PULSATIONS

CLUB DES SPORTS CHAMONIX MONT BLANC
DEPUIS 1905

LE MAGAZINE DU CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX

NUMÉRO 14
JUIN 2014
GRATUIT

DOSSIER
L'ÉVOLUTION DE LA COURSE A PIED

DECRYPTAGE
COUPE DU MONDE D'ESCALADE

LÉGENDE
LA MÉMOIRE VIVANTE DU C.H.C

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.

Zanetto

Maçonnerie • TP • Démolition • Terrassement

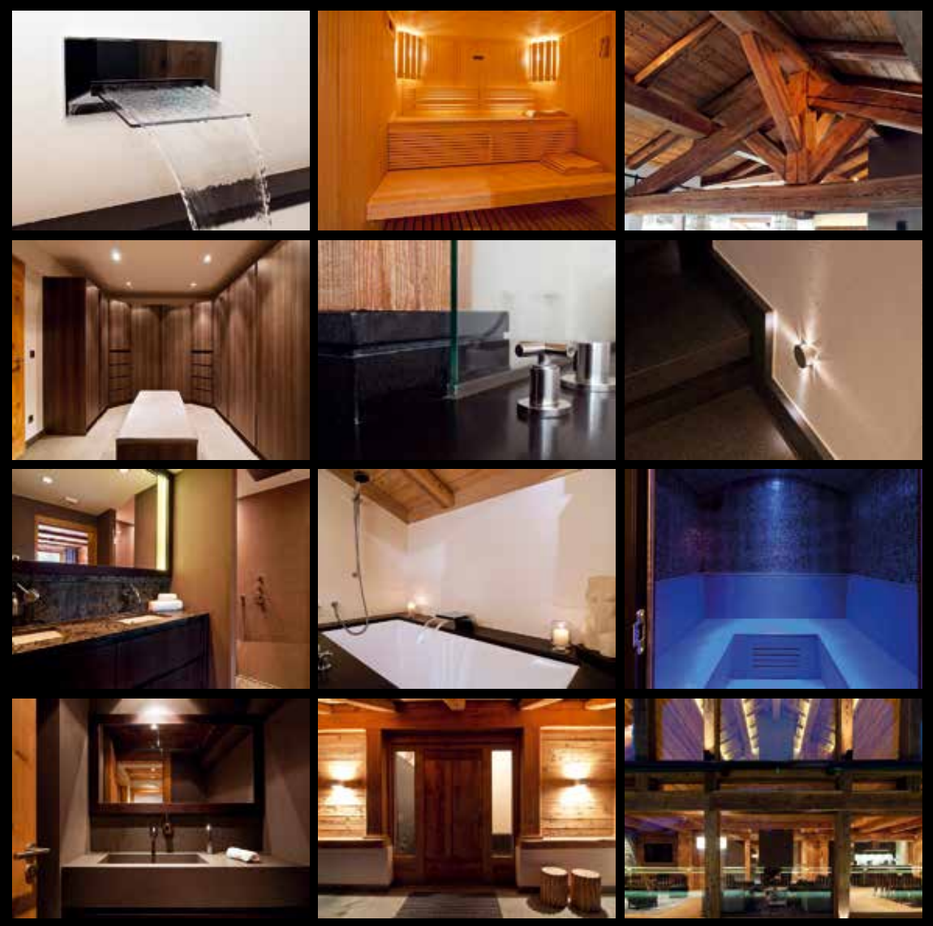
Entreprise certifiée QSE
ISO 9001 Qualité
OHSAS 18001 Sécurité
ISO 14001 Environnement

1200, route de Gravin • 74300 MAGLAND

contact@zanetto.fr
www.zanetto.fr

Pepper Studio.com Photo : Tristan Shu

Vanipaul Immobilier | Architecture
Design Construction



www.vanipaul.com

Vanipaul Immobilier | Sotheby's INTERNATIONAL REALTY

ésope.eu - photos client - document non contractuel

Luxury Real Estate
Transactions Immobilières de luxe

sarl vanipaul immobilier - 2 quai d'arve 74400 Chamonix Mont-Blanc - tél +33 (0) 4 50 53 64 70

nexity

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

NEXITY LAMY - SAS au capital de 219 388 000 euros - Siège social : 10-12 rue Marc Bloch 92110 CLICHY - Siren 487 530 099 RCS Nanterre - Carte professionnelle : Transaction, Gestion et Prestations Touristiques n° 10.92.N983 délivrée par la Préfecture des Hauts de Seine - Garanties Financières : Compagnie Européenne de Garanties et Cautions « SOCAMAB » : 128 rue La Boétie 75008 Paris. © Nexity - 11/2012

UN ÉTÉ WET, WET, WET ?

Eric FOURNIER

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

▶ «Pulsations Magazine N° 14» nous fait découvrir un été fort en événements sportifs d'envergures qui font la signature internationale de la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc. Notre fierté collective à soutenir les sportifs d'ici et d'ailleurs qui concourent à ce niveau d'excellence participe à l'esprit qui tous les jours anime le cœur de notre Vallée : «LE SPORT» en capitale.

Le week-end du Marathon les 27, 28 et 29 juin, sera le théâtre des championnats du monde de Skyrunning regroupant autour de 3 courses (80 km, kilomètre vertical, et marathon) les meilleurs spécialistes des disciplines du trail parmi lesquels notre coureur local Sacha Devillaz qui portera haut les couleurs de Chamonix-Mont-Blanc.

Le week-end consacré à l'escalade les 10, 11 et 12 juillet servira de support à la coupe du monde dans les disciplines de la vitesse et de la difficulté. Là encore, nous ne manquerons pas de supporter Romain Desgranges, actuel champion d'Europe sacré ici-même à Chamonix-Mont-Blanc au cours de l'édition 2013.

La performance sportive que nos athlètes locaux s'efforcent d'atteindre jour après jour sur le terrain de jeu qu'est la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc est un élément fédérateur local, un modèle d'exemplarité pour les plus jeunes, un vecteur de rayonnement de la marque Chamonix-Mont-Blanc à l'international.

Fort de cette énergie, la collectivité a souhaité initier une nouvelle orientation partenariale avec le collectif des Sportifs de Haut Niveau au travers de la création du Team Chamonix. L'objectif étant de mieux porter leurs talents et les valeurs humaines qu'ils transcendent dans une dynamique de visibilité de la destination Chamonix, mais aussi en les accompagnant dans leur cursus sportif et en préparant à leurs côtés leur reconversion future.

Le lancement de ce Team Chamonix et de son esprit d'équipe interviendront lors des finales de l'épreuve de difficulté des championnats du monde d'escalade le samedi 12 juillet sur la place du Mont-Blanc. Tout le Team sera alors avec Romain au plus haut de la performance.

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

Luc VERRIER

Président du Club des Sports de Chamonix

▶ Chamonix et le trail, c'est une longue histoire commune.
Nous en sommes déjà à la 36ème édition du Cross du Mont-Blanc et à l'époque, on ne parlait pas encore de trail, mais de course en montagne...
Le marathon en est lui à sa 12ème édition, et après une course qui a cherché son format (on se rappelle de la 1ère édition en partie urbaine), ce marathon est devenu résolument un trail de montagne.
Trail de montagne, c'est la force de nos courses au pied du Mont-Blanc, et cet été, Kilomètre Vertical, Marathon et 80km du Mont-Blanc seront support des championnats du monde de Skyrunning.
Les meilleurs athlètes du monde seront donc réunis à Chamonix qui plus que jamais sera la capitale mondiale du trail.
Ce numéro de Pulsations est donc largement consacré aux championnats du monde de Skyrunning, mais aussi à la coupe du monde d'escalade, où nous aurons l'immense plaisir de retrouver le Chamoniard Romain Desgranges, sacré en 2013 champion d'Europe sur la place du Mont-Blanc.

Bonne lecture, et surtout venez nombreux supporter tous les athlètes qui vont participer à ces grands événements de l'été, et bonnes courses aux 7000 coureurs des épreuves du Marathon du Mont-Blanc.

Bon été à tous. ■

Eric Fournier

Luc Verrier

Elevation 1904
259 avenue Michel Croz - 74400 Chamonix Mont-Blanc - tél +33 (0)4 50 53 00 52 - réservation@elevation1904.com

PULSA-TIONS

Pulsations Magazine #14 – Juin 2014
Production : Club des sports de Chamonix
Réalisation : Club des Sports de Chamonix et Sport Optimum
Design et infographie : Cybergraph Chamonix
Publicité : Sport Optimum
Rédaction : Magali Pernollet, Nathalie Balmat, Luc Verrier, Laurent Claudel, Fred Comte, Nicolas Vieville, Willy Besson, Quentin Lebas, Serge Moro, Robert Goin, Anaïs Roy.
Crédits Photos : Club des Sports de Chamonix, Gaetand Haugeard, Pierre Raphoz, JMK Consult, Christophe Boillon, Droz photo, Marc-André Verpaelst, Christian Baur, Snell Sports
Couverture : Emelie Forsberg par Droz photo et Gaetand Haugeard
Impression : Imprimerie Nouvelle

Tirage à 8000 exemplaires
Tous droits réservés
Reproduction interdite sans autorisation

7 EDITO
10 PULS'ACTUS
15 AGENDA
19 DECRYPTAGE - Coupe du Monde d'Escalade
- Les épreuves
- Le programme
- Les sites de la Vallée du Trient Vallorcine

25 PORTRAITS
- Sacha Devillaz & Bastien Fleury
- Philippe Fascella

30 DOSSIER - l'évolution de la course à pied
- Historique
- L'Organisation du monde du trail
- Les nouveautés
- Michel Lanne se dévoile
- Alain Desez, père du PTO

48 PULSATIONS LEGENDES
Mimi Cailler : la mémoire vivante du CHC
57 ECONOMIE
Le fabuleux destin de la Snell Family
58 SHOPPING -Pulsations'Store

MMA Entreprise

SALLANCHES
127 pl St Jacques
Tél : 04 50 58 28 33
fax : 04 50 58 14 56

Gilles ANDRÉ - Agent général
gilles.andre@mma.fr
N°ORIAS : 07 010 686

CHAMONIX
334 rue Joseph Vallot
Tél : 04 50 53 18 93
fax : 04 50 53 37 26

BON APPÉTIT !

22 - C'est le nombre de ravitaillements sur l'ensemble des courses du Marathon du Mont-Blanc.
Sur ces ravitaillements, vous trouverez : 20kg de vermicelles, 3000 bouteilles de Coca, 51kg de citrons, 50 caisses d'oranges, 60 caisses de bananes, 45 kg de sucre, 50 cartons de crackers, 25 cartons de chocolat à croquer, 300 cakes, 150 quatre-quarts, 7000 barres énergétiques, 40 tomme de Savoie, 50kg de saucisson, 50kg de pain...

6 500

C'est le nombre de Médailles délivrées durant tout le week-end du Marathon du Mont-Blanc.
En plus de ces médailles, 180 trophées seront remis lors des différentes cérémonies protocolaires au fil des courses.

CA BALISE DUR !

4 500 - C'est le chiffre en mètre de rubalise qu'il faut à l'organisateur pour signaliser les différents parcours, prévenir d'éventuelles zones à risque, interdire des accès, ou encore, délimiter des périmètres de sécurité.

LA SÉCURITÉ AVANT TOUT !

125 - personnes seront déployées sur les parcours pour veiller sur la sécurité des coureurs (99 secouristes, 11 médecins, 6 signaleurs/secours, 9 infirmiers). Pour veiller sur les pieds, les muscles, et les articulations, 60 professionnels de la santé (33 kinés, 13 ostéo, 8 podologues et 6 reflexologues) seront également à la disposition des athlètes.

RESPECT...

300 - C'est le nombre de bénévoles qui s'activent pour faire en sorte que le week end du Marathon du Mont-Blanc reste mémorable pour chacun des participants.

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

AU COURANT DES PRISES...

Pas moins de 2000 prises sont utilisées lors de la coupe du monde pour que les virtuoses de l'escalade atteignent les sommets...

LES BONNES VOLONTÉS...

50 : C'est le nombre de bénévoles présents sur les différents postes : buvette, isolement, assureur, juges...
La buvette est le lieu de rendez-vous incontournable pour déguster salades, pizzas, sandwich et crêpes. Les bénéfices permettent aux jeunes grimpeurs de la section d'effectuer des stages de perfectionnement à moindre coût.

30 MILLE

Correspond au nombre de spectateurs présents au pied du Mont-Blanc pour acclamer ces artistes de la grimpe durant les 4 jours de compétition

SPEEDY GONZALES !

5''88 (5 secondes et 88 centièmes)
C'est le record du monde masculin de vitesse sur mur de 15 mètres, il appartient à Evgenii Vaitcekhovskii (RUS). Ce record a été réalisé le 13 octobre 2012 aux demi-finales de la coupe du Monde de Xining en chine. Chez les femmes, le record est détenu par Iuliaa Kaplina (RUS) en 7''85 et il date du 19 octobre 2013 lors des finales de la Coupe du Monde de Wujiang en chine.

LES CAMPANULES
CHALET HÔTEL **
Face à la chaine du Mont Blanc, l'Hôtel Autrement !
HOTEL **
RESTAURANT
HAMMAM
SAUNA
SALONS
BILLARD

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

INNOVATION

Freelace lance son lacet TTR en silicone.

Quel sportif n'a jamais eu des problèmes de lacets pendant son activité sportive, voire pendant une compétition ?
Ce lacet TTR (Trail – Triathlon – Running) en silicone possède trois parties : une ronde pour le maintien optimal de la cheville, une plate pour un maximum de souplesse sur le coup de pied et une ovale pour maintenir plus fermement la base du laçage. Grâce à sa capacité de revenir lentement à l'état initial après la déformation, le silicone s'adaptera à la morphologie du pied, en assurant alors un maintien toujours confortable.
A découvrir en exclusivité sur le salon exposants du Marathon du Mont-Blanc (Stand FreeLace).
www.freelace-s.com

ANIMATION

Quand l'escalade s'ouvre à tous.

