club des Sports a rencontré Marino Giacometti et Lauri Van Houten respectivement Président et Directrice de l'ISF, ces derniers

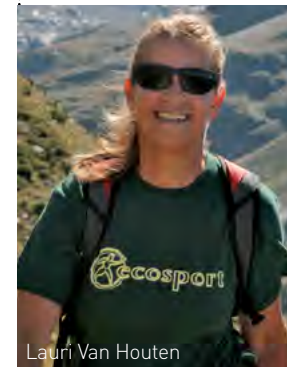
avaient deux projets à présenter : organiser deux étapes des Skyrunner® World Series en 2013, et les Championnats du Monde de Skyrunning en 2014.

Après accord des élus du Club des Sports le projet fut présenté à la Communauté de Communes qui l'approuva à son tour, tous les ingrédients étaient donc réunis pour monter cet événement de grande envergure avec en toile de fond ce site unique pour les sports outdoor, la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc.

L'édition 2013 du Marathon du Mont-Blanc aura donc deux courses labélisées Skyrunner® World Series :

- Le Marathon sera la 2ème étape du circuit SkySeries (courses de plus de 22km et de moins de 50km avec au minimum 1300m de dénivelé positif).
- Le KM Vertical sera quant à lui, la 3ème étape du calendrier VerticalSeries de l'ISF (Vertical, terme définissant des courses de 1000m de dénivelé positif n'excédant pas 5km).

Pour l'organisation des compétitions, cette labélisation n'apporte pas de changements particuliers, par contre elle offre une reconnaissance financière aux athlètes avec la remise de primes à l'issue des classements, respectivement 1000€, 800€, et 500€ pour les trois 1ers hommes et femmes sur le Marathon, et 500€ pour le 1er homme et la 1ère femme sur le KM Vertical. Une maigre compensation comparée à certains sports...



Aujourd'hui le circuit du Skyrunning est le seul circuit international existant, soutenu par de nombreux teams. ►►

The world needs your vision

Dachhiri Dawa SHERPA - Ultra Trail / ULTRA
Fruit d'un travail poussé avec le Team Trail running Julbo, l'Ultra est l'arme de ceux qui aiment prolonger l'effort à l'extrême. Avec sa tenue parfaite, sa légèreté et son système d'aération, elle fait corps avec vous tout au long de la journée. Son verre Zebra light et son champ de vision libéré vous permet de gagner en précision et ne rien perdre du parcours.



www.julbo-eyewear.com

Julbo®
The world needs your vision*

DECRYPTAGE

LA PRÉSENCE DE L'ÉLITE INTERNATIONALE DU TRAIL AU PIED DU MONT-BLANC.

► Si ces dernières années, le plateau sportif du Marathon du Mont-Blanc était déjà relevé, 2013 assurera la présence de l'élite mondiale au pied du Mont-Blanc ! Ils sont déjà plusieurs à tenter le doublé KM Vertical / Marathon du Mont Blanc. Le plus titré et le plus connu, l'espagnol Kilian Jornet du team Salomon, recordman du Marathon du Mont-Blanc et du KM Vertical en 2012, et vainqueur du classement des Skyrunner® World Series la même année, prendra le départ des deux épreuves et tentera de battre ses propres records.

Sur le Marathon un nouveau venu sera présent, le japonais Sota Ogawa (team Salomon), n°1 au Japon. L'espagnol Tofol Castañer (team Salomon), 2ème au Marathon du Mont-Blanc et vainqueur de la CCC® en 2012 est également annoncé comme l'un des favoris de cette édition 2013 tout comme Yoan Meudec (team Sigvaris). Le clan Français affiche aussi de jeunes espoirs avec la présence de Thibault Baronian ou Sacha Devillaz le local de l'étape du Team Salomon.

Chez les dames si la bataille est assurée entre Emelie Forsberg et Anna Frost toutes les deux du team Salomon, tenteront le doublé, l'italienne Silvia Serafini (team Salomon) 2ème du Marathon du Mont-Blanc et 3ème des Skyrunner® World Series en 2012 pourrait disputer la victoire.

La nouvelle épreuve de 80km ne sera pas en reste pour cette première édition.

En effet, il faudra compter notamment sur le charismatique népalais Dawa Sherpa (team Quechua), vainqueur de la première édition de l'UTMB® en 2003 et plusieurs fois classé dans le top 5 des éditions suivantes.

Côté français : sont inscrits François d'Hae- ne, vainqueur de l'UTMB® 2012 et Michel Lanne (team Salomon), Sébastien Talotti (Team Quechua), Pascal Giguet (Team Scott), Hervé Giraud Sauveur (Team Lafuma), Thomas Lorblanchet et Xavier Thevenard (team Asics) et Christophe Malardé.

Notons du côté des femmes, la présence de Josiane Piccolet (team APDC), qui totalise 5 victoires au National Trail Running Cup Sa-

lomon / Endurance Mag 2013, elle remporte également une cinquième place au scratch dames à la CCC® 2012 et termine troisième au dernier Ultra des Templiers.

C'est donc un plateau sportif haut en couleur qui sera présent fin juin à Chamonix-Mont-Blanc.



Anna Frost et Kilian Jornet.

Pour 2014, le Club des Sports de Chamonix sera l'organisateur des Championnats du Monde de Skyrunning avec trois courses au programme :

- Le Marathon du Mont-Blanc.
- Le 80km du Mont-Blanc.
- Le KM Vertical.

Bien entendu, le Cross du Mont-Blanc, le 10km du Mont-Blanc et le mini cross seront toujours présents afin de pouvoir offrir tous les formats de courses aux participants. ■



NEW

GAMME TRAILRUNNING

TRAIL RUNNING SHORT

SHORT SLEEVE TRAIL RUNNING SHIRT

COMPRESSPORT®

VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY

www.compressport.com

BORN IN SWITZERLAND

BASTARD

AUTOMOBILE

TOUTE LA TECHNIQUE AUTO

1 991, av. André Lasquin - 74 700 SALLANCHES - Tél. : 04 50 58 06 42 - Fax : 04 50 47 82 69 - bastardcs@wanadoo.fr

MATÉRIELS & VÊTEMENTS TECHNIQUES.



SNELL SPORTS - 104, rue du Docteur Paccard 74 400 CHAMONIX-MONT-BLANC - www.cham3s.com

since 1913
café restaurant bar
CENTRAL
finhaut.v.s

route du village à Finhaut en Suisse
tél +41 27 768 11 82 - lecentral@gmail.com

carte variée
plat du jour
spécialités valaisannes
fondues
menus pour enfants

RESTAURANT DU BARRAGE D'EMOSSON

1970 m



- Face au Mont-Blanc
- Etape du tour du Ruan
- Départ pour le Vieux-Emosson et les traces de dinosaures
- Dortoirs

OUVERTURE DE MI-MAI AU DÉBUT NOVEMBRE

En voiture à 40 minutes de Chamonix

Tél. fax. : ++41(0)27 768 12 74

www.emossonresto.com

DECRYPT-
TAGE

LA TRANSMETTRE PASSION DU TERRITOIRE

COMMENT LA PASSION D'UN HOMME POUR UN LIEU PERMET L'ÉCLOSION D'UNE NOUVELLE COURSE.

► Au commencement c'est d'abord la passion de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc qui a amené Fred Comte, le directeur du Club des Sports, à imaginer cette nouvelle course : le 80km du Mont-Blanc.

Originaire de la vallée il pratique dès son plus jeune âge l'alpinisme et tous les sports de nature qu'offrent la vallée (ski, escalade, ski de randonnée, course à pied...).

Directeur de course du Marathon du Mont-Blanc depuis 2006, il n'a eu de cesse d'améliorer les courses en affinant les parcours, et en offrant des prestations de qualité aux coureurs. Cela se traduit par une multiplication par 3,5 du nombre d'inscrits entre 2006 et 2013 (1800 inscrits toutes courses confondues en 2006 et 6300 inscrits en 2013).

Mais pourquoi en rester là ! En 2010, l'envie naît de faire découvrir des secteurs inexplorés pour la course à pied, il réfléchit donc à un parcours inédit, tour du massif des Perrons, versant nord des Aiguilles de Chamonix et le propose au CMBM (Chamonix Mont-Blanc Marathon) pilier technique de l'organisation des courses du Marathon du Mont-blanc. Projet finalement reporté à plus tard mais loin de se décourager il reprend ses ré-

L'idée : organiser les Championnats du Monde de Skyrunning à Chamonix en 2014.

Après présentation du projet à la Communauté de Communes de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc mandataire du Club des Sports pour assurer la promotion sportive et l'image du territoire, l'accord est donné.

**MULTIPLICATION
PAR 3,5
DU NOMBRE
D'INSCRITS ENTRE
2006 ET 2013**

A peine l'édition 2012 terminée, le repérage des différentes portions de parcours s'effectuent, les réunions s'enchaînent et au mois de septembre le parcours du 80km

est définitivement retenu, dans la foulée un teaser est réalisé pour promouvoir cette nouvelle course.

Au programme : 6 000m de dénivelés positif et négatif sur un parcours inédit. Cette course servira de support à la distance Ultra pour les Championnats du Monde de skyrunning en 2014.

Toujours dans un objectif de qualité il semblait inenvisageable aux dirigeants du Club des Sports d'organiser le 80km du Mont-Blanc pour les Championnats du Monde de Skyrunning sans l'avoir testé au préalable, de fait la décision est prise d'organiser cette course dès 2013.

A la surprise générale, une semaine à peine après l'ouverture des inscriptions, nous dénombrons déjà 500 inscrits sur 700 places disponibles quand bien même le parcours n'avait pas encore été dévoilé !

Cela traduit l'engouement des coureurs pour la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc et l'équipe du Club des Sports mettra tout en œuvre pour rendre cette course inoubliable pour les 700 leurs inscrits.

Rendez-vous vendredi 28 juin 2013 à 4h00 du matin au centre de Chamonix pour le départ du 80km du Mont-Blanc, et à partir de 13h00 toujours au centre ville pour applaudir les 1ers arrivants. ■



Sacha Devillaz en plein tournage

flexions et imagine le KM Vertical. Cette nouvelle course voit le jour en 2011 sous les câbles de la télécabine de Planpraz et offre un parcours technique cher à sa vision.

Au printemps 2012, la Fédération Internationale de Skyrunning approche le Club des Sports.

AU DELÀ DES PARCOURS DE RÊVES, EXAMEN A LA LOUPE DES COURSES

LES ORGANISATEURS DES COURSES DU MARATHON DU MONT-BLANC NOUS DÉVOIENT LES CHIFFRES CLÉS D'UNE TELLE MANIFESTATION.



Le ravitaillement de Tré le Champ
arrivée des 1ers coureurs

► Le profil des coureurs :

- 6700 inscrits pour 6000 partants soit environ 15% d'annulation de dernière minute.
- 22,7% d'étranger.
- 61 nationalités dont les plus représentées après la France sont l'Angleterre (395 inscrits), la Belgique (221 inscrits), et les Pays-Bas (126 inscrits). Viennent ensuite la Suisse, l'Espagne, l'Italie, le Danemark (entre 80 et 60 inscrits), puis l'Ecosse, les USA, l'Allemagne et la Suède (entre 40 et 30 inscrits).
- Parmi les inscrits Français les régions les plus représentées sont la Région Rhône-Alpes (1536 inscrits) et l'Île de France (936 inscrits) puis la Région Franche-Comté et l'Alsace. Derrière on retrouve PACA, la Lorraine, la Bourgogne et le Nord Pas de Calais.
- Catégorie d'âge la plus représentée : 30 - 45 ans (60% des inscrits).
- Répartition par sexe :

	Femmes	Hommes
80km	9,4%	90,6%
Marathon	16,4%	83,6%
Cross	36%	64%
KM Vertical	15,4%	84,6%
10km	58%	41%

Les retombées économiques 2012 :

- 2 000 000€ de retombées économiques pour la vallée (hébergement + dépenses diverses).
- Durée moyenne du séjour des coureurs : 86% sont venus à Chamonix-Mont-Blanc pour une durée supérieure à 2 jours.
- 88% des coureurs fréquentent des hébergements payants.
- Pour un coureur il y a en moyenne 2,8 accompagnants donc une fréquentation estimée à 23 000 personnes pour la semaine du Marathon du Mont-Blanc.

Le Marathon en chiffres :

- 300 bénévoles.
- 8 550 000 diffusions presse en 2012.
- 1979 création du Cross, 2000 : 972 inscrits / 2013 = 1800 inscrits
- 2003 création du Marathon : 455 inscrits / 2013 = 2400 inscrits
- 2004 création du 10km : 77 inscrits / 2013 = 950 inscrits
- 2011 création du KVM : 222 inscrits / 2013 = 400 inscrits
- 8640 litres d'eau sur les ravitos.
- 3500 litres de cola
- Plus d'une tonne de fruits pour les ravitaillements
- 18 cartons de chocolat
- 40 000 biscuits salés ■

PROGRAMME

80KM DU MONT-BLANC

Vendredi 28 juin 2013 à 4h00

TRAIL en semi-autonomie. Distance de 80 km assortie d'un dénivelé positif et négatif de 6000m. Ouvert à partir de la catégorie Espoir. Limité à 700 coureurs. **COMPLET**

MARATHON DU MT-BLANC

Dimanche 30 juin 2013 à 7h00

TRAIL en semi-autonomie. Distance de 42km assortie d'un dénivelé positif de 2511m, d'un dénivelé négatif de 1490m. Ouvert à partir de la catégorie Espoir. Limité à 2000 coureurs. **COMPLET**

CROSS DU MONT-BLANC

Samedi 29 juin 2013 à 8h30

TRAIL COURT en semi-autonomie. Distance de 23 km avec un dénivelé positif de 1454 mètres et un dénivelé négatif de 474 mètres. Ouvert à partir de la catégorie Junior. Limité à 1500 coureurs. **COMPLET**

KM VERTICAL

Vendredi 28 juin 2013 à partir de 16h00

Course organisée sous la forme d'un contre la montre. Distance de 3,8 km assortie d'un dénivelé de 1000m positif. Ouvert à partir de la catégorie Junior. Limité à 400 coureurs. **COMPLET**

10 KM DU MONT-BLANC

Samedi 29 juin 2013 à 9h00

Trail découverte. Distance de 10 km sur le tracé des pistes de ski de fond, accessible à tous les coureurs quel que soit leur niveau. Ouvert à partir de la catégorie Cadet. Limité à 800 coureurs. **COMPLET**

MINI CROSS

Samedi 29 juin 2013 à partir de 11h00

Parcours de 800 m à 3 km destinés aux enfants (catégories écoles d'athlétisme à minimes) se déroulant dans le bois du Bouchet. **GRATUIT**

LETALON
D'ACHILLE
THE BREATH FACTORY



40 rue du commerce - 74700 SALLANCHES
Tél : 04 50 58 50 17 - contact@letalondachille.fr

Votre spécialiste | CHAUSSURES
Trail & Running | TEXTILES
ACCESSOIRES



La POTINIÈRE
CHAMONIX MONT-BLANC

Brasserie - Spécialités de Montagne

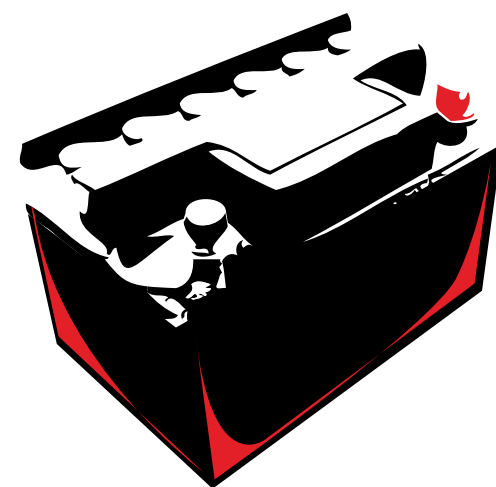
Ouvert 7j/7j - Service continu

38, place Balmat - 74 400 Chamonix Mont-Blanc

Tél : 04 50 53 02 84 www.lapotiniere-chamonix.com

ENERGY+

BATTERIES - PILES - ACCUS



Votre
spécialiste
Mont-Blanc
au Pays du
Un large choix de gammes et de références

568, avenue Saint-Martin - 74 700 SALLANCHES
Tél. : 04 50 58 11 66 - Fax : 04 50 89 78 15

Distributeur
PROXIVOLT
BATTERIES - PILES - ACCUS

Vanipaul
Immobilier

Sotheby's
INTERNATIONAL REALTY



Luxury Real Estate
Transactions Immobilières de luxe

Vanipaul
Immobilier

Architecture
Design Construction





CHAMONIX MONT-BLANC ORGANISE

«LE KITZ- BÜHEL» DE L'ESCALADE

**EN ROUTE POUR
LE CHAMPIONNAT D'EUROPE !**

► Depuis 15 ans, le Club des sports de Chamonix organise l'une des plus belles compétitions de «grimpe» au monde. Le mur d'escalade est placé en extérieur sur une structure artificielle, au pied du Mont-Blanc. Volonté commune de la ville de Chamonix et des organisateurs, pour que tous bénéficient du panorama rare et exceptionnel qu'offre la chaîne du Mont-Blanc. Toutes les compétitions sont accessibles gratuitement au public, durant ces 4 jours. ■



Xenon Plus

La route en haute définition



Audi A4 Avant Ambiente Plus. À partir de 379 €/mois*.

3 ans de Garantie inclus. Forfait Service Entretien inclus***.**

Location Longue Durée sur 36 mois. 1^{er} loyer 5 999 € et 35 loyers de 379 €. Offre valable du 1^{er} avril au 30 juin 2013.