A l'occasion de la Coupe du Monde d'escalade de Chamonix (9 au 12 juillet 2014), deux compétitions ouvertes au grand public sont proposées sur la place du Mont-Blanc de Chamonix : le Challenge Vallée du Trient Vallorcine (pour les -16 ans) et le ABK no foot contest, parrainé par Au Vieux Campeur (pour les +16 ans).
Plus d'infos sur le programme de la Coupe du Monde, page 21.

Vallée du Trient Vallorcine
ESPACE MONT-BLANC

Au Vieux Campeur

abk

COMMUNICATION

Chamonix en toile de fond !

Le Lac Blanc se trouve à une altitude de 2352 m, dans le massif des Aiguilles Rouges. Il offre une vue sans équivalent sur le massif du Mont Blanc. Environ 100 000 personnes s'y rendent chaque année !

Et c'est maintenant toute la France qui peut en bénéficier grâce à cette campagne de pub nationale d'une marque de bière très célébré !

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

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

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

UCPA

UCPA Argentière
170, rue Charlet Straton
74 400 Argentière
04 50 54 07 11
argentiere@ucpa.asso.fr

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

avicom.fr - © lucastor - © Patryk Kosmider - Fotolia.com

INFOGRAPHIE
IMPRIMERIE
SITE INTERNET

création visuelle
CYBERGRAPH
chamonix

«LA VERTE, VIOLETTE»

268 route du Bouchet
74400 Chamonix Mt-Blanc
Tél. +33(0)4 50 53 4810
info@cybergraph.fr
www.cybergraph.fr

focus®
Innovation & Rendement

distribué par :

La Flambée
cheminées contemporaines

La Flambée
ZA La Géode - 74490 St Jeoire
tel : 04 50 35 86 75

La Flambée
Espace 55 - 356 route de l'Artisanat
Parc du Calvi - 74330 Poisy - Annecy
tel : 04 50 22 47 36

CALEN-DRIER

AGEN-DA 15

JUILLET JUIN

15 JUIN 1ER CHALLENGE HANDCHAM

Tournoi de Handball organisé par la section du Club des Sports. **INFOS : WWW.CHAMONIXSPORT.COM**

21 ET 22 JUIN GRAND PARCOURS ALPINISME

Initiation ou perfectionnement des techniques de déplacement en haute montagne. **INFOS : WWW.CAFGPCHAMONIX.FR**

27 AU 29 JUIN CHAMPIONNATS DU MONDE DE SKYRUNNING / MARATHON DU MONT-BLANC

Compétitions de course à pied pour amateurs et professionnels. **INFOS : WWW.MONTBLANCMARATHON.NET**

29 JUIN AU 06 JUILLET CHAMONIX MOUNTAIN FESTIVAL

Diverses activités d'initiations, de conférences, de projections de films, le tout sur le thème de la montagne.
INFOS : WWW.CHAMONIXMOUNTAINFESTIVAL.COM

06 AU 10 JUILLET CHAMONIX ADVENTURE FESTIVAL

Projection de films d'aventures réalisées par des aventuriers amateurs.
9€ la journée ou 22€ le Pass 3 Jours **INFOS : WWW.CHAMONIXADVENTUREFESTIVAL.COM**

10 AU 12 JUILLET COUPE DE MONDE D'ESCALADE

3 jours de compétitions avec les meilleurs grimpeurs du monde, dont notre local : Romain DESGRANGES
INFOS : WWW.ESCALADE.CHAMONIXSPORT.COM

13 JUILLET COUPE DE MONDE DE FOOTBALL / BAL DES POMPIERS

FINALE de la Coupe du Monde de Football sur écran géant, suivi du bal des pompiers de Chamonix.
LIEU : PLACE DU MONT-BLANC DE CHAMONIX

28 JUILLET AU 03 AOÛT COSMOJAZZ FESTIVAL

Des concerts dans toute la Vallée de Chamonix-Mont-Blanc. Centre-ville, sites d'altitude. Evènement gratuit.
INFOS : WWW.CHAMONIX.COM

2 AU 16 AOÛT OPEN DE TENNIS SENIOR DE CHAMONIX

Compétition ouverte à tous au tennis de Chamonix **INFOS : WWW.CLUB.FFT.FR/TC.CHAMONIX**

15 AOÛT FÊTES DES GUIDES DE CHAMONIX

Spectacle son et lumières sur le rocher d'escalade des Gaillands. **INFOS : WWW.CHAMONIX-GUIDES.COM**

25 AU 31 AOÛT THE NORTH FACE ULTRA TRAIL

Une semaine de compétition de trail en montagne avec 4 compétitions. **INFOS : WWW.ULTRATRAILMB.COM**

AOUT SEPTEMBRE

6 SEPTEMBRE LE FORUM DES SPORTS

L'événement à ne pas manquer pour s'inscrire dans l'une des 27 sections du Club des Sports.
INFOS : WWW.CHAMONIXSPORT.COM

05 AU 07 SEPTEMBRE LA FANFARE DE GARMISCH-PARTENKIRCHEN

41ème anniversaire du jumelage avec Chamonix. Spectacles de chants et de danses sont au rendez vous.
LIEU: DANS LES RUES DE CHAMONIX

13 ET 14 SEPTEMBRE LE TOUR DU MONT BLANC EN VIEILLE VOITURE

Un prologue autour de Chamonix le samedi 13. Puis le dimanche 14, le tour du Mont Blanc avec l'arrivée et le départ à Chamonix. **INFOS : WWW.LETOURDUMONTBLANC.COM**

21 SEPTEMBRE LE COMBAT DES REINES

Des vaches de la vallée, mais aussi des alpages voisins et étrangers se donnent rendez-vous à Chamonix pour se défier. **LIEU : BOIS DU BOUCHET**

28 SEPTEMBRE LE TRAIL DES AIGUILLES ROUGES

Un trail de 50km sur les sentiers de la vallée de Chamonix et autour du Massif des Aiguilles Rouges.
INFOS : WWW.AIGUILLESROUGES.FR

COUPE DU MONDE D'ESCALADE

QUAND L'EXPLOIT RIME AVEC SPECTACLE!

Du 9 au 12 juillet 2014, la place du Mont-Blanc va vibrer au rythme des lolottes et des jetés. Si ces termes vous sont inconnus venez découvrir ces fabuleux équilibristes de la verticalité dans leur ascension pour glaner le titre tant convoité de vainqueur de la coupe du monde d'escalade.

SIMOND SAS - ZA Les Trabets - 74310 LES HOUCHES - tel: +33 (0)4 50 55 50 54 - fax: +33 (0)4 50 54 52 81
www.simond.com

LES ÉPREUVES DE COUPE DU MONDE

Fenêtre ouverte sur le Mont-Blanc

La Coupe du Monde de Difficulté : Le must de l'escalade !

Discipline reine des épreuves se déroulant sur un mur de 15 mètres de haut, c'est l'essence même de l'escalade : toujours plus haut toujours plus dur...
Le principe est aussi simple à comprendre que les voies sont dures à réaliser.

Les grimpeurs ne connaissent pas la voie, ils sont « à vue » et disposent de 6 à 8 minutes maximum pour l'enchainer.

Le classement est établi en fonction de la hauteur atteinte dans le cas où la voie n'est pas « sortie ». Chaque prise est numérotée en fonction du sens de progression (il peut y avoir des traversées voir même des descentes) et la hauteur est évaluée en fonction de la plus haute prise atteinte avec la main, une précision de taille car parfois dans les surplombs, ce sont les pieds qui passent devant.

La prise peut être :

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

Le déroulement de la compétition :

- 2 poules de qualification : les 13 meilleurs de chaque voie sont qualifiés.
- 1 voie de demi finale : les 8 meilleurs sont qualifiés.
- 1 voie de finale.

A chaque tour, les voies sont modifiées (changement des prises).

La difficulté
- Voies développées de 20 à 25 mètres
- Niveau de cotation pour les hommes :
• Qualifications 8a
• Demi-finales 8b
• Finales 8b+

- Niveau de cotation pour les femmes
• Qualifications 7c
• Finale 8a+

Epreuve de Vitesse : La discipline la plus spectaculaire !

Très simple à comprendre, c'est un véritable sprint vertical avec record du monde à la clé ! Encore peu développée en France, la discipline est dominée par les pays de l'Est et la Chine.
Les grimpeurs s'affrontent 2 par 2 dans des voies identiques. Le vainqueur étant celui qui arrive en haut le premier.

Le déroulement de la compétition :

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

En 2007, l'IFSC a fait homologuer un type de mur afin d'organiser les compétitions sur une structure toujours identique. On retrouve donc toujours la même voie que les grimpeurs connaissent parfaitement ce qui permet d'établir un record du monde.

- Deux versions : un de 10 m de hauteur et un de 15 m
- Inclinaison de 5 degrés et largeur de 3 m par couloir,
- Cotation 6b
- Il existe deux types de prises : celles pour les mains (24 au total dans la version 10 m et 40 dans celle de 15m) et celles pour les pieds (16 au total dans la version 10 m et 22 dans celle de 15 m). ■

Records du monde de vitesse sur mur de 15 m :
Homme : 5''88 centièmes par Evgenii Vaitcekhovskii (RUS) le 13 octobre 2012 aux demi-finales de la coupe du monde de Xining en chine.

Femmes : 7''85 centièmes par Iuliaa Kaplina (RUS) le 19 octobre 2013 lors des finales de la coupe du monde de Wujiang en chine.

TOUJOURS PLUS HAUT, TOUJOURS PLUS DUR...

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

ACRO BTP | 29 CLOS DES BAZ | 74700 SALLANCHES | TEL : 04 50 58 56 02 | EMAIL : CONTACT@ACRO-BTP.COM

PROGRAMME
4 JOURS D'ESCALADE

DU 9 AU 12 JUILLET 2014, CHAMONIX SERA UNE NOUVELLE FOIS LA PLACE FORTE DE L'ESCALADE. DES ATHLÈTES INTERNATIONAUX ENGAGÉS EN COUPE DU MONDE, JUSQU'AU NÉOPHYTES, LA « GRIMPE » EST ACCESSIBLE À TOUS !

MERCREDI 9 JUILLET
COUPE D'EUROPE JEUNES DE VITESSE

14:00	Qualifications
20:00	Finales
21:30	Remise des prix

JEUDI 10 JUILLET
QUALIFICATION COUPE DU MONDE DE DIFFICULTÉ HOMMES

10:30 - 16:00	Qualification coupe du monde de difficulté hommes (voie 1 & voie 2)
20:00 - 21:00	Présentation officielle des athlètes de la coupe du monde vitesse et difficulté

VENDREDI 11 JUILLET
COUPE DU MONDE DE VITESSE

09:30 - 14:30	Qualification coupe du monde de difficulté femmes (voie 1 & voie 2)
15:30 - 17:00	Qualification coupe du monde de vitesse hommes et femmes
21:15	Finales coupe du monde de vitesse
22:15	Remise des prix coupe du monde de vitesse

SAMEDI 12 JUILLET
COUPE DU MONDE DE DIFFICULTÉ

10:00 - 12:30	Demi-finales coupe du monde de difficulté
21:00	Finales coupe du monde de difficulté femmes
22:00	Finales coupe du monde de difficulté hommes
22:45	Remise des prix coupe du monde de difficulté

GRIMPES SUR LE MUR OFFICIEL DE LA COUPE DU MONDE ! L'ORGANISATION VOUS PROPOSE DEUX COMPÉTITIONS OUVERTES À TOUS.

POUR LES -16 ANS
LE CHALLENGE VALLÉE DU TRIENT VALLORCINE

Vallée du Trient Vallorcine
ESPACE MONT-BLANC

Toi aussi, deviens champion !

Pour participer, inscris-toi en te présentant sous l'igloo de la Vallée du Trient Vallorcine (sur la place du Mont-Blanc), le vendredi 11 juillet 2014 à partir de 9h.

----- PROGRAMME-----
Samedi 12 juillet 2014
15h30-17h30 : qualifications
19h45-20h30 : finales

T-shirt offert à tous les participants + de nombreux cadeaux à gagner.

POUR LES +16 ANS
LE ABK NO FOOT CONTEST
Parrainé par Au Vieux Campeur.

ABK — Au Vieux Campeur

Grimpes sans les pieds le plus haut possible !
Pour participer, présentes toi aux séances de pré-qualifs.

----- PROGRAMME-----
Samedi 5 juillet 2014
10h-18h : pré-qualifs devant le magasin Au Vieux Campeur à Sallanches.
Vendredi 11 juillet 2014
17h30-19h30 : pré-qualifs sur la place du Mt-Blanc à Chamonix.
Samedi 12 juillet 2014
14h-15h : qualifications
19h-19h30 : finales

T-shirts ABK à gagner et price money de 1 700 € en jeu !

La Polonaise en action lors de la finale

Vallée du Trient Vallorcine
ESPACE MONT-BLANC

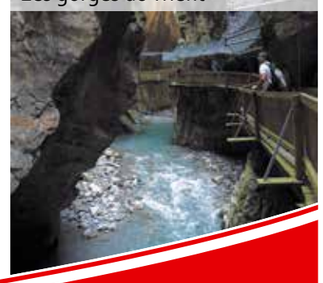
Le glacier du Trient

Le barrage d'Emosson

Le restaurant de la Creusaz

Le zoo alpin des Marécottes

Les gorges du Trient



L'été avec entrain

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

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

www.valleedutrient-vallorcine.com

Valais

Mont-Blanc Express
SAINT-GERVAIS • CHAMONIX • MARTIGNY

www.boomerang-marketing.ch / www.eddy.pelfini.ch

PLUS QUE DE L'ESCALADE, DU PLAISIR.

ENTRE LA SUISSE ET LA FRANCE, LA VALLÉE DU TRIENT/VALLORCINE REGORGE DE MERVEILLEUX SITES D'ESCALADE POUR TOUS LES NIVEAUX DE GRIMPEURS. LE ROCHER SE COMPOSE PRINCIPALEMENT DE GNEISS ET D'UN PEU DE GRANIT DONT LA VEINE EST LA MÊME QUE CELLE DES AIGUILLES ROUGES DE CHAMONIX.
POUR LA DÉCOUVERTE DE CES DIFFÉRENTS SITES, SUIVEZ LE GUIDE !