*Exemple pour une Audi A4 Avant Ambiente Plus 2.0 TDI 120 ch BVM6 en location longue durée sur 36 mois et pour 45 000 km maximum, hors assurances facultatives. **Garantie 2 ans + 1 an de garantie additionnelle incluse. Offre réservée aux particuliers chez Jean Lain Automobiles présentant ce financement, agissant en qualité d'intermédiaire de crédit pour Audi Bank, sous réserve d'acceptation du dossier par Audi Bank division de Volkswagen Bank GmbH - SARL de droit allemand - Capital 318 279 200 € - Succursale France : Paris Nord 2 - 22 avenue des nations 93420 Villepintes - RCS Bobigny 451 618 904. Modèle présenté : Audi A4 Avant 2.0 TDI 120 ch BVM6 Ambiente Plus avec option peinture métallisée. 1^{er} loyer 5 999 € et 35 loyers de 404 €. Tarif au 25/04/2013. ***Forfait Service Entretien obligatoire souscrit auprès d'Opteven Services, SA au capital de 365 878 € - RCS Lyon B 333 375 426 siège social : 109, bd de Stalingrad - 69100 Villeurbanne. Volkswagen Group France SA - RC Soissons B 602 025 538. Audi recommande Castrol EDGE Professional. Vorsprung durch Technik = L'avance par la technologie. **Consommation en cycle mixte (l/100 km) : 4,7. Rejets de CO₂ (g/km) : 123.**



www.jeanlain.com

ANNEMASSE
04 50 432 480

CHAMBERY **SEYNOD**
04 79 68 33 34 04 50 69 26 66

Points Services

ALBERTVILLE
04 79 32 31 97

CLUSES
04 50 98 24 15

SALLANCHES
04 50 58 36 44

ST JEAN-DE-MAURIENNE
04 79 64 26 63

THONON-LES-BAINS
04 50 72 51 43

PONTCHARRA
04 76 97 30 93



CHAMPIONNAT D'EUROPE D'ESCALADE

DOS-SIER

PIERRE-HENRI PAILLASSON, VICE-PRÉSIDENT DE L'IFSC (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DES SPORTS D'ESCALADE) EN CHARGE DES FINANCES ET DIRECTEUR TECHNIQUE NATIONAL DE LA FFME (FÉDÉRATION FRANÇAISE MONTAGNE ET ESCALADE) DÉCRYPTE LES DIFFÉRENTS CIRCUITS INTERNATIONAUX.

► **PULSATIONS : IL EST SOUVENT DIFFICILE DE COMPRENDRE LA DIFFÉRENCE ENTRE COUPE DU MONDE, CHAMPIONNAT DU MONDE ET CHAMPIONNAT D'EUROPE... PEUX-TU NOUS ÉCLAIRER ?**

Pierre-Henri Pallaisson : En escalade, la Coupe du Monde est un circuit de maximum 8 épreuves par discipline. A la différence, les Championnats du Monde et d'Europe sont des compétitions qui se déroulent sur une seule épreuve. La Coupe du Monde et le Championnat du Monde sont organisés par l'IFSC, Les championnats continentaux par les councils continentaux de l'IFSC.

En France le ministère des sports considère que les compétitions de références, sont les JO, les Championnats du Monde et d'Europe. En escalade les objectifs des équipes de France sont donc dans l'ordre de citation, podium Championnat du Monde, podium Championnat d'Europe, victoire d'étape en Coupe du Monde, et classement final de la Coupe du Monde.

PULS' : COMMENT SONT CHOISIS LES ORGANISATEURS ?

P-H.P. : Depuis trois ans, au niveau de l'IFSC nous avons plus de candidatures que de places (8 par disciplines) dans le calendrier de Coupe du Monde. Le choix se fait donc sur dossier, sur l'expérience et la valeur des organisations. En France nos événements sont plutôt de très bonne qualité, mais le nombre de places par pays est de deux étapes de Coupe du Monde par discipline, ce qui va obliger la FFME à faire sa propre sélection dans ses organisateurs. Chamonix n'a tout de même pas trop de soucis à se faire, car au niveau de l'IFSC sa place est pratiquement réservée d'office vu la notoriété que cet événement a acquis dans le monde de l'escalade de compétition.

PULS' : TA DOUBLE CASQUETTE EST-ELLE UN PLUS POUR LES ÉVÉNEMENTS FRANÇAIS ?

P-H.P. : Le fait d'être élu dans le board de l'IFSC, permet à la FFME de peser sur les décisions importantes, et de faire valoir plus facilement l'avis de la FFME au niveau international. Mais un membre du board d'une fédération internationale doit savoir faire la part des choses, car surtout au poste de trésorier, il est de mon devoir de protéger les intérêts de l'IFSC. Pour les événements Français, le plus vient également de la présence de Vincent Caussé, Christophe Billon, François Léonardon dans les commissions techniques et de Damien You qui est Vice-Président du Council Européen. Nous sommes donc assez nom-

breux à différents niveaux de la fédération internationale, ce qui nous permet de voir arriver les nouvelles grandes réformes, mais aussi d'aider l'IFSC à structurer au mieux ses règlements car l'ensemble des cadres de la DTN présents à l'international ont tous une expérience dans l'organisation de compétitions nationales ou internationales de plus de 15 ans.

PULS' : ENFIN, QUI SONT LES FAVORIS À CHAMONIX ?

P-H.P. : Chamonix sera une des premières compétitions de l'année, il est donc difficile de connaître le niveau de performance des athlètes. De toute façon il faudra compter avec Jakob Schubert, déjà très affûté sur le circuit blocs. Du côté de l'Espagne Ramon Julian Puigblanque est une valeur sûre mais aura-t-il toujours la motivation après toutes ces années de domination. Du côté de nos Français Manu Romain et Romain Desgranges ont beaucoup travaillé cette inter-saison et nous attendons donc beaucoup de leur part. Chez les dames, il faudra suivre les deux Autrichiennes Angela Eiter et Johanna Ernst mais les podiums sont vraiment ouverts car le niveau monte dans de nombreux pays, c'est d'ailleurs un des arguments que nous avons développé pour la candidature de l'escalade au JO de 2020. Pour nos Françaises, Hélène Janicot, a beaucoup progressé à l'entraînement cette année elle est aussi très motivée, quand à Char-

lotte Durif, difficile à dire car elle vient de passer 6 mois aux USA en stage au MIT de Boston pour ses études, mais elle est tellement douée qu'avec elle tout est possible.

Enfin je me dois de faire un clin d'œil au Club des Sports de Chamonix avec qui la DTN de la FFME travaille maintenant depuis pratiquement 20 ans, en toute confiance et dans une ambiance très professionnelle, mais qui sait rester cordiale. Nous avons mis en place l'un des plus beaux événements du circuit international, de l'avis de l'ensemble des membres de l'IFSC. Merci à Jean-Claude Pillot Burnet pour son accueil toujours chaleureux, à Fred Comte et son équipe pour la qualité du travail et à la Municipalité de Chamonix pour l'aide apportée année après année, un investissement précieux. La notoriété de Chamonix et de sa Coupe du Monde a été sans aucun doute, un facteur déterminant, qui a permis à l'escalade de progresser jusqu'aux portes de l'olympisme. ■





partenaire du



Chamonix

108 Avenue Michel Croz
74400 Chamonix

Sallanches

1805 Route de Genève
C.Cial Carrefour
74700 Sallanches

PRO-GRAMME

MERCREDI 10 JUILLET COUPE D'EUROPE JEUNES DE VITESSE

14^h QUALIFICATIONS
20^h FINALES
21^h30 PODIUMS

JEUDI 11 JUILLET CHAMPIONNAT D'EUROPE DIFFICULTÉ

9^h30 à 16^h QUALIFICATIONS DIFFICULTÉ HOMMES
10^h à 15^h QUALIFICATIONS HANDISPORT (ENSA)
20^h CÉRÉMONIE D'OUVERTURE
21^h PRÉSENTATION DES DÉLÉGATIONS
21^h PROJECTION PUBLIC DU FILM « SUR LE FIL DE DARWIN »

VENDREDI 12 JUILLET CHAMPIONNAT D'EUROPE VITESSE & DIFFICULTÉ

10^h à 15^h QUALIFICATIONS DIFFICULTÉ FEMMES
15^h30 ENTRAÎNEMENT VITESSE
16^h30 QUALIFICATIONS VITESSE
20^h à 21^h FINALES HANDISPORT
21^h FINALES VITESSE
22^h15 PODIUMS CHAMPIONNAT D'EUROPE DE VITESSE + HANDISPORT

SAMEDI 13 JUILLET CHAMPIONNAT D'EUROPE

10^h à 12^h30 DEMI FINALES DIFFICULTÉ
21^h FINALES DIFFICULTÉ
22^h45 PODIUMS CHAMPIONNAT D'EUROPE DE DIFFICULTÉ

EN ROUTE VERS LES ÉTOILES

DOS-
SIER

13 JUILLET, 21H00, TOUTE LA VALLÉE DE CHAMONIX-MONT-BLANC VIBRE UNE FOIS DE PLUS AUX EXPLOITS DES GRIMPEURS QUI TENTENT DE DÉCRYPTER LA LIGNE PARFAITE POUR SORTIR LA VOIE DE FINALE QUI SACRERA LE CHAMPION ET LA CHAMPIONNE D'EUROPE D'ESCALADE DE DIFFICULTÉ.

► Des heures et des heures d'entraînement à façonner son corps, son esprit, deux jours de compétition et enfin, le rideau s'ouvre sur la place du Mont-Blanc. 15 000 spectateurs chauffés à blanc par un Christopher des grands soirs attendent l'exploit de l'athlète capable de vaincre ce mur artificiel de 15 m de haut et 10 m de dévers. C'est ça la difficulté, « la diff » pour les experts.

Le principe est simple vous l'aurez compris, le grimpeur doit « à vue » c'est-à-dire sans aucun essai préalable gravir une voie d'escalade tracée sur un mur artificiel. Le grimpeur qui atteindra la prise la plus haute ou mieux encore atteindra le sommet aura gagné.

Pour que le spectacle soit réussi, les ouvriers tracent la semaine précédente les voies en ayant une parfaite connaissance du niveau maximum des grimpeurs pour qu'idéalement un seul atteigne le sommet. C'est donc un travail à la fois technique mais également artistique car les ouvriers imaginent un tracé, des mouvements, des pièges, des points de repos...

Le spectacle est total, les grimpeurs semblent bien petits face à ce mur de plusieurs tonnes, les caméras permettent de réaliser des gros plans retransmis sur l'écran géant pour ressentir au mieux l'engagement physique des athlètes. A chaque mouvement réussi la foule donne de la voie pour transcender le grimpeur qui pas à pas se rapproche de la délivrance, le bac final.

Qui sont ses grimpeurs, véritables geckos défiant les lois de l'apesanteur et de l'attractivité terrestre ? Pulsations vous propose un portrait original du meilleur grimpeur Français Romain Desgranges licencié à la section escalade du club des sports de Chamonix.

Romain vu par quelques membres de l'équipe de France :

YOHANN FARGES (KINÉ DE L'ÉQUIPE DE FRANCE)

Après 12 ans de voyages, de compét', de grimpe, d'amitiés et de soins partagés, Romain, c'est tout d'abord un pote prêt à partager des bons moments de rigolades autour du fameux Cappuccino.



Sous l'œil bienveillant de l'Aiguille du Midi

Pour le côté sportif, c'est un bourreau de travail, un mangeur de résine qui ne lâche rien. Il est prêt à innover des méthodes d'entraînement sans arrêt toutes plus dures et sadiques....Il met et mettra tout en œuvre pour réaliser ses objectifs. Pour le côté cœur, c'est le Jean-Jacques Goldman du milieu de la grimpe, le doux rêveur, le chevalier au grand cœur avec sa princesse Marion... Sinon, il est bordélique, pas le meilleur pour cuisiner, et surtout le dernier pour la vaisselle! Mais bon, c'est Momo. ►►





Romain Desgranges en grande forme cette année

►► **CHARLOTTE DURIF (6ÈME MONDIALE ET CHAMPIONNE DE FRANCE DIFFICULTÉ 2013)**

Romain, c'est le compétiteur par excellence, passant ces journées à s'entraîner rigoureusement afin de parvenir à réaliser ses rêves de résultats. Anées après années, on peut voir que son travail est récompensé puisqu'il monte sur des podiums de coupes du Monde et il est déjà passé à un petit rien de la victoire. Heureusement, Momo n'est pas qu'un compétiteur, il est sympa, passionné de voyages et d'extérieur, intéressé par le monde qui l'entoure, et ne perd pas une occasion pour nous faire rire... ou nous faire une petite vacherie !

PASCAL-ATHANASE FRANCOIS (KINÉ DE L'ÉQUIPE DE FRANCE D'ESCALADE ET SUPPORTER DU FC LORIENT)

Sportivement, Romain est un athlète qui connaît parfaitement son corps il est l'exemple type de l'ascète ouvert aux différentes techniques de préparation tant mentales que physiques sans s'éloigner de sa voie, ni de sa Savoie aussi haute qu'elle soit pour ce Stéphanois, celle qui le mène au sommet. Un exemple à suivre pour les jeunes qui le côtoient. Humainement, un être au grand cœur doté d'un esprit fin et artistique. Un défaut : aucun depuis que Lorient vient de battre 2 fois Saint-Etienne.

LES GRIMPEURS, SONT DE VÉRITABLES GECKOS DÉFIANT LES LOIS DE L'APESANTEUR ET DE L'ATTRACTIVITÉ TERRESTRE

THOMAS BALLET (14ÈME MONDIAL)

Depuis deux ans Romain m'accueille souvent à Chamonix pour que je puisse m'entraîner avec lui. Il est très sympa et j'apprends énormément à ses côtés. Il m'a donné les moyens de faire mes premières finales internationales, nos styles sont complémentaires.

Il maîtrise l'entraînement mieux que personne en France. Sa qualité première, c'est la persévérance. C'est assez rare de voir quelqu'un progresser chaque année et ce depuis l'âge de 14 ans jusqu'à 30 ans passé...

Romain n'a pas un gros potentiel physique de base, mais grâce au travail, il a réussi à minimiser ses faiblesses et obtenir un super niveau dans tous les domaines : force, tenue de prise, explosivité, etc...

Un autre point important c'est qu'il a parfois trop la tête dans le guidon et cela peut entraîner de la frustration. Je pense que pendant un certain temps cela l'a empêché de s'exprimer à son juste niveau lors des grandes compétitions.

Pour résumer Romain est capable d'être le meilleur sur le papier, mais il doit comprendre que lâcher prise ne signifie pas abandonner. Il vient de gagner la première Coupe d'Europe ! Maintenant, il sait qu'il peut gagner. On fera le bilan à la fin de la saison.

A l'occasion, je le remercie pour tout ce qu'il m'a appris. ■

**Stages sportifs :
ski, alpinisme, randonnée, VTT, trail.**

UCPA Chamonix
131, rue du Lyrêt
74 400 Chamonix
04 50 53 12 05
chamonix@ucpa.asso.fr

UCPA Argentières
170, rue Charlet Stratton
74 400 Argentières
04 50 54 07 11
argentieres@ucpa.asso.fr

UCPA Argentières rénové ouvre ces portes en juillet

**SOCQUET
HENRI & FILS**

CHARPENTE - MENUISERIE
CONSTRUCTION DE CHALETS

TÉL : 04 50 78 04 23 / ZAE DES EGRATZ 74190 PASSY / WWW.SOCQUETHENRI.COM

L'art du bois au Pays du Mont Blanc

**SAEV
1983 - 2013**

30 ans de savoir vert

www.saev.fr

479, route de l'Oratoire - Chaumontet - 74330 SILLINGY - Tel : 04.50.22.34.50 - Fax : 04.50.22.55.58



**DOS-
SIER**

6 SECONDES POUR ATTEINDRE LE SOMMET !

IL NOUS FAIT VIBRER CHAQUE ANNÉE SUR LA PLACE DU MONT-BLANC. AVEC UN CORPS TAILLÉ DANS LE GRANIT ET UN LOOK ATYPIQUE, BASSA MAWEM MEMBRE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE VITESSE NOUS FAIT PARTAGER SA JOURNÉE DE COMPÉTITION.

► Originaire de la banlieue Parisienne, il se met tardivement à la compétition d'escalade puisque c'est seulement à l'âge de 15 ans qu'il décide d'enfiler ses premiers chaussons. Très vite, il se passionne pour ce sport.

BASSA DIGEST

Date de naissance : 09/11/1984
Poids/Taille : 75kg pour 1m84
Surnom : Bassa
Nombre d'années de pratique : 13 ans de grimpe
Discipline préférée : Vitesse et bloc
Hobbies : L'escalade et mon Job !
Palmarès : Champion de France de vitesse en 2013, Vice-Champion de France de vitesse en 2012, 8ème en coupe du Monde à Chamonix en 2012, 8ème en coupe du Monde à Arco en 2012, 17ème au championnat du Monde de Bercy en septembre dernier.
Objectifs : Monter sur un podium en coupe du Monde
But de la compétition de vitesse : Un mur de 15 mètres de haut, 2 grimpeurs s'affrontent, le premier au sommet remporte la victoire

Bassa est polyvalent, il est capable de grimper en falaise du 8b, de venir à bout de blocs infranchissables, et d'avalier le mur de vitesse de 15 mètres de haut en 6 secondes 82, rien que ça !

Responsable de la salle « Mur mur » d'Issy les Moulineaux, il exerce son métier de moniteur d'escalade et trouve malgré tout le temps de s'entraîner avec l'équipe de France pour pratiquer sa discipline de prédilection «la Vitesse», ou il compte bien glaner un jour pourquoi pas un titre de champion du Monde ! En effet, Bassa est un homme qui aime les défis, que ce soit dans sa vie familiale, professionnelle ou sportive. Il est d'ailleurs très impliqué dans ces trois domaines et consacre beaucoup d'énergie à leur réussite.

Toutefois, son objectif principal est de passer sous les 6 secondes. Il se laisse encore deux saisons pour réaliser ce rêve.

Immersion totale dans une journée de Championnat avec Bassa.

Il est 9 heures du matin, le réveil sonne, Bassa prépare son petit déjeuner plutôt spartiate composé d'un morceau de pain et d'un bol de café puis il s'échauffe une première fois longuement environ trois heures avant le début de la compétition, il court, il échauffe d'abord toute la chaîne musculaire des jambes, puis il passe au bloc où il reste 10 minutes environ, il fait des tractions simples et enfin des tractions explosives.

Vient le temps d'un petit repos puis de nouveau reprise de l'échauffement (jetés sur le pan puis tractions sur un bras).