BARBERINE :
Un petit coin d'altitude paisible, avec une approche relativement rapide fait de ce site un incontournable.

Un superbe site en altitude sur un granit très adhérent, comportant de nombreuses dalles compactes et pilier aérien. Des voies jusqu'à 250m sur des difficultés allant du 3-4 au 7b.

LES PERRONS DE VALLORCINE :
Un site d'escalade qui vous en mettra plein les yeux. Entre la vue sur les lacs d'Emosson, et le massif du Mont-Blanc, la récompense de la conquête du sommet en sera plus belle.

Deux choix possibles : soit une traversée des arrêtes, qui propose des sensations de vide sans avoir besoin d'être un champion d'escalade. Soit de grandes voies (300, 700m) sur des difficultés assez relevées (5c au 7a).

GIÉTROZ :
Non loin du site de Barberine, Giétroz est un site d'escalade qui surplombe le village du Chatelard et sa frontière Franco-Suisse.

Une petite centaine de voies se dessinent sur les différentes falaises du site de Giétroz. Des voies allant du 6a au 8a sauront ravir les grimpeurs les plus aguerris.

SALVAN :
Dans la commune de Salvan, non loin de la patinoire, une falaise de 14 voies école, du 4c au 7a+ sont idéales pour apprendre les bases de l'escalade en falaise.

50 passages de blocs sont répartis sur deux secteurs différents.

LA CREUSAZ :
Sur les hauteurs de Salvan, dans la continuité du massif des Aiguilles Rouges.

Trois secteurs dont un secteur « école » avec des difficultés de 4 à 6a. Un d'une longue voie, (10 longueurs) avec une difficulté max de 6a. Pour finir, un secteur d'entrainement pour être prêt à effectuer les « classiques alpines ».

LE VAN D'EN HAUT :
Egalement au-dessus de Salvan. Vous pourrez découvrir des falaises « type débutant », mais vous y trouverez aussi un secteur offrant la possibilité de grimper sur des falaises plus difficiles.

Trente-sept voies reparties en 3 secteurs. Un secteur école d'escalade de 5a au 6c. Les deux autres secteurs sont plutôt réservés aux grimpeurs aguerris, avec un total de 17 voies allant jusqu'au 8a+.

PLANAJEUR :
Un petit coin pour apprendre la pratique de l'escalade, quelques mètres au-dessus du village de Salvan. Ce site propose 2 falaises école.

Allant du 4c au 6b, il y a quand même quelques parties techniques pour apprendre à grimper en tête sur des parties difficiles.

LES GORGES DU DAILLEY :
Toujours dans la commune. Dans un cadre très chaleureux, entre falaises et cascades. Une multitude de voies s'offrent à vous, sur divers sites.

Des voies en majorité supérieures à du 6a, pouvant aller jusqu'au 8c raviront les grimpeurs les plus chevronnés.

LES GRANGES
Non loin des gorges du Dailley, quelques centaines de mètres avant, un petit site d'escalade se cache.

Une longue voie de 7 longueurs saura combler les grimpeurs. (6a max) Vous trouverez également 4 blocs allant du 5b au 7b pour s'échauffer ou perfectionner sa technique.

GUEUROZ ET TAILLAZ :
Un site qui propose surtout de l'escalade en bloc mais aussi quelques voies en falaise.

Des blocs pour la découverte mais aussi des parois pour les experts (7a+ au 8) dans un cadre qui fait rêver. Non loin de la commune de Gueuroz.

VERNAYAZ :
Toujours en Suisse, à la sortie de Martigny. Ce lieu regorge de falaises et de blocs, ce qui permet de répondre aux envies de tous. Ce site de bloc a notamment été pratiqué par Romain Desgranges.

En tout 9 voies sont réparties en deux secteurs (hors blocs), avec des difficultés commençants tout de même au 6c pour finir sur du 8b. ■

Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site internet : http://www.valleedutrient-vallorcine.com/

La Vallée du Trient

IMPRIMERIE MONTERRAIN

CRÉATIONS • IMPRESSIONS • FINITIONS

BROCHURES | DEPLIANTS | **PLAQUETTES COMMERCIALES** | CARTES DE VISITE
CALENDRIERS | SOUS-MAIN | **CARNETS** | LIASSES | **MAILING** | TÊTES DE LETTRE
POCHETTES A RABATS | FLYERS | **CARTES POSTALES** | POSTERS
ROLL-UP | BÂCHES | **AFFICHES** | SETS DE TABLE | **TEE-SHIRTS** | LIVRES | **TAMPONS**

4, boulevard du Chevran - **74300 CLUSES** - Tél. **04 50 98 94 08** - Fax 04 50 98 17 14 - **imp.monterrain@wanadoo.fr**
200, rue du Colonney - **74700 SALLANCHES** - Tél. **04 50 58 57 94** - Fax 04 50 58 39 51 - **sallanches.impmonterrain@orange.fr**
262, route des Bois Venants - **74110 MORZINE** - Tél. **04 50 79 25 88** - Fax 04 50 75 90 07 - **laurence.impmonterrain@orange.fr**

Carrefour contact

Découvrez nos rayons
Boucherie, charcuterie,
et fromagerie traditionnelles
ainsi que de nombreux produits régionaux.

Livraison gratuite à domicile
Les Houches, Servoz et Chamonix
* voir conditions en magasin

Ouvert le dimanche

32 PLACE DE LA MAIRIE 74310 LES HOUCHES
Du lundi au samedi de 8h à 20h.
Le dimanche de 8h à 13h et en saison ouverture l'après midi de 16h à 20h.

GLISSER VERS LE TRAIL

FOCUS SUR BASTIEN ET SACHA, PASSIONNÉS DE SPORT ET DE MONTAGNE AUX TRAJECTOIRES POURTANT DIFFÉRENTES MAIS RÉUNIS EN UN POINT : LE TRAIL.

J'AIME BEAUCOUP M'ENTRAÎNER SEUL ET GÉRER MA VITESSE SANS ESSAYER DE ME CALER SUR QUELQU'UN D'AUTRE.
SACHA

▶ **Sacha DEVILLAZ,** originaire de Vallorcine, il a passé sa jeunesse sur les skis de fond. Licencié dès son plus jeune âge au club des sports d'Argentière et membre du Comité Régional de ski du Mont-Blanc pendant 5 ans, il remporte le titre de champion de France de KO Sprint.
Aujourd'hui membre du Team Salomon Espoir en trail, il participe encore à des compétitions de ski de fond longues distances (Tranjurassienne, Vasaloppet...).
Il est moniteur de ski de fond et de ski alpin l'hiver et menuisier/charpentier, couvreur/zingueur le reste de l'année.

Bastien FLEURY, féru de sport, il en a pratiqué énormément au club des sports de Chamonix, développant ainsi son goût de l'effort et son esprit de compétition. Du hockey sur glace à la gymnastique en passant par le judo, le foot et bien sûr le ski alpin qu'il a pratiqué pendant 10 ans en compétition.
Scolarisé à Chamonix puis au Lycée du Mont-Blanc, il a obtenu un Bachelor en Relations Internationales à Genève.
Il est moniteur de ski, accompagnateur en montagne et actuellement en école de sous-officier de gendarmerie. Ses objectifs professionnels sont de passer le diplôme de guide et d'intégrer le PGHM afin d'être secouriste en montagne.

DÉCOUVERTE DU TRAIL

S.D : Lorsque j'étais skieur de fond, la course à pied faisait partie de mon entraînement estival. Depuis 2010, j'ai petit à petit abandonné le ski de fond pour laisser plus de place au trail dans lequel j'ai davantage d'avenir. Mon premier trail a été le Marathon du Mont-Blanc en 2009.
B.F : Les 10 années de compétition passées à la section ski alpin du club des sports de Chamonix ont été très structurantes pour moi (préparation physique, mentale, entretien du matériel, assiduité à l'entrainement...).
A 17 ans, j'ai commencé à « courir ». Je me suis inscrit au Trail des Aiguilles Rouges. J'ai fait une course honnête et j'ai tout de suite aimé le concept. Une course, en montagne, longue, avec plein de monde. C'était sympa.

PRÉFÉRENCES, ATOUTS

S.D : J'affectionne les descentes techniques, les petits sentiers vallonnés en montagne. Même si l'hiver je cours souvent dans la neige, je la préfère avec des skis aux pieds. En 2013 mes meilleures performances ont été réalisées sur des formats entre 60 et 80 km. Je suis polyvalent, à l'aise dans les descentes techniques.
B.F : Dans le trail, ce que j'affectionne particulièrement c'est la variété du terrain et le dénivelé. Je ne suis pas vraiment coureur mais plutôt bon marcheur, donc il me faut comme ingrédient du dénivelé et ▶▶

Sacha Devillaz au Brévent

▶▶ un parcours technique. Quand j'ai commencé, j'étais surtout fort en descente, maintenant mes qualités se sont bien équilibrées.

OBJECTIFS 2014

S.D : J'attends beaucoup de 2014 car le stade expérimental est maintenant terminé et il est temps de me mettre pleinement à l'œuvre. J'espère vraiment franchir de nouveaux échelons. Mon calendrier de courses est plus précis, respectant mieux les étapes de préparation et de récupération, afin d'être prêt pour les grands rendez-vous. Mes objectifs prioritaires sont bien ciblés par rapport à mes capacités et ma saison 2013. Je souhaite vraiment performer. Je serai présent sur quelques compétitions du circuit national de Skyrunning ainsi qu'aux championnats du monde, sur le 80 km.

B.F : La saison à venir s'annonce un peu compliquée. Je n'ai pas le temps de m'entraîner cette année pour des raisons professionnelles. J'aimerai quand même faire quelques courses en montagne et le Trail des Aiguilles Rouges si je peux. J'ai pris tous les départs depuis 2007, et c'est une course que j'adore.

REGARD SUR LE TRAIL

S.D : Issu du ski de fond, avec une seule fédération qui créer les mêmes règles pour tout le monde, j'étais un peu perdu quand je suis arrivé sur le trail. Je ne comprenais pas trop comment ça marchait. Il est vrai que les titres actuels de champion de France, du monde, ou même une victoire sur une course réputée, n'ont pas la même crédibilité que dans une discipline fédérée comme le ski de fond. En trail, toute l'élite ne se rencontre jamais sur le même évènement. Néanmoins, le fait qu'il y ait différents challenges ou championnats n'est pas une mauvaise chose, en effet, les critères sont différents à chaque course : distance, profil, plaine, montagne, nature des sols...

B.F : Le trail évolue vraiment vite depuis quelques années. Il y a beaucoup de courses et je ne trouve pas ça déplaisant. Il y a du choix, le plus dur est de se raisonner et de ne pas en faire trop. Je ne suis pas très attiré pour le moment par les circuits nationaux, mondiaux etc. Je suis plutôt un coureur occasionnel et j'aime profiter de l'été pour faire de l'alpinisme ou du vélo. Par contre, j'ai toujours l'envie d'être à mon meilleur niveau quand je prends le départ d'une course.

ENTRAÎNEMENT

S.D : J'ai la chance de travailler avec des associés. Nous nous relayons sur nos différents chantiers ce qui me

IL ME FAUT COMME INGRÉDIENT DU DÉNIVELÉ ET UN PARCOURS TECHNIQUE

BASTIEN

Bastien Fleury lors du 80km du Mont-Blanc

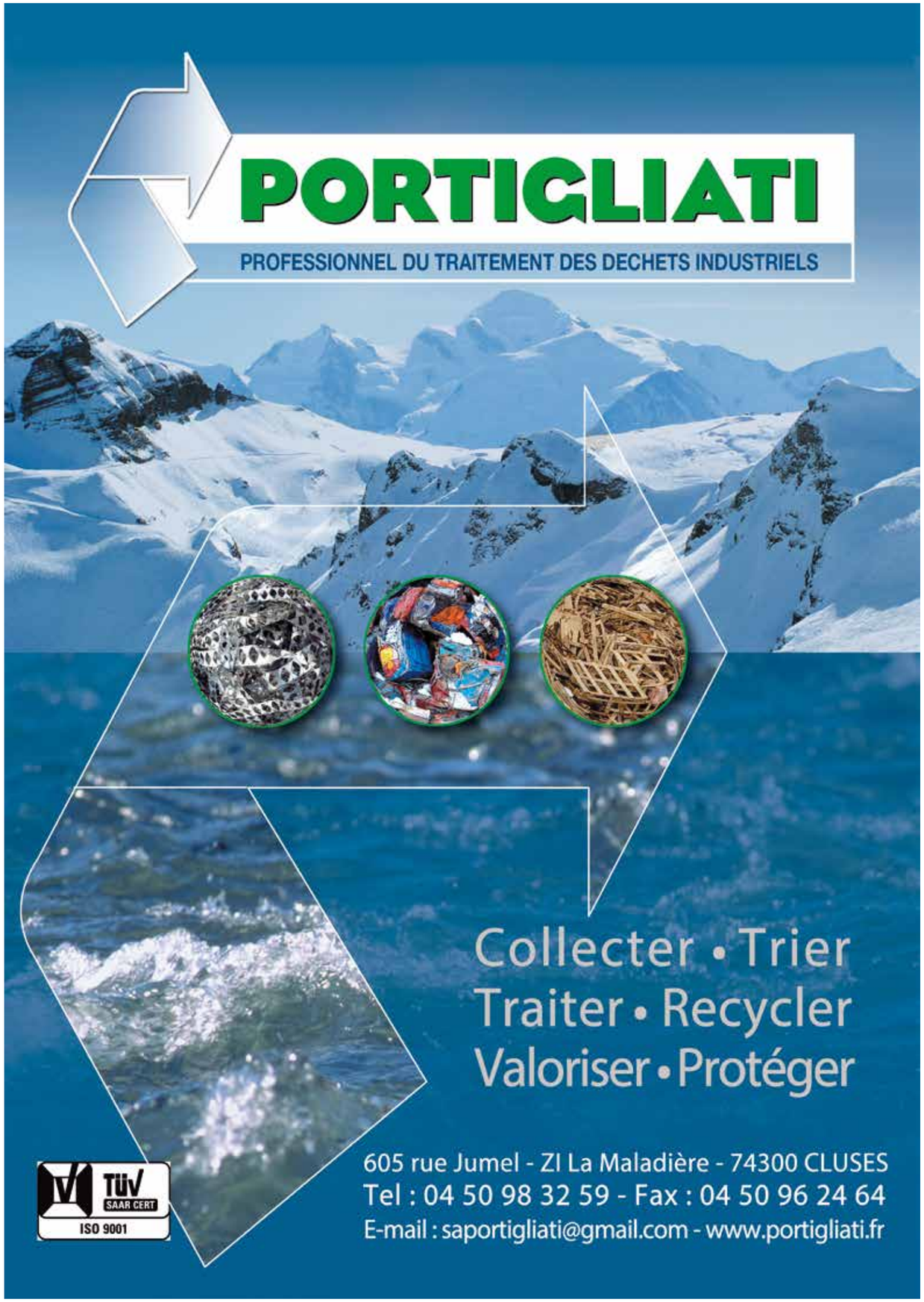
permet de gérer mon emploi du temps en donnant un axe prioritaire à ma pratique sportive.
J'aime tous les types d'entraînements, quels qu'ils soient, des séances de fractionné très exigeantes physiquement à celles de volume où je peux aller courir pendant plus de 3 heures en montagne. Je ne fais que courir, rien d'autre, j'ai absolument horreur du vélo. Pour chaque type de séances j'ai mes « spots ». Je les ai choisis après en avoir testé plusieurs jusqu'à trouver ceux qui étaient les plus adaptés. J'aime beaucoup m'entraîner seul et gérer ma vitesse sans essayer de me caler sur quelqu'un d'autre. Je suis entraîné par Christophe Malardé dont la façon de travailler et de me conseiller me convient parfaitement.