L'échauffement terminé, il se rend au pied du mur, il observe les prises unes à unes, puis il répète mentalement les quatorze mouvements de bras et de jambes qu'il va devoir effectuer pour atteindre le plus rapidement possible le sommet de ce mur qui semble ne jamais en finir.

Il plonge ses deux mains dans son sac de magnésie et répand le contenu généreusement sur l'ensemble de celles-ci.



Bassa Mawem sur le mur Chamoniard

Enfin, il s'approche du mur, pose la main droite puis la gauche sur les premières prises saillantes qui s'offrent à lui, pour finir, il pose son pied droit, le gauche reste à terre, sur le capteur. Il effectue deux runs d'essais en configuration de compétition, en gros, cela veut dire « à fond » pour trouver ses sensations et se « caler » sur la voie.

Désormais, il doit attendre son ordre de passage pour les deux voies de qualification.

Il se met progressivement dans sa bulle, il ne voit plus que du rouge (couleur des prises), plus rien ne compte à part la petite voix qui lui trotte dans la tête, « Rapide, tu dois être rapide et précis ».

Il est dans les starts ! Il se répète avant de partir «tire, pousse, accélère, donne tout, la fin est seulement quand tu as

tapé sur le buzzer».

Le départ sonne, il sait qu'il doit faire le run parfait pour se qualifier pour les phases finales, son temps de réaction au départ est déterminant, il enchaîne les mouvements les uns après les autres, puis vient le « jump » qu'il négocie magistralement, il accélère jusqu'au sommet pour se jeter comme un mort de faim sur le buzzer.

Il se tourne vers le chrono et vérifie son temps ! Oui il est qualifié ! Il est le détenteur du record de France en 6''82. Il partage sa joie avec son public qui exulte devant la découverte de ce magnifique chrono. ■

**SON OBJECTIF
PRINCIPAL EST
DE PASSER
SOUS LES 6
SECONDES**

LES CHIFFRES CLÉS

**15000
SPECTATEURS**

**400
GRIMPEURS**

**4
JOURS DE COMPÉTITIONS**

**10
TECHNICIENS POUR 5 JOURS DE MONTAGE ET 3 JOURS DE DÉMONTAGE.**

**2000
PRISES AMOVIBLES POUR TRACER
LES DIFFÉRENTES VOIES**

**30
TONNES DE LEST POUR CONTREBALANCER LE POIDS DU MUR (VITESSE ET DIFFICULTÉ)**

**15
MÈTRES : LA HAUTEUR DU MUR**

**100
BÉNÉVOLES IMPLIQUÉS**

**130000
VISITES PAR AN EN MOYENNE
SUR NOTRE SITE INTERNET**

**20
JOURNALISTES ET PHOTOGRAPHES
PRÉSENTS POUR COUVRIR
L'ÉVÉNEMENT**

**1
WEB TV AVEC
30 000 VISITEURS/JOUR**

LA RE Mi SE RESTAURANT ARGENTIÈRE

Dans ce lieu cosy et feutré situé dans la vallée de Chamonix, Francine et Sébastien vous proposent de savourer une cuisine raffinée, créative et respectueuse des produits de saison. Foie gras maison ; Noix de Saint-Jacques, mousseline de panais, capres frits et sirupeux à l'orange ; Carré d'agneau rôti en croûte d'herbes, soufflé de pommes de terre au thym...



Francine et Sébastien
Vandenkoornhuyse

1124, route d'Argentièr
74400 Argentièr

☎ 04 50 34 06 96



Flashez ce code pour garder nos coordonnées

www.laremise.eu

ILS ONT VAINCU LA CORDILLÈRE DU **BOUT DU MONDE!**

**DOS-
SIER**

LE FILM « SUR LE FIL DE DARWIN » RETRACE UNE PREMIÈRE MONDIALE, LA TRAVERSÉE DE LA CHAÎNE DE MONTAGNE DE DARWIN EN TERRE DE FEU CHILIENNE RÉALISÉE FIN 2011 PAR LES SIX ALPINISTES DU GROUPE MILITAIRE DE HAUTE MONTAGNE.



Les composantes de Darwin :
Le vent, la neige et l'engagement physique et moral.

► Plus qu'un film d'expédition, « **Sur le fil de Darwin** » retrace une aventure humaine exceptionnelle dans laquelle le « Groupe » a vécu 30 jours d'enfer blanc, en totale autonomie, pour traverser un des derniers endroits du globe ayant encore résisté à tous les explorateurs. Paroles sur le vif ou dialogues à posteriori, les membres du GMHM nous livrent, sans masque, leurs doutes, leurs choix, leurs prises de décisions alors que la tempête fait rage.

Cette traversée, c'est l'addition d'une traversée polaire et d'une expédition en Himalaya, le tout dans les tempêtes du Cap Horn. La cordillère de Darwin constitue le massif le plus austral de la cordillère andine, elle n'est accessible que par la mer tant le relief est impraticable.

La cordillère de Darwin ou le Cap Horn des montagnes ? A la dureté du climat marin s'ajoutent les difficultés d'une chaîne de montagnes sauvages, recouverte par des glaciers tourmentés et hérissée de pics acérés aux parois vertigineuses dont la cartographie est quasi inexistante.

Ces conditions extrêmes ont poussé ces hommes au-delà de l'engagement propre aux montagnards, dans une nature complètement hostile. "C'est le résultat de plus d'un an de préparation. La stratégie choisie a été le plus important", résume le capitaine Lionel Albrieux, commandant le GMHM. Innover totalement, inverser l'équation en partant du poids à porter, - 75 kg au gramme près -, et parcourir 130 kms en autonomie totale, sans filet, sans matériel de rechange. Aucun ne pouvait se blesser même si chacun était potentiellement en danger, en permanence. En cas de blessure, de perte ou de casse de matériel, les premiers secours via la mer, étaient à plus de 5 jours de marche.

Toutes les compétences, la détermination et la volonté de ces six hommes auront été nécessaires pour sur-

monter les difficultés techniques, physiques et météorologiques de cet endroit sauvage et inhospitalier dans les 50èmes hurlants à quelques encablures du Cap Horn.

Les six alpinistes ayant réussi la traversée : Le Capitaine Lionel Albrieux, le Lieutenant Didier Jourdain, Monsieur Dimitry Munoz, l'Adjudant-chef Sébastien Bohin, le Sergent-chef François Savary, le Caporal-chef Sébastien Ratel.

Ces hommes appartiennent au GMHM, ce groupe créé en 1976 afin de promouvoir au sein des armées un alpinisme de haut niveau a pour rôle d'occuper le créneau de la maîtrise par l'homme des

conditions physiques et climatiques extrêmes en milieu terrestre.

Quelques chiffres de cette traversée en totale autonomie du 6 septembre au 5 octobre 2011 :

- 30 jours d'autonomie.
- 26 jours encordés.
- 250 km parcourus.
- 17 400m de dénivelés positifs et négatifs.
- 75 kg par personne dont 40kg de nourriture (=35 jours de survie).
- 3 semaines de mauvais temps.
- Jusqu'à 120km/h de vent (plus de 200km/h en rafales).
- 2m de neige fraîche cumulée les 15 premiers jours.
- Carte au 1/250 000e datant de 1954.
- Terrain très alpin similaire au massif du Mont-Blanc, mais trois fois plus long avec des secours quasi impossibles. ■

Ne manquez pas la projection publique du film « Sur le fil de Darwin » à Chamonix le jeudi 11 juillet place du Mont-Blanc sur écran géant à 21h00 à l'occasion du Championnat d'Europe d'Escalade.



ACRO BTP

travaux d'accès difficiles

www.acro-btp.com

LE SPÉCIALISTE DES TRAVAUX ET DES AMÉNAGEMENTS EN MONTAGNE

> AMÉNAGEMENTS DU MILIEU
MONTAGNARD

> CONFORTEMENT &
STABILISATION DE TERRAIN

> FORAGE D'EAU & GÉOTHERMIE

> PAROI CLOUÉE, MICRO PIEU
BERLINOISE

NOUVEAU SITE INTERNET
WWW.ACRO-BTP.COM

LES SITES DE BLOC DE LA VALLÉE

OUTRE LES NOMBREUX SITES CLASSIQUES D'ESCALADE DE CHAMONIX, LA VALLÉE COMPTE 5 SPOTS DE BLOC ACCESSIBLES À TOUS, À CONSOMMER SANS MODÉRATION...



► LES BOSSONS

Ce site a été découvert et nettoyé par la section escalade du Club des Sports sous l'œil des experts Romain Desgranges et Fabrice Judenne.

Blocs : 20 blocs granitiques de 2 à 10 m
Difficulté : 120 passages regroupés en 5 circuits sont proposés du jaune pour les enfants jusqu'au noir (7 et plus).
Accès : depuis Chamonix, prendre la vieille route (RN505) direction Sallanches, rentrer dans le village des Bossons en passant à côté de l'hôtel de l'Aiguille du Midi, passer le pont au-dessus de la nationale, tout droit, puis prendre un petit pont, prendre à gauche, puis immédiatement à droite la route du Cerro. Suivre la route sur 4 virages et se garer à côté d'un pylône électrique. Le 1er bloc est à 50 m.
Bons tuyaux Pulsations : Idéal l'été car l'endroit reste frais

LA PIERRE D'ORTHAS

Le mythe...qui ne connaît pas Orthas ! Ce bloc erratique déposé par le retrait de la mer de glace a servi dans un premier temps à sculpter les monuments Chamoniards avant que les grimpeurs n'en prennent possession.
Blocs : 1 bloc en granit de 3 à 5 m selon les voies
Difficulté : 5c à 8a escalade athlétique
Accès : De Chamonix prendre direction Argentière puis à la sortie du Bois du Bouchet prendre à droite une petite route direction « Orthas ». Se garer en face de l'hôtel de l'Arveyron. La Pierre se trouve 150 m plus loin au milieu d'une clairière.
Bons tuyaux Pulsation : le spot des familles

LA MORAINÉ D'ARGENTIÈRE

Comment se spot a pu rester inconnu si longtemps ? Merci une fois de plus à Romain Desgranges d'avoir découvert ce petit joyau niché au milieu des mélèzes.
Blocs : une quinzaine de blocs granitiques de 2 à 5 m
Difficulté : 3 à 8a répartis sur 5 circuits de jaune à noir (idem les Bossons)

Accès : De Chamonix, se rendre au téléphérique des Grands-Montets (7kms), puis continuer par une route en terre jusqu'à la Crèmerie des Glaciers, parking. Traverser le torrent par la piste VTT et remonter 100 m la rive droite du torrent (cairns) puis on remonte à gauche la moraine. Bons tuyaux Pulsation : stop obligatoire à la Crèmerie de préférence après la séance...

LE COL DES MONTETS (VERSANT ARGENTIÈRE)

Impossible de passer à côté de ce spot rapidement en condition en jouissant d'une vue unique sur le bassin d'Argentière.
Blocs : une vingtaine de blocs en gneiss de 3 à 7 m
Difficulté : 2b à 8a
Accès : De Chamonix, prendre la direction du Col des Montets, se garer sur un grand parking à droite 300 m en aval du col. Les blocs sont situés de l'autre côté de la route
Bons tuyaux Pulsation : situé au cœur de la réserve naturelle des Aiguilles Rouges, prendre le temps de parcourir le sentier botanique.

LE COL DES MONTETS (VERSANT VALLORCINE)

Site plus sauvage offrant de belles vues sur le massif des Perrons. Le grand bloc permet l'initiation avec une pose de moulINETTE facile.
Blocs : 5 blocs principaux en gneiss
Difficulté : 3a à 8c
Accès : De Chamonix, prendre la direction du Col des Montets, se garer sur un grand parking à droite 300 m en aval du col. Les blocs sont situés de l'autre côté de la route
Bons tuyaux Pulsation : les mutants trouveront des traversées majeures

Pour plus d'infos se reporter au topo « Sites d'escalade de la Vallée de Chamonix » de François Burnier et Dominique Potard – Guide Vamos ■

MONTAGNES-EXPEDITIONS

Le spécialiste de la location du matériel de montagne

MONTAGNES-EXPEDITIONS
Place de l'Aiguille du Midi
74 400 CHAMONIX - MONT BLANC

Tél. 04 50 18 79 66

CHAUSSURES ALPINISME - CRAMPONS - HARNAIS - PIOLETS - CASQUES CHAUSSONS ESCALADE - LONGE VIA FERRATA - VESTES & PANTALONS MONTAGNE GORE TEX - GANTS - MASQUES C4 - SACS A DOS - BATONS TENTES - SACS DE COUCHAGE - MATELAS - RECHAUDS - CHAUSSURES ALTITUDE - SUR BOTTES - VESTES - PANTALONS & COMBINAISONS DUVET - PULKAS - SKIS DE RANDO - SKIS FREERIDE RANDO - SKIS FREERIDE - TELEPHONES SATELLITE - PANNEAUX SOLAIRES - PC INTERNET - CAMPS DE BASE COMPLETS - DOUCHES SOLAIRES - LAMPES FRONTALES

www.montagnes-expeditions.fr Infos@montagnes-expeditions.fr

GREPON

XAVIER SURMONT
Agent Général

N° ORIAS : 07020138

GENERALI
Solutions d'assurances

520, chemin des cristalliers à Chamonix
04 50 53 41 44 - chamonix@agence.generalif.fr

Assureur du
CLUB DES SPORTS CHAMONIX MONT BLANC
DEPUIS 1905

QUI ACCOMPAGNE L'ÉCONOMIE DE LA MONTAGNE EN RHÔNE-ALPES ?

Initié par la Caisse d'Épargne Rhône Alpes, « La Montagne. Nouvelle Définition. » est le premier programme œuvrant pour rendre accessible l'univers de la montagne au plus grand nombre, tout en contribuant au développement économique de la région Alpine.

Découvrez le projet sur le site : www.lamontagenouvelledéfinition.com

CAISSE D'ÉPARGNE RHÔNE ALPES
PARTENAIRE PAR NATURE

la Montagne NOUVELLE DÉFINITION

Conception : Direction d'Éducation Caisse d'Épargne

C'EST EN GRIMPANT QUE L'ON DEVIENT GRIMPEUR

DOS-
SIER

RENCONTRE AVEC FABRICE JUDENNE, AU CŒUR DE CHAMONIX ESCALADE. NOUS DÉCOUVRONS QUE L'ESCALADE EST BIEN PLUS QU'UN SPORT, C'EST UNE PHILOSOPHIE.

► La pratique de l'escalade est de plus en plus populaire, comme les autres « sports nature », avec cependant une accessibilité toute particulière puisque l'on peut atteindre le plus haut niveau et s'entraîner comme un professionnel sans jamais avoir fait de compétition. Grâce à cette popularité croissante et au bouche à oreille, en une vingtaine d'années la section Escalade du Club des Sports de Chamonix passe d'à peine 30 licenciés à presque 400 aujourd'hui. Avant tout, la section se consacre à la pratique de l'escalade en loisir ; il existe un seul groupe compétition composé d'une petite trentaine de jeunes grimpeurs. Depuis toujours, il existe également une « sous-section » montagne qui est constamment en développement et propose, pour le loisir uniquement, des stages et journées en montagne avec des guides.



Dès le plus jeune âge, les enfants s'essaient aux Gaillands

bien sûr les séances hebdomadaires en salle (au gymnase de l'ENSA), 3 pour les adultes en loisir avec une ambiance très conviviale, jusqu'à 2 fois 3 heures par jour sur 6 jours pour le groupe compétition (lorsqu'ils ont le temps) et jusqu'à 12 séances par semaine pour Romain Desgranges. Il faut néan-

moins rester vigilant car l'escalade sollicite beaucoup la force de tous petits muscles et la blessure est très vite arrivée.

La section propose également des stages à Briançon, Toulon et surtout Fontainebleau (pour citer les lieux les plus courants) à chaque vacances scolaires pour les plus motivés afin de permettre aux jeunes et aux quelques adultes participants de s'entraîner intensive-

ment à l'intérieur ou à l'extérieur en fonction de la période de l'année, sur des voies ou blocs très techniques.

GRIMPER, REGRIMPER ET ENCORE GRIMPER

Fabrice Judenne, ancien footballeur amateur originaire de la région parisienne, découvre l'escalade alors qu'il est en vacances à Chamonix. C'est le coup de foudre instantané, le sport le passionne et la volonté d'en faire son métier devient très rapidement une certitude. Aujourd'hui, cela fait 20 ans qu'il entraîne les jeunes et les adultes de la section escalade au Club des Sports. Fabrice a vu briller Romain Desgranges, meilleur grimpeur français de nos jours, ils sont d'ailleurs très proches, partagent tout et construisent beaucoup ensemble, dans une « confiance mutuelle inébranlable ». C'est également grâce à son investissement et à une volonté sans faille que le fidèle entraîneur de la section et de Romain réussit à mettre en place le groupe compétition.



Sur le site de blocs au Col des Montets

« Grimper, regrimper et encore grimper », voici la philosophie générale de l'entraîneur que nous avons rencontré ; il y a certes de la préparation physique en escalade (beaucoup de gainages, du renforcement musculaire et autres exercices spécifiques) mais il n'existe pas de séance de musculation sans qu'une séance de « grimpe » s'en suive.

Côté entraînements, il y a

Idéalement, la section Escalade du Club des Sports souhaiterait ne pas se spécialiser dans une branche bien que la discipline maîtresse reste celle de la difficulté. Les groupes s'entraînent beaucoup en bloc car c'est plus convivial et cela permet de partager davantage mais peu font de la compétition. La vitesse est pour Fabrice Judenne une discipline très intéressante car elle demande beaucoup d'entraînement physique et d'explosivité, mais l'orientation de la section se fait en fonction des jeunes et de leurs aspirations, sachant que se lancer dans la vitesse implique un investissement lourd dans le mur lui-même.

Sinon, quoi de neuf ?

Le principal objectif de la section est de pouvoir continuer et faire perdurer ce qui est déjà mis en place, emmener les jeunes motivés au plus haut niveau pour ceux qui le désirent et ils espèrent prochainement la concrétisation d'un projet ambitieux à propos d'un nouveau mur au gymnase de l'ENSA qui intégrerait une partie du célèbre mur de vitesse.