B.F : Mes 5 premières années de trail ont été marquées par des tendinites à répétition. Du coup je me suis résigné à moins courir à l'entraînement pour pouvoir faire plus de courses. Lors du 80 km du Mont Blanc l'an dernier, je n'avais pas plus de 100 km dans les jambes au départ (il terminera 5ème). Par contre, j'avais près de 220 mille mètres de dénivelé en ski alpinisme sur l'hiver et le printemps. Je passe souvent l'été à faire des courses si bien qu'à la fin je suis « cramé ». Je me repose 1 ou 2 mois après le trail des Aiguilles Rouges.
Je suis coaché par Olivier Paganelli qui me conseille et me suit dans mon entraînement.

TEMPS LIBRE, LOISIRS, PASSIONS, REGARD SUR D'AUTRES SPORTIFS

S.D : J'ai la chance, depuis que je suis chez Salomon, de pouvoir côtoyer régulièrement Michel Lanne. J'aime beaucoup son état d'esprit et sa passion pour la montagne. Ma compagne Cindy est ma première supportrice et ravitailleuse sur les courses. J'aime aussi Xavier Thevenard, mon meilleur ami et partenaire d'entraînement. J'admire Jonas Devouassoux de l'équipe de France de skicross qui a remporté cet hiver sa première coupe du monde à Nakiska, au Canada.

B.F : Je me suis mis au parapente il y a 2 ans pour me permettre de rester en montagne tout en faisant une activité reposante. Sinon j'ai passé mon permis de chasse, là encore c'est pour crapahuter mais à une intensité moindre. Et puis je cuisine un peu, je m'intéresse pas mal à la nutrition.
Je connais Sacha depuis le collège, nous étions au ski étude ensemble. Il avait une grosse caisse déjà, c'est lui qui gagnait les cross du collège. Moi j'étais loin ! On s'entendait bien, on était sur la même longueur d'ondes on a fait quelques bêtises ensembles. C'est marrant de se retrouver en trail... ■



TERRAINS DE JEUX CROISÉS

ETRE CROUPIER DANS UN CASINO DE JEUX EST PEUT-ÊTRE PLUS SPORTIF QUE L'ON NE PEUT IMAGINER !

Le Casino Barrière de Chamonix

VALORISER LES QUALITÉS DE CHACUN

▶ Depuis quelques années, les experts en management font fréquemment le parallèle entre le management en entreprise et celui d'une équipe sportive. Il est vrai que la professionnalisation du sport de la dernière décennie tend à générer des structures dignes des entreprises traditionnelles. Et ce, non pas uniquement dans le football.

A Chamonix, le Casino Barrière, sous l'impulsion de son directeur général, tient à insuffler une dynamique « sport » dans l'entreprise. Que ce soit avant dans l'industrie métallurgique ou après 22 ans dans le groupe Lucien Barrière, Philippe Fascella s'est toujours attaché à développer la culture de la gagne... Rien d'étonnant pour un établissement de jeux ! Et pourtant.

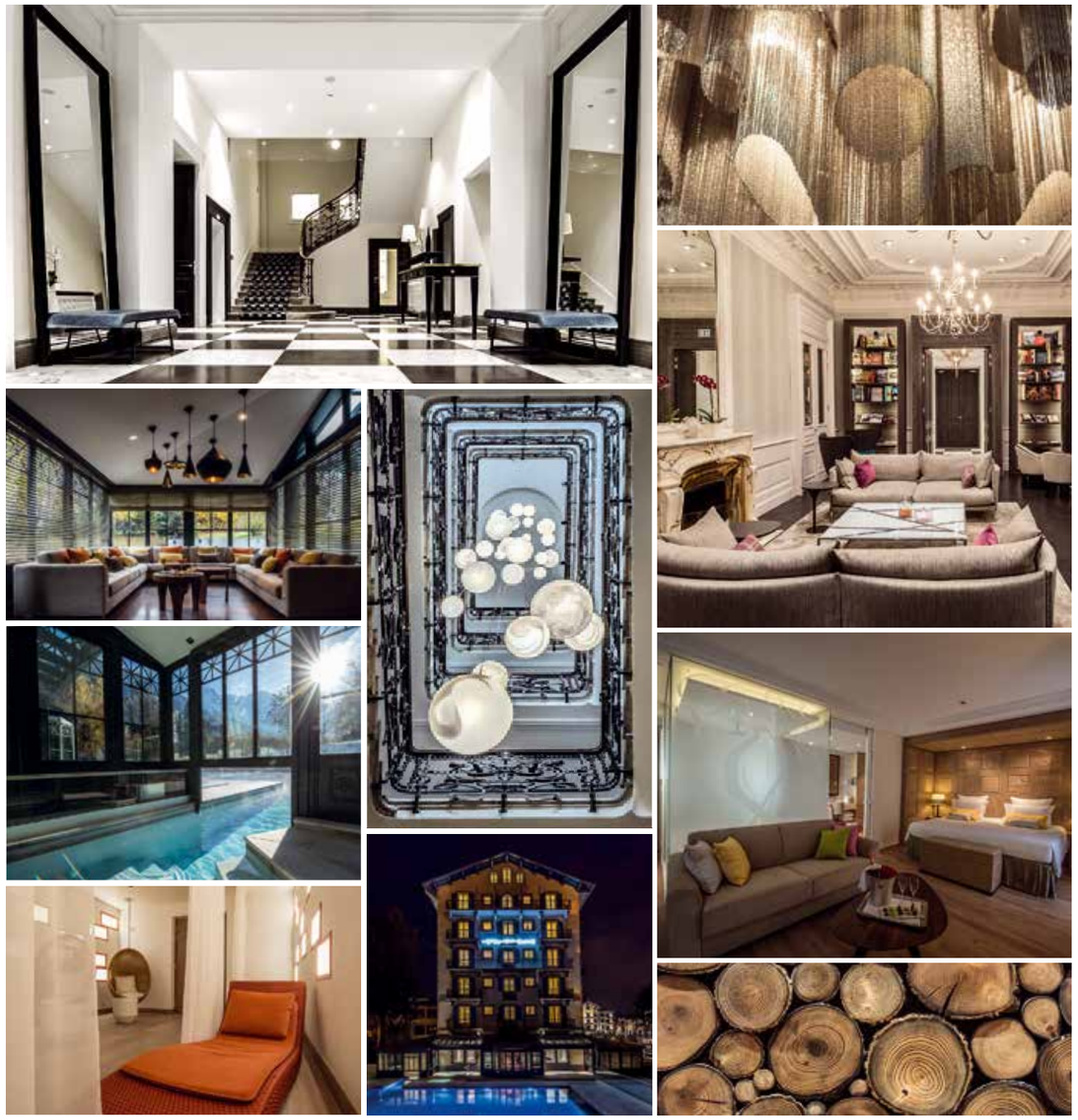
Quand le dirigeant d'origine Bordelaise parle de culture de la gagne, comprenez bien qu'il ne pousse pas ses équipes à s'assoir à une table de blackjack ou à miser sur l'une des nombreuses machines à sous. « *Ma ligne de conduite est de toujours fixer des objectifs précis (généralement non négociables !) à mes collaborateurs et de leur laisser la liberté d'emprunter le chemin qu'ils jugent le mieux pour relever leur challenge* », précise le patron des jeux Chamoniards. Avant d'ajouter : « *de nos jours, le management en entreprise doit laisser une certaine autonomie et responsabilité aux salariés pour qu'ils donnent le meilleur d'eux mêmes et s'épanouissent dans leur travail* ».

Pour Philippe Fascella, quand on évoque le management sportif, on parle avant tout du coaching des hommes. « *Que ce soit une équipe de joueurs ou de collaborateurs, l'importance à mon sens est de valoriser les qualités et les prédispositions de chacun. L'idée n'est pas de gommer les défauts des employés à tout prix, mais plutôt de capitaliser sur leurs atouts. Au même titre que l'entraîneur de hockey sur glace qui va chercher à développer les qualités de buteur de son attaquant, plutôt que de lui demander de privilégier le repli défensif* », analyse le jeune quinqua.

Les qualités et les capacités des individus (souvent complémentaires) forment la richesse d'une équipe. « Ces aptitudes doivent toujours se conjuguer avec une grande motivation pour relever les plus beaux défis et atteindre les sommets, surtout dans cette région ! ». Dans le sport, un coach exige toujours de ses hommes de ne rien lâcher, c'est ce que nous devons aussi retrouver dans l'entreprise selon le directeur du Casino, qu'il souligne en faisant référence à la victoire de Björn Borg en finale de Wimbledon, en 1979. « Mené 2 sets 0 par Roscoe Tanner, un gros serveur, le Suédois parvient à renverser la situation et à remporter le 4ème de ses 5 titres sur le gazon Londonien ».

Salle des machines à sous

Au Casino Barrière de Chamonix, l'esprit sportif semble régner dans les coulisses... En effet, on recense des pratiquants de VTT, randonnée, trail, golf, ski ou parapente, parmi les 47 salariés de l'établissement. ■


©sope création chamonix - photos ©Pascal Tournaire

HOTEL MONT-BLANC
CHAMONIX

HÔTEL
40 chambres et suites
TÉL +33 (0)4 50 53 05 64
FAX +33 (0)4 50 55 89 44
info@hmbchamonix.com

RESTAURANT
LE MONT-BLANC
TÉL +33 (0)4 50 55 35 46
FAX +33 (0)4 50 55 89 44
restaurant@hmbchamonix.com

SPA
By [comfort zone]
TÉL +33 (0)4 50 53 71 09
FAX +33 (0)4 50 55 89 44
spa@hmbchamonix.com

62 ALLÉE DU MAJESTIC 74400 CHAMONIX MONT-BLANC
www.hotelmontblancchamonix.com

La course à pied est devenue un véritable phénomène de société auquel s'adonneraient près de 2,5 millions de français. Ces dernières années de nombreuses disciplines sont apparues, entre course en montagne, course nature, trail, skyrunning, décryptage de ces nouvelles pratiques.

L'ÉVOLUTION DE LA COURSE A PIED

Stevie Kremer à l'Aiguillette des Posettes, en route vers la victoire

Compex®
Your intelligent training partner

Schneider Electric MARATHON de PARIS
Compex® Your intelligent training partner
FOURNISSEUR OFFICIEL

Améliorer votre VO2max de 7%

(Neuro-Muscular Electrical Stimulation Training Enhances Maximal - Aerobic Capacity in Healthy Physically Active Adults - Domenico Crognale, Louis Crowe, Giuseppe DeVito, Conor Minogue, Member IEEE, and Brian Caulfield, Member IEEE)

Améliorer votre circulation sanguine de 300%

(Influence de la fréquence de stimulation neuromusculaire électrique de la jambe sur le débit artériel fémoral - Zicot M, Rigaux PF, 1995)

Augmenter votre force de 27%

(Med Sci Sports Exec 2005)

Réduire votre acide lactique de 25%

(Warren CD, Brown LE, Landers MR, Stahura KA - Effect of three different between-inning recovery methods on baseball pitching performance - J Strength Cond Res. 2011 Mar; 25(3):683-8)

Série limitée

WWW.COMPEXINFO.COM

Le Compex Runner est dédié à la stimulation des motoneurones de personnes en bonne santé afin d'améliorer / faciliter la performance musculaire, obtenir une relaxation des fibres musculaires et augmenter le débit sanguin. Il est destiné à la stimulation des nerfs sensoriels, afin d'obtenir des effets antalgiques. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE.

UNE BRÈVE HISTOIRE DU TRAIL

Par Serge Moro*

LE CROSS DU MONT BLANC REMONTE À 1979... C'ÉTAIT À L'ÉPOQUE UNE « LONGUE DISTANCE » POUR LES COUREURS DE MONTAGNE. LA GRANDE COURSE DES TEMPLIERS AVEC SES 70KM, PUIS L'ULTRA TRAIL DU MONT BLANC ET SES 166KM ONT DÉPLACÉ LE CURSEUR. AUJOURD'HUI, FAIRE DU TRAIL EST À LA MODE... POURTANT COURIR DANS LA NATURE EST VIEUX COMME LE MONDE !