Affaire à suivre ... ■

L'ESCALADE «GRANDEUR NATURE» PAR VITAM

AVEC SES 1 300M² DE SURFACE GRIMPABLE ACCESSIBLES TANT AUX DÉBUTANTS QU'AUX GRIMPEURS CHEVRONNÉS, LE CENTRE DE SAINT-JULIEN-EN-GENEVOIS SEMBLE AVOIR TROUVÉ SA VOIE.



Vue aérienne du Centre de loisirs Vitam

► Dans une architecture originale, le Centre de loisirs actifs, Vitam, propose un univers de grimpe exceptionnel, où chacun peut trouver sa voie, pour s'entraîner comme pour s'initier.

Un site bien pensé.

Ouverte en 2009, la salle compte plus de 160 voies du 3 au 9a. Les structures reliefs sont en Mozaïc 3D et empreintes pour une richesse de mouvements comparable à celle des sites naturels. Le centre est ouvert 7jours/7 et offre aux grimpeurs, la possibilité d'évoluer soit en pleine lumière naturelle sous une bulle translucide, soit dans une ambiance de soir sous un éclairage diminuant les ombres

VITAM, UN UNIVERS D'ESCALADE AU PIED DU SALÈVE !

portées. Pour les adeptes du bloc, deux espaces de 150m² et 200m² sont à disposition.

Une équipe d'experts.

Sept moniteurs sont présents pour accompagner et conseiller les pratiquants. L'équipe de l'espace Escalade, encadrée par le célèbre falaisiste Fred Rouhling, connu pour ses ouvertures extrêmes dont le fameux Aki-ra, premier 9b de l'histoire de l'escalade, fait de cet espace un lieu d'initiation ou d'entraînement pour grimpeur confirmé.

En moyenne sur un an, une nouvelle voie est ouverte par jour pour satisfaire tous les niveaux. Des activités encadrées sont proposées comme les cours particuliers, cours collectifs ou mini-cycles initiation, de quoi assouvir toutes les attentes.

Le + de Vitam.

Après une séance d'escalade, profitez également des nombreuses activités proposées par le Vitam : parc Aquatique, Spa, Fitness, Jeux indoor ou encore les espaces de restauration et la galerie shopping... ■

Vitam - 500, route des Envignes - 74 160 Neydens
Accès : Autoroute A40 direction Genève/Bourg-en-Bresse, sortie 13 Saint-Julien-en-Genevois
Tél. +33(0)4 50 84 66 66 - info@vitam.fr - www.vitam.fr



La bulle translucide de Vitam

**VIVEZ VOS LOISIRS
EN GRAND !**

AQUATIQUE • SPA • FITNESS • ESCALADE
SPORTS DE RAQUETTES • JEUX INDOOR
SHOPPING • RESTAURANTS • HÔTEL

vitam'
MIGROS

Vivez vos loisirs en grand !

ST-JULIEN-EN-GENEVOIS • À 45 MN DE CHAMONIX

vitam.fr

FOCUS

LES 24 HEURES VTT DE CHAMONIX- NIX

DEPUIS UN AN, LE CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX ŒUVRE À LA RÉALISATION D'UNE COMPÉTITION DONT LE CARACTÈRE UNIQUE DEVRAIT RASSEMBLER TOUS LES AMOUREUX DU VTT. CE PROJET SE CONCRÉTISERA EN SEPTEMBRE PROCHAIN AVEC UNE ÉPREUVE D'ENDURANCE SUR 24 HEURES.



LA COQUELLE



538 rue du Lyret CHAMONIX
Face au départ de l'Aiguille du Midi
04 50 18 50 73 - www.lacoquelle.com

Sur le chemin du succès avec ...



imprimerie nouvelle



SALLANCHES - FRANCE

De l'impression offset au numérique

NOUVEAU

Traceurs grands formats
Posters - Bâches - Roll-up

200 rue du Colonney
74700 SALLANCHES
Tél. 04 50 58 57 94 - Fax 04 50 55 83 91
imprimerienouvelle.sallanches@wanadoo.fr

VTT ROUTE TRIATHLON LOISIR FEMME BMX ENFANT



Ouf!

DEUX ULTRA MAGASINS

CLUSES
870 av. des Glières
74300 CLUSES
Tél. 04 50 98 02 25
74cluses@culturevelo.com

SALLANCHES
1051 av. de Genève
74700 SALLANCHES
Tél. 04 50 58 72 42
74sallanches@culturevelo.com

PARTENAIRE OFFICIEL

MB race | **velo**

La course VTT la plus difficile au monde

CULTURE
velo
des vélos et des hommes®

24 HEURES CHRONO

REPORTAGE



Cédric Ravanel

PRÉPARATION PHYSIQUE, LOGISTIQUE, RAVITAILLEMENT, REPAS, RÉPARATIONS, RÉCUPÉRATION..., AUTANT D'ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE, QUI VOUS FERONT BASCULER DU RÊVE AU CAUCHEMAR PENDANT...24 HEURES.

► Il faut, sans aucun doute, un léger brin de folie pour s'inscrire à une course de 24 heures. Ce type de compétition n'a rien à voir avec les autres épreuves de VTT. Comment gérer la fatigue physique liée à l'effort intense de la course ?

Avant tout, il faut bien entendu composer une équipe et fixer vos objectifs : monter sur le podium ou simplement participer en prenant un maximum de plaisir.

Si vous visez la performance, une équipe de 4 coureurs sera la meilleure option. Par contre une équipe de 6 vous permettra d'optimiser les phases de repos et profiter au maximum des festivités...

Basé sur le modèle des 24 heures du Mans, le départ sera donné le samedi à 12 h, pour une arrivée prévue le lendemain à la même heure. L'équipe qui aura le plus de tours au compteur remportera la course. Le relais se passe librement entre chaque membre de l'équipe en fonction de la stratégie de course.

Constituer son équipe

Le choix de ses compagnons de « galère » est un des fondements majeurs des 24H de VTT. Trois petits conseils de Pulsations :

1. Associez-vous à des personnes que vous connaissez bien. Plus l'entente au sein de l'équipe sera bonne,

plus l'épreuve vous semblera « facile »...enfin, façon de parler !

2. Constituer une équipe homogène d'un point de vue morphologique vous apportera un avantage en cas de « pépin » matériel. Vous pourrez emprunter le vélo de l'un de vos coéquipiers, pendant que le « mécano » répare le vôtre.
3. Prévoyez un responsable de « logistique » pour le bivouac pour vous permettre de vous ménager et surtout de rester concentré sur votre course ...

**LA
CONVIVIALITÉ
EST LE MAÎTRE
MOT DE
CE GENRE
D'ÉPREUVE**

Le parcours

Le parcours est un circuit assez court et relativement roulant d'environ 12km. Selon la stratégie choisie, cela signifie des relais brefs avec une forte intensité physique ou une gestion de type « diesel » avec une répartition bien étagée de l'effort.

Gestion de la nuit

La partie la plus délicate de ce genre d'épreuve est la gestion de la partie nocturne du fait du manque de visibilité mais également par le besoin de repos de votre organisme.

Plusieurs solutions pour une bonne récupération : un matelas à la belle étoile, une tente, ►►



► dans la voiture ou le camping-car pour les plus chanceux. Peu importe l'option, prévoir des boules Quies car la nuit sera animée !

Pour vous préparer à cette « épreuve », quelques sorties nocturnes au préalable ne seront pas fortuites, elles vous permettront de vous familiariser au pilotage de nuit et de tester votre équipement d'éclairage.

Et la lumière fût...

Ces dernières années, les différentes marques de frontales ont fait d'énormes progrès et garantissent aujourd'hui un éclairage de qualité. N'hésitez pas à prévoir un double système, casque et vélo pour votre confort et votre sécurité. Attention en cas de pluie, l'éclairage doit être étanche.

Prendre soin de son corps

Sur une épreuve d'endurance de 24h il ne faut surtout pas négliger son hygiène. Vous devez prévoir du change en conséquence : cuissard, maillot, chaussure, chaussette.

A la fin de chaque relais, une bonne douche vous permettra une meilleure récupération, et dopera votre moral pour le prochain relais.

En fonction de la météo, prévoir les tenues appropriées pour la course et surtout pour les temps de repos.

SURTOUT, PRÉVOYEZ DES TENUES SUPPLÉMENTAIRES

Question diététique, votre « responsable logistique » sera de grande utilité pour vous préparer à manger. Les féculents sont l'aliment de base pour recharger les batteries. Mais prévoyez également des petits en-cas à grignoter et emportez votre péché mignon pour vous faire plaisir dans les moments les plus durs... Enfin, buvez très souvent, l'eau gazeuse est idéale pour ses bienfaits sur la réhydratation.

La préparation d'avant course

Un VTT typé marathon permet de s'économiser et de conserver un peu de fraîcheur pour la fin de l'épreuve à condition que le poids de celui-ci reste dans une moyenne en deçà des 14 kg. Avant de participer à l'épreuve, reposez-vous, rechargez les batteries et faites-vous plaisir ! Ne dépensez pas trop d'énergie inutilement pour repérer le parcours la veille de l'épreuve.

En conclusion, participer pour la première fois à une épreuve de 24 Heures VTT, c'est une grande aventure, et surtout, l'occasion de faire la fête et de se retrouver entre amis.