▶ Avant la course nature et les trails, avant la course sur route, avant l'athlétisme sur piste, il y a eu la course en montagne... A l'origine, vers la fin du 19ème siècle, en Irlande et en Ecosse, les chemins de transhumance sont devenus des itinéraires sportifs et les bergers des «fellrunners», entendez coureurs des champs, se confrontaient dans des courses libres. Ce furent aussi à la même époque, les défis annuels des bergers Français et Espagnols, des guides ou d'autres confréries de montagnards qui s'affrontaient en direction des sommets. Pour exemple la course du Canigou dans les Pyrénées, dont la mise en scène exacerbait la rivalité entre les porteurs de glace eux-mêmes qui allaient quérir au sommet l'or blanc nécessaire au rafraîchissement des estivants de la très prisée station de Vernet les Bains. Ce fût aussi la première édition officielle du Trophée du Vignemale, le 24 juillet 1901, où, sur 51km et 2700m de dénivelé, les guides de la région se mesurèrent pour jauger leur ardeur. De fait, monter le plus vite possible de la vallée vers le sommet a toujours été une pratique reconnue, et les « coureurs ascensionnistes d'aujourd'hui » n'ont fait que se caler dans les traces de ces « porteurs de glace »...

LONGUE DISTANCE, SENTIERS DE MONTAGNE ET AUTOSUFFISANCE ALIMENTAIRE, C'EST LA TRILOGIE GAGNANTE

LA COURSE DE MONTAGNE EN EUROPE ET EN FRANCE.

Si la course en montagne existe comme discipline à part entière en Grande Bretagne depuis la fin du 19ème siècle, c'est surtout en Italie à partir de 1948 qu'elle prend son essor. Le premier championnat national s'y déroule sous l'égide d'une fédération officielle, et la course en montagne se développe sous sa forme « athlétique », c'est à dire un format d'une heure environ pour au moins 1200m de dénivelé positif. La plupart des pays européens suivent peu à peu le mouvement, chacun adaptant la discipline à sa culture sportive. La course de montagne sur ce format très sportif est assez récente en France. A part quelques classiques comme le Cross du Mont Blanc en 1979, l'organisation « fédérale » du mouvement remonte à un peu plus de 25 ans. Si des courses de montagne existent depuis le début des années 70, ce n'est qu'en 1987 que l'Association Française des Courses de Montagne (AFCM) est créée et devient l'interlocuteur de la Fédération Française d'Athlétisme pour toutes les courses de montagne. Elle organise en 1987 et 1988 le Critérium National de Course de Montagne, (précurseur du Championnat de France), adapte la réglementation internationale aux spécificités des épreuves Françaises, et fédère les organisateurs des différentes courses. En 1989, le premier Championnat de France de Course de Montagne se déroule aux Arcs le 15 août, organisé par l'ancien vainqueur du Marathon de Paris, Sylvain Cacciatore.

Arrivée d'Eric Lacroix, vainqueur du 1er marathon du Mont-Blanc en 2003

L'EXPLOSION DU TRAIL !

Longue distance exigée, sentiers de montagne de préférence « grenus » (pierreux en langage traileur), et autosuffisance alimentaire, c'est la trilogie gagnante, le terreau fondateur des grandes courses américaines qui ont fait œuvre de pionnières : la Rocky Trail, la Leadville Trail, la Western States Trail (160km !)... En Russie, ce sont les grands espaces de Sibérie qui ont servi de cadre à ces longues courses, dans les années 70-80. Il y a un demi siècle, en Allemagne de l'Est, la Rennsteiglauf lançait déjà des coureurs, sur 74km de chemins, dans la forêt de Thuringe. Et plus près de nous, la fameuse course suisse Sierre-Zinal, dont l'itinéraire offre un panorama sur cinq sommets de plus de 4000m, avec ses 31km et ses 2000m de dénivelé, elle reste une référence depuis le début des années 70. La Suisse a d'ailleurs été avant la France un des berceaux de la course de montagne longue distance avec des courses comme le Swiss Alpine Marathon, le Jungfrau Marathon ou le Défi des Muverans. ▶▶

facebook.com/Isostar.France

XAVIER THEVENARD
TRAIL
2013 : Meilleur traileur français + 80km

« *Sur l'Ultra, une bonne nutrition ne s'improvise pas* »

TOUT AU LONG DE LA COURSE
Avec sa teneur élevée en glucides simples et complexes, Long Distance Energy m'apporte de l'énergie en continue, tout en m'hydratant régulièrement tous les quarts d'heure.

PENDANT L'EFFORT
Riche en vitamines C&E, le gel Actifood Exotic est le produit efficace, gourmand et pratique pour m'accompagner dans les difficultés d'un Ultra.

AUX RAVITAILLEMENTS
Pour tenir sur la durée, j'ai les barres Cereal Max. Leur consistance et leur apport équilibré en glucides, protéines et lipides en font des alliées de choix aux ravitaillements.

Un programme nutritionnel conçu et suivi par
GEORGINE TIXIER
Responsable scientifique Isostar

HAVAS 360 - RCS NANTERRE 780 143 707 - CRÉDIT PHOTO : ALCIDE ROCHE - 2014

DERRIÈRE CHACUN DE SES DÉFIS, IL Y A ***ISOSTAR***

isostar® SPORT NUTRITION

Trail du bout du Monde, 2004

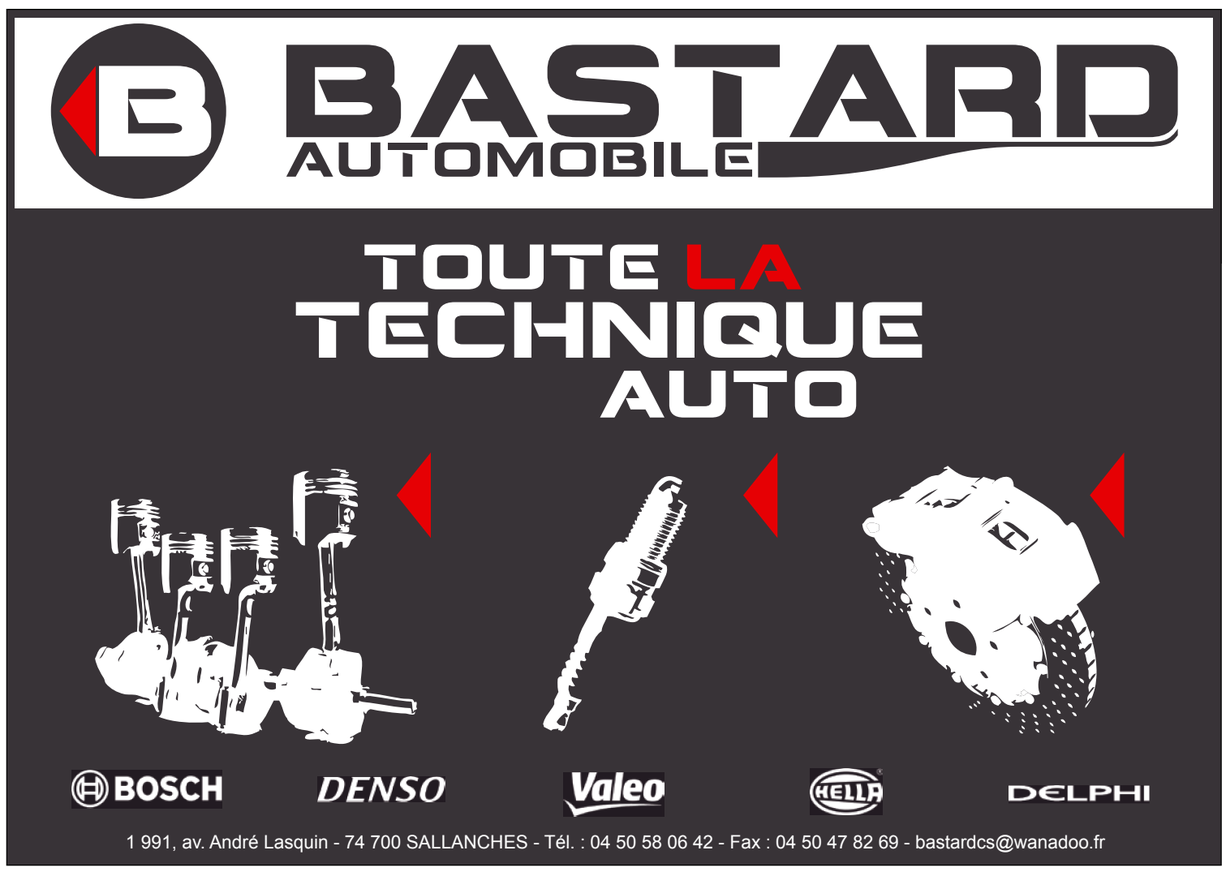
EN FRANCE, LA NOUVELLE GÉNÉRATION DES TRAILS A ÉMERGÉ AVEC LES ANNÉES 90.
Cela ne doit pas nous faire oublier que cette forme de course de longue distance sur chemins et sentiers a toujours existé avec dans les années 70 les Crêtes Vosgiennes (32km), les Crêtes d'Espelette (32km), le Rallye de l'Oisans (45km), le Championnat du Canigou (31km) ou le Circuit du Trièves (40 et 60km), épreuves que les coureurs de montagne disputaient allègrement aux marathoniens. Mais leur nombre réduit et leur caractère marginal leurs conféraient peu de notoriété. Ce qui les différencie des trails d'aujourd'hui, c'est surtout le nombre de ravitaillements suffisants pour ne rien avoir à porter, contrairement aux trails où la semi-autosuffisance est la règle.

LE PREMIER « TRAIL » DE FRANCE À GIGONDAS
Alors que la 6000D de La Plagne s'est lancée en 1989 avec une centaine de coureurs sur ses 60km, que la Traversée des Maures a poussé des montagnards au long cours sur les traces du célèbre bandit dès 1991 et que les montagnards se sont essayés en 1992 à affronter les 55km de l'Intervallées de Valberg (06), la première épreuve à avoir revendiqué la nouvelle appellation de «trail» directement inspirée par les fameux trails américains n'est autre que le Grand Raid Dentelles-Ventoux créé à Gigondas en juin 1992 par Frédéric Bouchet : 94km essentiellement sur chemins, avec 3500m de dénivelé et 10 cols au programme. Cette «Course des Géants» était présentée aux coureurs comme un défi unique et mythique alors que les organisateurs y voyaient, eux, une initiative sortant des balises trop codifiées de la course sur route.

LES COUREURS ONT GOÛTÉ AU TRAIL ET EN REDEMANDENT.
Ayant bien senti le potentiel de développement de ce courant, un magazine (VO2) lançait à son tour les « Templiers » en 1995, une épreuve qui, bénéficiant d'un appui médiatique incomparable avec ceux des courses pionnières, deviendra en deux éditions la n°1 Française du genre, jusqu'à l'avènement du Marathon du Mont Blanc et de l'UTMB. A la même époque, un peu partout en France se créent de nouvelles courses dans le même esprit : le Trail de l'Ardéchois à Desaignes (07), le Sparnatrail à Epernay (51), le Férion à Coaraze (06), les Etangs de la Dombe à Chatillon/Chalaronne (01), les Trois Chapelles à Bains-sur-Oust (35)... Plus tard, d'autres épreuves ambitieuses verront le jour comme la Fila Sky Race à Serre-Chevalier (1999), les Gendarmes et les Voleurs de Temps à Ambazac (2000), le Mercantour à St-Martin-Vesubie (2002). On dénombre une cinquantaine de trails en 2000, 130 en 2001, 170 en 2002, 260 en 2003. La vague n'a cessé d'enfler pour cumuler plus de 2500 épreuves de trail ou course nature dans le calendrier Français en 2014 ! ■

LA SUISSE EST L'UN DES BERCEAUX DE LA COURSE DE MONTAGNE LONGUE DISTANCE

Trail des Coulmes, 2004



L'ORGANISATION DU MONDE DU TRAIL

ENTRE FÉDÉRATIONS OFFICIELLES, ASSOCIATIONS INTERNATIONALES, CIRCUIT DE MARQUE D'ÉQUIPEMENTIERS, DIFFICILE DE S'Y RETROUVER DANS CE MAQUIS QUE PEU DE SPÉCIALISTES CONNAISSENT SUR LE BOUT DES DOIGTS. PETIT TOUR D'HORIZON !

Au niveau international, côté officiel : La Fédération Internationale d'Athlétisme s'appuie sur trois associations, l'IAU (International Association of Ultrarunners), la WMRA (World Mountain Running Association) et l'EA (European Athletics) pour l'organisation des championnats Mondiaux et Européens qui attribuent des titres officiels. C'est l'IAU qui organise depuis 8 ans les controversés Championnats du Monde de Trail Running, où la France est l'une des rares nations à jouer vraiment le jeu. La WMRA organise pour sa part les Championnats du Monde sur courte et longue distance et l'EA propose depuis 2002 des Championnats d'Europe de Course de Montagne. La participation à tous ces championnats passe par une sélection nationale officielle.

Au niveau international, côté officieux : C'est là que l'on trouve le fameux Skyrunning, qui propose des parcours plus techniques que le trail, avec des tracés dépassant l'altitude de 2000m dans la plupart des cas. Ce mouvement est géré par une association privée créée en Italie il y a 20 ans, l'International Skyrunning Federation, qui n'a de fédération que le nom. Néanmoins elle organise une coupe du monde sur différentes distances et sur des parcours typés montagne, mais aussi les Championnats du Monde et d'Europe de Skyrunning. Elle attribue des titres certes honorifiques, mais convoités parce qu'ils sont médiatiques et lucratifs, avec des primes pour les leaders. De fait ces épreuves regroupent souvent les meilleurs mondiaux du trail.

Au niveau international, côté « voyagiste » : En 2014, l'association loi de 1901, « International Trail Running Association », nouvellement constituée, invente l'Ultra Trail World Tour, un challenge mondial de 10 courses présumées mythiques d'ultra trail, qui n'attribuera aussi qu'un titre honorifique dans la discipline, pour tous ceux qui auront pu effectuer – et payer – cette belle migration planétaire.

Et au niveau national ? La Fédération Française d'Athlétisme a pris depuis peu une belle place dans le monde du trail en organisant le premier Championnat de France de Trail en 2013 à Gap. Le 2ème aura lieu le 28 septembre prochain à Buis les Baronnies. Les titres attribués ont récompensé les meilleurs Français. La Fédération Française d'Athlétisme organise par ailleurs d'autres Championnats de France « nature » : ceux de Course de Montagne depuis

Kilian Jornet porté par la foule

1989 et de Kilomètre Vertical depuis 2013. En complément, la Fédération Française d'Athlétisme propose le Trail Tour National et le Challenge National de course de montagne, regroupant plusieurs épreuves du calendrier et attribuant des points pour un classement annuel. A côté de ce rôle de plus en plus important de la Fédération Française d'Athlétisme, l'émanation de l'International Skyrunning Federation, la France Skyrunning Association, coordonne le Skyrunning avec des Coupes Régionales et la Skyrunners France Series avec une épreuve par massif montagneux Français, sous l'égide d'une grande marque d'équipementier. Le Marathon du Mont Blanc 2014 est intégré à cette Skyrunners France Series.

LE BOOM DES TEAMS !

On ne peut pas y échapper, le monde du trail s'est organisé en teams de marques, équipements et fournisseurs divers de produits et services pour trailers. Une opportunité de communication pour les marques dans un marché florissant à forte croissance, pour les sportifs qui y trouvent un encadrement et des opportunités de réussite athlétique et professionnelle pour les meilleurs. En 2014, on dénombre plus de 30 teams, d'importances certes diverses, mais qui trustent tous les podiums.

LES TENDANCES DE L'ANNÉE !

Les grandes classiques de l'ultra sont à leur place et continuent à faire le buzz : les points pour participer au tirage au sort de l'UTMB restent un graal, et le Tor des Géants joue à guichets fermés dès les premières heures d'inscription. A côté de cette tendance au « toujours plus long », les KV, comprenez les Kilomètres Verticaux, soit 1000m de dénivelé positif sur une distance idéale comprise entre 2 et 4km linéaires prennent du galon : organisations de plus en plus nombreuses et médiatisation des meilleurs chronos, font de ce format une discipline qui a le vent en poupe ! ■

* Serge Moro, Rédacteur en chef du magazine Esprit Trail. International de course en montagne, il a participé à la première édition du Cross du Mont Blanc en 1979, l'emportant en juniors. Depuis, il s'y est imposé au scratch en 1987 puis a gagné plusieurs éditions en vétéran 1 ou en vétéran 2.

ARVE INTERIM
SALLANCHES

ARVE INTERIM
SALLANCHES

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

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

XAVIER SURMONT
Agent Général
N° ORIAS : 07020138

Assureur du
CLUB DES SPORTS CHAMONIX MONT BLANC
DEPUIS 1905

GROUPE GENERALI
GENERALI
Solutions d'assurances
520, chemin des cristalliers à Chamonix
04 50 53 41 44 - chamonix@agence.generali.fr

TOUR D'HORIZON DES NOUVEAUTÉS

2014 SKYRUNNING WORLD CHAMPIONSHIPS
MARATHON DU MONT-BLANC

DEPUIS LA CRÉATION DU CROSS DU MONT-BLANC EN 1979 PUIS DU MARATHON DU MONT-BLANC EN 2003, DU KMV EN 2011 ET DU 80KM EN 2013 LE CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX N'A EU DE CESSE DE PERFECTIONNER LES ÉPREUVES. CETTE ANNÉE AVEC LES CHAMPIONNATS DU MONDE DE SKYRUNNING LES ORGANISATEURS ONT SOUHAITÉ AMÉLIORER ENCORE LA QUALITÉ DE L'ÉVÉNEMENT.

▶ Plusieurs choix ont été retenus, notamment l'agrandissement du salon des exposants, la création d'une passerelle à Tré le Champs pour sécuriser la traversée de la route, le déplacement de l'arrivée du Cross et du Marathon et enfin le renforcement de la web TV.

PLACE DU MONT-BLANC - CAMP DE BASE DU MARATHON DU MONT-BLANC

Fin juin, ce n'est pas moins de 6500 coureurs et plus de 13 000 accompagnants qui se retrouveront à Chamonix pour le week-end du Marathon du Mont-Blanc. Afin de répondre aux attentes de ces sportifs, un salon réunissant les équipementiers et les différents trails ouvrira ses portes sur la place du Mont-Blanc les 26, 27 et 28 juin 2014.
Ce salon accessible à tous gratuitement, permettra de finaliser les derniers achats d'avant course ou encore de découvrir les nouveautés de l'été.

ravitaillement de Trè Les Champs

Pour faciliter les choses le retrait des dossards qui avait lieu auparavant dans le gymnase de l'ENSA sera lui aussi déplacé place du Mont-Blanc dans une grande tente aménagée spécialement pour l'occasion.

« LA SOLUTION RETENUE EST D'INSTALLER UNE PASSERELLE SUR LE PARKING DE TRÉ LE CHAMPS LE HAUT »

Ils seront présents : Adidas, Altra, Anita, Asics, BV Sport, Camelbak, Compex, Fenioux, Gore, Haglöfs, Hoka, Icebreaker, Inov 8, Isostar, Julbo, KT Sports, La 6000D, Lafuma, Les Saisies, Lyon Urban Trail, PL Diffusion, Raid Light, Ravanel, Salomon, Scott, Skinfit, Street Stepper, Sunnto, Technica, et bien sur la boutique officielle du Marathon du Mont-Blanc.

RENFORCEMENT DE LA SÉCURITÉ DES COUREURS, DES USAGERS DE LA D1506 ET DES HABITANTS DES VILLAGES.

Point noir de l'organisation en 2013, la traversée de la D1506 à Tré le Champs était devenue problématique. Ce n'est pas moins de 18 coureurs à la minute qui traversent la route durant le Cross et le Marathon du Mont-Blanc occasionnant des ralentissements pour les automobilistes jusqu'à Argentière.
Face à ce constat il devenait urgent de trouver une solution afin de garantir l'accès des secours en cas de problèmes sur les villages de Tré le Champs, du Buet et de Vallorcine.

La solution retenue est d'installer une passerelle sur le parking de Tré le Champs permettant le passage de tous les véhicules (camion, bus). ▶▶

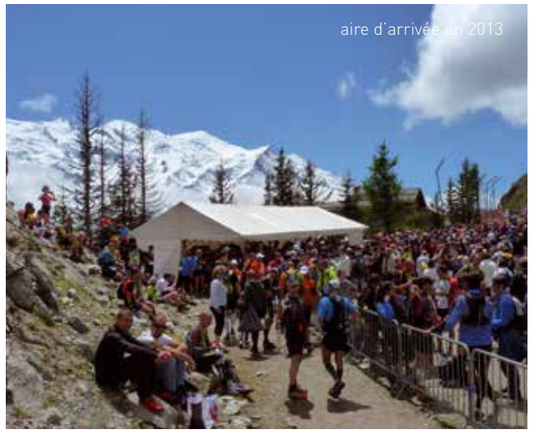
▶▶ Après avoir emprunté cette passerelle, les coureurs du Cross et du Marathon poursuivront la course sur le chemin en direction des Chéserys avant de redescendre sur le parcours historique.
Cette très légère modification de parcours va toutefois rajouter 211m de dénivelé positif et 184m de dénivelé négatif, mais cela ne modifiera pas la distance kilométrique du Cross et du Marathon du Mont-Blanc.

UNE NOUVELLE ARRIVÉE UN NOUVEAU POINT DE VUE !

L'affluence rencontrée ces dernières années sur la ligne d'arrivée du Marathon et du Cross du Mont-Blanc, n'offrait plus un accueil satisfaisant pour les coureurs. Désormais l'arrivée se fera sur le plateau en amont de la gare d'arrivée de la télécabine de Planpraz (à proximité de l'aire de décollage des parapentes). Cela permettra de bénéficier de plus d'espace et d'avoir une vue plus dégagée sur le massif du Mont-Blanc.
Pour atteindre la ligne d'arrivée les coureurs emprunteront un nouveau « mur » final... Le public sera aux premières loges pour supporter les coureurs dans leurs derniers efforts.

ABSENT CE WEEK-END LÀ ? SUIVEZ LES ÉPREUVES EN LIVE VIA LA WEB TV

En 2012, 10 000 connexions étaient enregistrées sur le KMV. En 2013, pas moins de 125 000 connexions ont été comptabilisées durant le week-end (diffusion en live 3


aire d'arrivée en 2013

heures par jour en moyenne).
Face à ce succès l'organisation a décidé de dynamiser davantage la Web TV en allouant le budget nécessaire pour offrir aux internautes une grille de programme complète, diffusion en live des épreuves, présentation officielle des athlètes en direct chaque soir, interviews exclusives avec les meilleurs mondiaux, et bien d'autres surprises.

Même à l'autre bout du monde vibrez au cœur de l'événement sur www.montblancmarathon.fr ■

MICHEL LANNE SE DÉVOILE

MICHEL LANNE, TRAILEUR, GUIDE DE HAUTE MONTAGNE, MONITEUR DE SKI, ORGANISATEUR DE COURSES, IL NOUS LIVRE SES IMPRESSIONS DE PROFESSIONNEL DE LA MONTAGNE SUR LES 2014 SKYRUNNING WORLD CHAMPIONSHIPS ET SA VISION DE LA SÉCURITÉ SUR LES TRAILS.

▶PULSATIONS : A QUELQUES MOIS DE CE RENDEZ-VOUS MONDIAL JE SUPPOSE QUE TU AS CHOISIS TA COURSE ?

Michel Lanne : Bien entendu ! Comme vous pouvez vous en douter, après ma co-victoire en 2013 avec François Daene sur le 80 km du Mont-Blanc, je serai au départ de cette course pour les mondiaux de Skyrunning. Courir dans ce lieu que j'affectionne tout particulièrement à une saveur très spéciale pour moi. En 2013, je souhaitais d'une part prendre le départ de cette nouvelle épreuve et surtout tester un nouveau parcours dont je connaissais quasiment tous les secteurs mais dont l'enchainement en course restait à faire.

PULS : JUSTEMENT, QUELQUES MOTS DU PARCOURS.

ML : Malgré des conditions météorologiques compliquées, les organisateurs ont su dès la 1ère année trouver un parcours de repli existant, très varié et surtout exigeant jusqu'au bout. Le parti pris de gravir des sommets, franchir des cols en altitude avec des sentiers à la fois techniques et roulants avec le Mont-Blanc en toile de fond est à mon sens unique. On en prend plein les yeux du début à la fin. En trois mots le 80 km du Mont-Blanc c'est super beau, jamais monotone et très dur !

PULS : PARLE-NOUS UN PEU DU SKYRUNNING.

ML : C'est une pratique un peu nouvelle en France, aujourd'hui la lisibilité de notre sport n'est pas simple. Il y a plusieurs pratiques : les courses de montage, le trail, le skyrunning,... Dans ces pratiques il y a plusieurs formats de courses et circuits organisés par des fédérations, des commissions ou autres associations nationales ou internationales, bref une mère n'y retrouverait pas ses petits ! Cependant, le Skyrunning est une pratique de course en montagne avec des notions de difficultés techniques, d'altitude et de dénivelé. Depuis plusieurs saisons, le Skyrunner World Series s'impose comme le circuit de référence pour les meilleurs mondiaux en s'appuyant sur les courses emblématiques de plusieurs pays.
Ce qui est certain, c'est que tous les meilleurs mondiaux ce sont donnés rendez-vous fin juin à Chamonix pour en découdre sur les trois distances proposées, le Km Vertical, le Marathon et le 80 km du Mont-Blanc. Sans vouloir trop m'avancer, ce sera la première fois qu'un tel plateau sportif sera réuni.