Alors n'oubliez pas : amusez-vous et rendez-vous en septembre. ■

Sentier avec vue sur la vallée



LA CALÈCHE

18, RUE DOCTEUR PACCARD
74400 CHAMONIX
TÉL. 04 50 55 94 68

www.restaurant-caleche.com



LA CALÈCHE • RESTAURANT SAVOYARD



LA CABANE DES PRAZ

23, ROUTE DU GOLF
74400 CHAMONIX
TÉL. 04 50 53 23 27

www.restaurant-cabane.com



LA CABANE • RESTAURANT SEMI-GASTRO



LE CAP HORN

80, RUE DES MOULINS - 74400 CHAMONIX
TÉL. 04 50 21 80 80

www.caphorn-chamonix.com



LE CAP HORN • RESTAURANT CONTEMPORAIN



LES CAVES
CHAMONIX

EAT • DRINK • DANCE

Ouvert de 16h à 2h

80, RUE DES MOULINS - 74400 CHAMONIX
TÉL. 04 50 21 80 80



LES CAVES • BAR FESTIF



L'imprimerie MONTERRAIN

- Cartes
- Flyers
- Dépliants
- Brochures
- Affiches
- Numérique

1^{er} Supporter du Chamonix Hockey Club

4, boulevard du Chevrin • 74300 CLUSES

Tél. 04 50 98 94 08 • Fax 04 50 98 17 14

imp.monterrain@wanadoo.fr



SMAC

ÉTANCHÉITÉ - COUVERTURE - BARDAGE - ENTRETIEN DE TOITURES

Agence d'annecy - Tél. : 04 50 51 80 74 - Fax : 04 50 51 80 73 - annecy@smac-sa.com

Brossette

Sanitaire • Chauffage • Canalisations

**Distributeur spécialisé en
chauffage, sanitaire, énergies nouvelles**

**Vous avez un projet
nous vous aidons
à le mettre en forme**

Sallanches
763, avenue Saint Martin
Tél : 04 50 58 08 81
Fax 04 50 58 59 51

Annemasse
4, rue des Artisans Ville-La-Grand
Tél : 04 50 37 27 38
Fax 04 50 87 18 96



Salle Exposition "Les Bains" ouverte du Mardi au Samedi

Brossette
Salles de Bains

A VOS MARQUES !

PRE-VIEW

EN INTERNE, LES ARTISANS DU CHC S'ACTIVENT POUR ÊTRE PRÊT EN SEPTEMBRE... ET NE PAS FAIRE DE FAUX DÉPART !

► Même si l'intersaison semble longue pour les supporters des Chamois, les dirigeants et le staff technique s'emploient à préparer une énième saison de Ligue Magnus pour le club centenaire.

Entre la refonte des supports de communication, la mise en place de la billetterie, la commande de nouveaux produits dérivés, le calendrier des matches amicaux de l'été, la réalisation du mail-lot 2013/2014 et le renouvellement des partenariats, le travail des dirigeants s'opère au quotidien et souvent dans l'ombre de l'actualité sportive.

Justement, Pulsations Magazine a rencontré les deux figures de proue du club haut-savoyard, le Président Michel Bibollet et l'entraîneur Stéphane Gros, pour revenir sur les faits marquants du recrutement 2013/2014.

PULSATIONS : LE RETOUR DE BRENT PATRY DANS LES RANGS DES CHAMOIS. C'EST LE GROS COUP DE L'INTERSAISON ?

Stéphane Gros : Nous sommes tous très satisfaits du retour de Brent à Chamonix. C'est une valeur sûre du Championnat, on connaît ses capacités. Mais outre ses qualités techniques, il a aussi le profil d'un leader de vestiaires. Avec l'arrivée de Kyle Hardy, nous avons clairement renforcé le secteur défensif, comme nous le souhaitons.



Vincent Kara fait son retour à Chamonix après 1 saison mitigée à Dijon

**NOUS AVONS
CLAIREMENT
RENFORCÉ
LE SECTEUR
DÉFENSIF**

Michel Bibollet : Qui plus est, Brent connaît bien le club et j'aime à souligner que c'est une personne humainement très riche.

PULS' : AUTRE « COMEBACK », CELUI DE VINCENT KARA. N'EST-CE PAS UN CHOIX FACILE ?

M.B. : Nous avons un relationnel privilégié avec Vincent puisqu'il a été formé et a joué au club, avant de partir une saison à Dijon. Toutefois, ce n'est pas la facilité que nous recherchons, mais plutôt le fruit de son expérience. Changer de club permet de murir pour un jeune. N'oublions pas qu'il faisait et fera encore parti de l'ossature des Chamois.

S.G. : J'ajouterais que Vincent vit son retour à Chamonix comme un nouveau challenge et non comme une sécurité ou une facilité.

PULS' : VOUS PARLEZ DE FORMATION, MAIS N'EST-CE PAS UN RISQUE PARFOIS TROP GRAND, QUAND VOUS PRENEZ UN SECOND GARDIEN DE BUT AUSSI JEUNE QUE VICTOR GOY ?

M.B. : Nous avons une politique, nous tâchons de la respecter, mais surtout d'en tirer les bénéfices. Le Plan d'Excellence Sportive (PES, voir article Pulsations Magazine n°10, ndlr) que nous avons mis en place avec le Hockey Club 74 prévoit justement l'accession de jeunes joueurs au plus haut niveau. Nous préparons l'avenir.

S.G. : Il est important de préciser que Victor est le gardien de but de l'Equipe de France U20. A Chamonix, il va jouer toute la saison avec l'équipe U22 et profiter du groupe Senior pour nourrir son potentiel. Il est à un moment de sa formation où il peut élever son niveau de jeu.

PULS' : AUTRE FAIT MARQUANT, L'ARRIVÉE DU TRIO OFFENSIF QUÉBÉCOIS DE COURBEVOIE (D1). N'EST-CE PAS RISQUÉ D'AVOIR 3 JOUEURS DE 2ÈME DIVISION DANS UN EFFECTIF ÉLITE ? VONT-ILS AUTOMATIQUEMENT ÊTRE ALIGNÉS ENSEMBLE SUR LA GLACE LA SAISON PROCHAINE ?

S.G. : Risqué ! Je ne sais pas. En tout cas, c'est un pari qui me plaît. Savoir qu'ils peuvent jouer ensemble est un gros avantage. Mais, je suis intéressé de voir si des combinaisons avec d'autres joueurs sont pertinentes.

PULS' : COMME L'ANNÉE DERNIÈRE, UNE MAJORITÉ DE JOUEURS (13 SUR 20) A ÉTÉ RECONDUITE ?

M.B. : Notre objectif a toujours été de conserver notre ossature de joueurs Français, pour la plupart formés au club, et de construire autour d'eux avec quelques renforts étrangers... Et aussi du sang neuf !

Visiblement, Chamonix est dans les starting block, bien déterminé à maintenir sa place dans le haut du tableau de Ligue Magnus. ■



PULSATIONS' STORE



TRAIL-RUNNING SHIRT de COMPRESSPORT

Microfibre sans couture, légère et toute douce pour un confort maximal et une liberté de mouvement extrême.

La zone de compression légère permet de se maintenir droit, d'ouvrir la cage thoracique et de rester dans les bonnes positions lors d'efforts longs. Elle améliore l'oxygénation des muscles et des tissus ainsi que la capacité respiratoire.

Plus d'info sur www.compressport.fr

85.00 €



TRAIL-RUNNING SHORT de COMPRESSPORT

Sans coutures, ce short est le plus léger du marché (99 gr en T1). La fibre hydrophobe évacue la transpiration sans l'absorber même lors de transpiration excessive. Cela permet de rester sec et frais, plus léger et d'éviter les irritations.

La ceinture haute et le grip en silicone permettent de maintenir le dos et le corps bien droits et offrent une sensation de gainage parfait.

Plus d'info sur www.compressport.fr

99.00 €



RK-1 de ZAMST

Courir sans douleur.

La RK-1 limite le frottement de la bandelette ilio-tibiale sur le côté externe du genou grâce à son strap en spirale, soulageant ainsi la douleur. Elle bénéficie d'une conception textile innovante, ultra-légère et extrêmement confortable. Compression ajustable, matériaux respirants. Elle se fait complètement oublier, seul le plaisir de courir reste !

Plus d'info sur www.zamst.com/fr

59.95 €



NOUVEL ESPACE
dédié à l'Agencement d'Intérieur

Cuisines, Mobiliers, Luminaires, Tissus...

www.cafedebalme.com

CUISINIÈRES D'EXCEPTION
Ustensiles, Cuisines, Design

RESTAURATION LE MIDI
Tél: +33 (0)4 50 91 26 31

CAFÉ de BALME
309 Rte des Grottes de Balme
F-74300 MAGLAND





Au Vieux Campeur



Déjà plus
de 70 ans
que les souvenirs
de vacances
à la montagne
s'écrivent avec
nos catalogues !

Paris Quartier Latin • Lyon • Thonon-les-Bains • Sallanches • Toulouse-Labège
• Strasbourg • Albertville • Marseille • Grenoble • Chambéry (ouverture été 2013)
www.auvieuxcampeur.fr