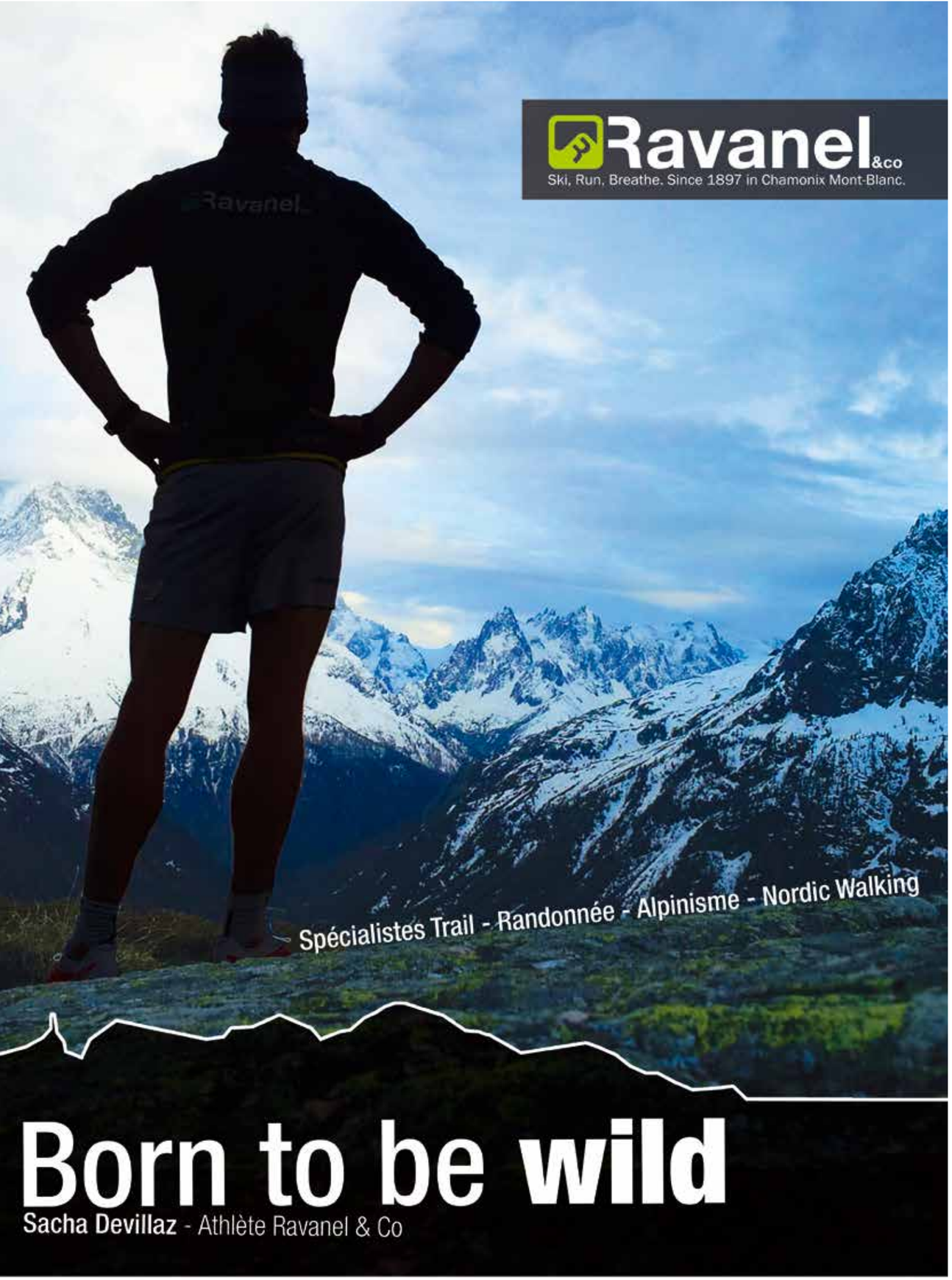
Michel au détour d'un sentier

MICHEL DIGEST :
29 ans
Né à Tarbes (65), et vit à Briançon (05)
Profession : Gendarme Secouriste au PGHM de Briançon
Marié, 1 enfant

MEILLEURS RÉSULTATS :
2014
Vainqueur Romeufontaine
Vainqueur Snow Trail Ubaye
Vainqueur Trail Gravona
2ème Trail du Ventoux
2013
Co-Vainqueur 80km du Mont Blanc
3ème Championnat France de Trail
3ème Grande Course des Templiers
2012
Vainqueur Andorra Mitic Trail
Vainqueur Trailwalker 100 Hongkong
2ème Trail du Ventoux

PULS : TA CO-VICTOIRE DE 2013 TE PLACE FORCÉMENT PARMI LES FAVORIS, COMMENT TE PRÉPARES-TU POUR CETTE ÉCHÉANCE ?

ML : C'est avant tout beaucoup d'organisation pour gérer ma vie de famille (qui reste ma priorité), mon travail au PG et mon entrainement. Globalement, je m'entraîne 5 à 6 fois par semaine avec plus ou moins 10 000 m de dénivelés. Je m'investis à fond comme si c'était ma dernière saison ! Habitant en montagne, il n'est pas facile de courir l'hiver mais mon travail de secouriste me permet de bosser le foncier en pratiquant l'alpinisme et le ski alpinisme.
D'ici les mondiaux, je vais axer ma préparation sur la vitesse et le dénivelé en mai avant de faire un bloc d'endurance de 15 jours en juin et de travailler les descentes, le tout pour arriver à mon pic de forme pour le 27 juin ! ▶▶



▶▶ PULS : AUTRES SUJETS, TES MULTIPLES CASQUETTES TE DONNENT TOUTE LÉGITIMITÉ POUR NOUS PARLER DE LA SÉCURITÉ SUR LES COURSES.

ML : Le skyrunning ou le trail sont des sports qui se pratiquent sur des sentiers balisés et de ce fait génèrent peu de risques. Cependant les courses permettent aux traileurs d'aller en montagne sans forcément la connaître ni la respecter ! Chacun à ses droits et devoirs. Les organisateurs doivent prévenir les risques objectifs, météo, risques naturels et doivent informer les coureurs sur les spécificités des courses : altitude, types de sentiers, passages techniques, aériens, présence de neige... La FFA a établi dans son cahier des charges du trail un certain nombre de préconisation et a rendu obligatoire du matériel selon les distances. On va dans le bon sens. Les coureurs doivent eux s'engager à respecter les règlements des courses mais surtout à se respecter eux-mêmes.

PULS : C'EST-À-DIRE ??

ML : Il y a une notion très importante en montagne, c'est le principe d'autonomie. Que tu sois en entrainement ou en course, tu dois te gérer seul dans l'environnement qui t'entoure. C'est-à-dire que ta condition physique et que ton matériel doivent te sortir de toutes les situations. Par exemple, en montagne, le temps peut changer très rapidement même en été sous l'emprise d'un orage notamment. La température peut alors baisser de 10 à 15° très rapidement. Si tu n'as pas de veste imperméable dans ton sac, tu peux vite te trouver en difficulté.
L'organisateur n'est pas là pour pallier à tout, le coureur doit pouvoir se gérer seul en cas de problème. Même si tout est prévu, les secours peuvent tarder à accéder soumis eux-mêmes aux mêmes conditions climatiques !
Je dirais que l'univers de la montagne est magnifique et excitant mais il faut absolument respecter quelques règles de bon sens pour pouvoir s'assumer seul.

PULS : POUR CONCLURE, PARLES-NOUS UN PEU DES DISTANCES DES COURSES.

ML : Il y a aujourd'hui une problématique de santé liée à notre sport. J'espère que le plus long, plus dur et plus haut est révolu au même titre que la multiplicité des courses dans une saison. Tous les coureurs doivent se raisonner. Le sport doit permettre au pratiquant d'avoir une bonne santé et pas le contraire, à méditer amis traileurs...

JE M'INVESTIS À FOND COMME SI C'ÉTAIT MA DERNIÈRE SAISON !

PULS : MERCI MICHEL ET RENDEZ-VOUS DU 27 AU 29 JUIN À CHAMONIX POUR LES 2014 SKYRUNNING WORLD CHAMPIONSHIPS. ■

Michel et François, co-vainqueurs de l'édition 2013 du 80 km du Mont-Blanc

Bâtons **Pro-Trailer Original©**

Partenaire officiel Ecole National de Ski et d'Alpinisme
Partenaire officiel Trail des Aiguilles Rouges
Médaille d'Or Concours Lépine
Brevet européen

Concepteur-distributeur
alain.desez@orange.fr
+33(0)6 800 324 74
Chamonix Mont-Blanc - France
www.a2-16.com

Caroline Chaverot : 11 victoires en 2013** dont le 80 km du Mont-Blanc et **Vice-championne de France.

©Flash-Sport

LE TALON D'ACHILLE
THE BREATH FACTORY

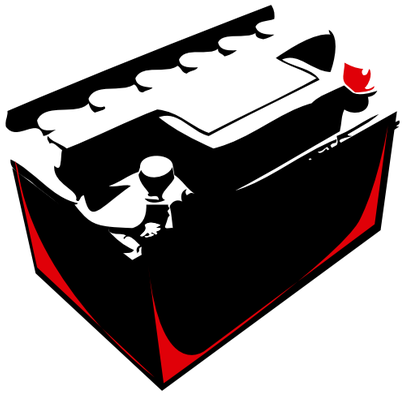
Votre spécialiste **Trail & Running** | CHAUSSURES TEXTILES ACCESSOIRES

adidas asics BROOKS MIZUNO HOKA ONE ONE salomon saucony GORE RONHILL

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

ENERGY+

BATTERIES - PILES - ACCUS



Votre **spécialiste** au Pays du **Mont-Blanc**
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 votre spécialiste batteries

ALAIN DESEZ, PÈRE DU PRO-TRAILER ORIGINAL

PASSIONNÉ PAR LA MONTAGNE DÈS SON PLUS JEUNE ÂGE, C'EST TOUT À FAIT NATURELLEMENT QUE CE BELLIFONTAIN DE 54 ANS S'ORIENTE APRÈS DES ÉTUDES COMMERCIALES VERS UNE CARRIÈRE SPORTIVE. L'APPEL DE LA MONTAGNE LE TOUCHE DE PLEIN FOUET !

Il décide de s'installer dans la vallée de Chamonix où il enchaine le diplôme d'accompagnateur en moyenne montagne, celui de guide de haute montagne, puis celui de moniteur de parapente.
Lors d'un voyage en Guadeloupe, il se passionne pour les fonds marins et devient également moniteur de plongée.
C'est dans les années 2000 qu'il découvre le trail, il participe au Marathon du Mont-Blanc, à l'UTMB, au Trail des Aiguilles Rouges, puis « s'exporte » sur le Tor des Géants en Italie.

Alain à l'arrivé du KMV en 2013

Devant l'essor du trail et la demande croissante en matériel spécialisé, il décide de concevoir et de commercialiser les fameux bâtons de marche qu'il a imaginé depuis de nombreuses années.
Le Pro-Trailer Original (PTO) voit alors le jour, et remporte en 2011 une médaille d'or au concours Lépine à Paris.
La particularité de ces bâtons, c'est qu'ils sont « mono brins » d'un seul tenant ceci pour gagner en solidité, en poids et en confort. Ils sont également caractérisés par un long grip ergonomique de 70cm et sans dragonne.
Cette longue poignée sert à positionner ses mains naturellement et librement sur une grande distance en fonction de la déclivité du terrain (montée, descente, dévers, chemins encaissés...) de façon à garder une attitude équilibrée.
L'absence de dragonne permet à la main d'être mobile, ce qui évite l'effet « menotte ». Si la main est bloquée en haut du bâton, il est alors impossible de la positionner correctement.
En ski de fond la main reste toujours sur la poignée en haut du bâton car la distance entre le sol et la main est globalement toujours la même, de plus, la main s'ouvre en fin de poussée.

En revanche, pour le trail, la marche, la rando ou la raquette à neige, le concept du PTO privilégie une attitude équilibrée et une liberté de mouvement et de placement des mains.

Caroline Chavrot,
vainqueur du 80 Km du Mont-Blanc en 2013

IL REMPORTE EN 2011 UNE MÉDAILLE D'OR AU CONCOURS LÉPINE À PARIS

Les doigts s'enfoncent légèrement dans la matière souple du grip et se bloquent naturellement et sans effort dans la poignée ergonomique, pas besoin de dragonnes ! Et quelle liberté !

Ils sont solides, légers, bien équilibrés, avec une bonne isolation, les mains ne sont jamais en contact avec le tube, ils ne vibrent pas, sont silencieux, ils ont un flex homogène donc ils sont plus réactifs, ils n'ont pas besoin de réglage ni besoin d'entretien. Fonctionnel à 100 % les descentes deviennent plus faciles. Le look est original, des bandes réfléchissantes assurent votre sécurité durant la nuit.
Leur utilisation est valable pour la marche, la rando, le trail, la raquette à neige, le ski notamment pour l'enseignement et les pentes raides. Le PTO est un bâton polyvalent et technique.
Le PTO est plus qu'un simple bâton c'est un véritable compagnon de route !

Les bâtons PTO sont utilisés par Caroline Chaverot vice-championne de France de trail long. Elle a gagné les 80 km du Mont-Blanc, la CCC, la Montagn'hard, et bien d'autres courses encore.

Vous trouverez les PTO dans la plupart des magasins de sport de la vallée de Chamonix ou sur internet **www.montagneshop.com**

Au détour d'un sentier, lors du Marathon du Mont-Blanc, si vous reconnaissez Alain, n'hésitez pas à lui demander des conseils, il se fera un plaisir de vous faire tester ses **« Pro-Trailer Original »**. ■

finale du championnat de France,
6 buts !

LA MÉMOIRE VIVANTE DU CHAMONIX HOCKEY CLUB

Pilier historique du Chamonix Hockey Club et de l'équipe de France, « Mimi », ailier de poche, a su grâce à sa vitesse, son sens du jeu et du but, construire une carrière inversement proportionnelle à sa taille !

Audi
Vorsprung durch Technik

Audi Q3 Urban Cross
Destination N3xt.

Le SUV compact Audi.

À partir de 469 €/mois avec apport*.

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

Location longue durée sur 36 mois. 1er loyer de 4.699 € et 35 loyers de 469 €. Offre valable du 2 mai au 30 août 2014.

*Exemple pour une Audi Q3 2.0 TDI 140 ch Urban Cross 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. L'Audi Q3 Urban Cross est une série limitée. Offre réservée aux particuliers chez tous les Distributeurs présentant ce financement, sous réserve d'acceptation du dossier par Audi Bank division de Volkswagen Bank GmbH – SARL de droit allemand – Capital 318 279 200 € - Succursale France : Bâtiment Ellipse – 15 avenue de la Demi-Lune 95 700 Roissy en France - RCS Pontoise 451 618 904 - ORIAS : 08 040 267 (www.orias.fr), et dans la limite des stocks disponibles.**Modèle présenté :** Audi Q3 2.0 TDI 140 ch BVM6 Urban Cross avec options peinture métallisée et 1 an de garantie additionnelle. **1er loyer majoré de 4.699 € suivi de 35 loyers de 499 €. Tarifs au 24/04/2014.** ***Forfait Service Entretien obligatoire souscrit auprès d'Opteven Services, SA au capital de 365 878 € - RCS Lyon B 333 375 426 siège social : 35-37, rue Guérin – 69 100 Villeurbanne. Publicité diffusée par le concessionnaire en qualité d'intermédiaire de crédit, à titre non exclusif, de Volkswagen Bank. Volkswagen Group France S.A. – RC Soissons B 602 025 538. Audi recommande **Castrol EDGE Professional.** Vorsprung durch Technik = L'avance par la technologie.

Gamme Audi Q3 Urban Cross : Consommation en cycle mixte (l/100 km) : 5,2 - 6,2. Rejets de CO_2 (g/km) : 137 - 152.

Jean Lain
Just Drive it !

POINTS VENTE & SERVICES

ANNEMASSE	CHAMBÉRY	FERNEY-VOLTAIRE	SEYNOD
04 50 432 480	04 79 68 33 34	04 50 20 96 51	04 50 69 26 66

POINTS SERVICES

ALBERTVILLE CLUSES PONTCHARRA SALLANCHES ST-JEAN-DE-MAURIENNE THONON-LES-BAINS

Jean Lain RENT LOCATION DE VÉHICULES
www.jeanlainrent.com

WWW.JEANLAIN.COM

Just Drive it ! = Conduire, l'esprit libre !

LA MÉMOIRE VIVANTE DU CHAMONIX HOCKEY CLUB

C'est l'entre-deux guerres, Chamonix-Mont-Blanc vient d'accueillir les 1er Jeux Olympiques d'hiver en 1924, et récidive dès 1930 en organisant les 4èmes Championnats du Monde de hockey grâce à l'énergie et à la passion de toute une vallée.
C'est dans cette effervescence sportive naissante que René Cailler naît en 1932 au pied du Mont-Blanc. Sa famille est bien installée dans la vallée, son père est maréchal ferrant sur la place du Mont-Blanc et sa mère tient le café du Poilu juste en face. Dès son plus jeune âge, sa maman le surnomme « Mimi » à tel point que peu de personne connaisse aujourd'hui encore son vrai prénom !

A son entrée à l'école, comme tous les jeunes du pays la découverte des sports fait partie des principes éducatifs locaux. En effet, dès l'hiver venu, le ski et le hockey sont pratiqués une à deux fois par semaine. C'est sous l'impulsion de son maître d'école Monsieur Saillet que Mimi commence le hockey dès l'âge de 10 ans. Son demi-frère, Jean Pépin, son ainé de 15 ans l'encouragera à persévérer dans ce sport avant de partager avec lui le maillot des Chamois et de l'équipe de France.
Il fait ses premières armes sur la glace avec un équipement des plus rudimentaire à tel point que les lames des patins étaient vissées directement sous les sabots. Parallèlement, le ski occupe une bonne partie du temps libre et tous les jeudis, le rendez-vous est donné au Cry pour s'entraîner avec les copains de l'époque, Charles Bozon (futur champion du monde) et Germain Charlet. Les remontées mécaniques existent à peine et avant de pouvoir gouter aux joies de la descente, il faut remonter la piste à pied, les skis sur le dos !

A 14 ans, Mimi est recruté par Monsieur Rémy Martinetti pour entrer dans l'équipe des pupilles du Chamonix Hockey Club (CHC) avec comme compagnon Raymond Gilloz, avec lequel il partagera quasiment toute sa carrière. Son ami, à l'instar d'Albert Hassler et Léon Quaglia sera un redoutable patineur de vitesse. Il participera deux fois aux JO en 1956 à Cortina d'Ampezzo et en 1960 à Squaw Valley. C'est également à cette période que Mimi chausse pour la première fois de vrais patins à glace lui assurant confort et efficacité.

LES LAMES DES PATINS ÉTAIENT VISSÉES DIRECTEMENT SOUS LES SABOTS

un titre de champion de plus !

En 1948, après deux années de formation Mimi intègre à 16 ans l'équipe première du célèbre CHC créée fin décembre 1910 par une poignée de passionnés et déjà détenteur de 11 titres de champion de France depuis 1923 ! Les entrainements ont lieu l'hiver sur la patinoire naturelle en bord d'Arve deux fois par semaine avec pour simple équipement genouillères, coudières et un short matelassé. Le casque n'existe encore pas mais les accidents étaient rares selon Mimi même si pendant un match, il reçut un palet en pleine figure et à peine recousu par le docteur Collot il était déjà de retour sur la glace, pas vraiment le temps de se plaindre !
L'engouement pour le hockey est tel que la municipalité investit dès 1950 dans une patinoire artificielle permettant ainsi pour la première fois de pratiquer ce sport à l'année. Les Chamois bénéficient ainsi d'une qualité d'entrainement enviée par tous.
Les titres s'enchaînent sous l'impulsion des entraineurs-joueurs Canadiens, Mac Gibon, Peter Roy, Camil Gelinas, Paul-Emile Provost et Gaston Pelletier qui apportent leur science du jeu et savent mieux que quiconque encadrer les patineurs locaux.
Cet âge d'or est également le fruit du travail de Marcel Claret, Président et joueur du CHC pendant plus de 25 ans. C'est notamment lui qui organisait de main de maître en octobre les matchs ▶▶

LA MÉMOIRE VIVANTE DU CHAMONIX HOCKEY CLUB

▶▶ de préparation au pays plats : Bruxelles, Anvers, Liège et dans les bases canadiennes d'après-guerre de Marville et Grostenquin. Je vous laisse imaginer l'ambiance lors de ces tournées de plus d'un mois pour nos Chamoniards...

Mimi Caillet

Parallèlement à sa carrière de joueur, Mimi travaille comme électricien et fonde une famille à 28 ans en épousant Michèle qui lui donnera un fils, Christophe l'année suivante. Christophe sera lui aussi hockeyeur et portera toute sa carrière le maillot des Chamois de 1979 à 1991.

Mimi « commettra » deux infidélités à son club de toujours. La première en 1954 lorsqu'il fût recruté avec son compère Jean Payot par le Président du club des « Patineurs Lyonnais », René Giacometti. Cet ancien international Chamoniard, entrepreneur en maçonnerie est l'un des constructeurs du palais de glace de Lyon et fondateur du club de la capitale des Gaules. La deuxième aura lieu quelques années plus tard à 26 ans avec plusieurs joueurs de Chamonix dont Claude Dufour, Michel Monterrain, Vital Giazzon et Jean Popardin. A cette époque, seuls les « étrangers » étaient payés à Chamonix alors en signe de rébellion, ces 5 joueurs ont accepté d'être débauchés par Pierre Catella, Président du hockey club de Saint-Gervais.

A CETTE ÉPOQUE, SEULS LES ÉTRANGERS ÉTAIENT PAYÉS AU CHC

Revenons au hockey, les saisons s'enchainent à un rythme étourdissant. Deux jeunes talents font leur apparition, Alain Bozon et Jean-Claude Guennelon. Le championnat par lui-même est court, mais les chamoniards animent à l'année la nouvelle patinoire inaugurée en 1962 avec une vingtaine de match de gala l'été. C'est l'occasion pour « Mimi » de se frotter aux stars canadiennes de l'époque. Deux joueurs l'ont particulièrement marqué : le célèbre Pete Laliberté pour son puissant slap et surtout le canado-chinois Larry Kwong, véritable artiste sur la glace.

Mimi a connu également une très belle et longue carrière d'international pendant 13 ans de 1951 à 1964. Frappé du coq, Mimi participera à 6 championnats du monde de 1951 à Paris, jusqu'en 1963 à Stockholm avec une mention spéciale pour ceux de Colorado Springs en 1962. C'est l'occasion pour cette génération de faire un long voyage pas si fréquent à l'époque en faisant plusieurs escales à Zurich, New-York et Denver et surtout de connaître une autre culture ! L'équipe était composée à l'époque presque exclusivement de joueurs Parisiens et Chamoniards avec dans les rangs en plus de Mimi, Raymond Gilloz, Bruno Ranzoni, Maurice Chappot, Calixe Pianfetti (capitaine de l'équipe de France pendant 10 ans), Claude Dufour, Jean-Claude Guennelon et Alain Bozon. Les tricolores arboraient pour la première fois une belle veste aux couleurs de l'équipe de France (voir photo). Au retour, à peine les pieds posés sur le territoire français, la fédération a eu l'indélicatesse de demander à tous les joueurs de la rendre...

Un évènement singulier marqua Mimi et plus largement la population Chamoniarde. En 1965, lors du tournoi de Noël, deux joueurs Tchèques, Paul Lang et Yvan Guryka décidèrent de « passer à l'ouest » en ne repartant pas avec leur équipe. Pendant 3 jours, ils se cacheront à Argentière chez « Binet » échappant ainsi à la police Tchèque les « VosPos » venus récupérer les brebis égarées. Ils porteront ensuite les couleurs du CHC et de l'équipe de France après avoir été naturalisés.

La forte rivalité dans le championnat avec les différents clubs Parisiens qu'il a croisé, le Racing Club de Paris, l'ACBB, les Français Volants n'empêchera pas Mimi d'avoir toujours de très bons contacts avec ses adversaires et coéquipiers en équipe de France. Il cite volontiers Philippe Laccarière, Hubert Nivet et Roger Eté. Il a également toujours gardé des liens très forts avec des joueurs Tchèques dont Joseph Vimmer de Kladno.

Au final, cet ailier de poche était un buteur redoutable au caractère impulsif sur la glace. Il terminera 4 fois meilleur buteur du championnat et il marqua

départ pour les mondiaux de Colorado Spring

notamment 6 buts lors d'une finale du championnat contre Paris, des stats à faire rêver les hockeyeurs contemporains !!! ▶▶

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

74, 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 17h à 2h

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

LES CAVES • BAR FESTIF

LA MÉMOIRE VIVANTE DU CHAMONIX HOCKEY CLUB

Mimi entouré de ses coéquipiers

▶▶ Son palmarès est fort de 14 titres de champion de France entre 1949 et 1970.
Sa passion pour le hockey lui fit jouer de longues années avec les « vétérans » et pendant deux saisons il entraina l'équipe des Houches avec laquelle il gagna le championnat de France de 2ème division avec comme recrue de luxe ses copains de toujours Claude Dufour et Raymond Gilloz.

Si vous venez un soir soutenir à la patinoire Richard Bozon le CHC, vous croiserez à coup sûr dans les travées de la patinoire Mimi avec sa veste de bénévole du Kandahar sur le dos. Il ne loupe quasiment aucun match et il est certainement le plus fidèle supporter des Chamois. Quelle belle leçon !

SON PALMARÈS EST FORT DE 14 TITRES DE CHAMPION DE FRANCE

Il reconnaît volontiers que le jeu c'est nettement accéléré au fil des ans, et qu'il faut être costaud pour tenir la saison.
Mimi est très attaché à la politique sportive de son club qui n'a que très peu évoluée en faisant toujours confiance aux jeunes du pays. Pour lui c'est la seule façon de créer l'âme de l'équipe et de comprendre pourquoi ici plus qu'ailleurs il faut mouiller le maillot. Aujourd'hui, un jeune joueur retient particulièrement son attention, c'est Mathias Terrier. « J'aime son coup de patin et son agressivité positive sur la glace » nous confie Mimi. A 82 ans, ses yeux brillent dès qu'il évoque son club et souhaiterait comme tous les passionnés de hockey dans la vallée, voir à nouveau les Chamois soulever la coupe Magnus.

Pour conclure, Mimi Cailler aura connu une carrière XXL en passionné et acteur majeur du hockey sur glace. Il est aujourd'hui le symbole intergénérationnel du club aux trente titres de champion de France. ■

Fêtons ensemble 80 ans de passion, du magasin Snell Sports!
104 rue du Dr Paccard - 74400 Chamonix - Ouvert 7j/7 - 04 50 53 02 17
www.cham3s.com - snell@cham3s.com

80 YEARS
LE FABULEUX DESTIN DE LA SNELL FAMILY

ETRANGE COÏNCIDENCE ! CET ANNIVERSAIRE S'INSCRIT EN MÊME TEMPS QUE LE CENTENAIRE DE LA GUERRE DE 14-18.

▶ La sainte alchimie des belles âmes a frappé fort en cette fin de guerre. Commence alors l'idylle d'une Chamoniarde et d'un Américain venu sur la terre des Froggies pour prêter main forte aux Poilus.
Cet Américain, c'est Harold Snell, jeune homme inspiré et très audacieux, l'histoire de Snell est alors amorcée.

LA PROMESSE D'HAROLD...

Chamonix 1918. Dans la famille Devouassoud, celle des fameuses cloches et sonnettes, les filles sont éduquées, mignonnes, dévouées. Elles parlent anglais de surcroît. Pas beaucoup, mais assez pour être priées, ou tentées, d'aller rendre visite aux sammies on leave*, ces permissionnaires de l'armée Américaine qui ont combattus aux côtés des poilus. Ces jeunes américains qui arrivent fourbus ou convalescents, sont tous désireux d'oublier les horreurs de la guerre en s'amusant aux côtés des locaux. Et c'est justement en dansant que la jeune Marthe Devouassoud et Harold Snell, surent qu'ils s'aimaient...
La grande guerre terminée, Harold rentra dans sa patrie en promettant de revenir «as soon as possible».
1923, Harold embarque pour l'Europe, il regagne les Alpes, et, promesse tenue, retrouve Marthe au pied du Mont-Blanc... Ils se marient en 1927 et le petit Donald pointe le bout de son nez un an plus tard.

AUX ARMES DE SAVOIE

Dans le sillage des premiers jeux Olympiques, la notoriété de Chamonix connait un développement fulgurant où tout un beau monde bigarré s'enivre d'air pur, d'altitude, de champagne et de fêtes.
Harold et Marthe ouvrent Aux armes de Savoie, une boutique... d'antiquités.
Mais Harold se met petit à petit à courir la montagne et les tiroirs des commodes Louis XV et les armoires « Empire » s'emplissent peu à peu de guêtres, lunettes, piolets, bonnets et mousquetons... Tous les étrangers y affluent.

*Soldats de l'oncle Sam en perm

1934, NAISSANCE DE L'ENSEIGNE SNELL...

La vente et la location d'articles de sport prenant une part de plus en plus importante, Marthe et Harold décident de «monter» les antiquités au premier étage afin de réserver le « pignon sur rue » aux articles de sports...

Harold reçoit les grands alpinistes, papote dans un français épouvantable avec Frison Roche ou les varappeurs de « Bleau ». Les journalistes anglophones se retrouvent dans le magasin pour écrire leurs papiers.

Alors que Les Armes de Savoie déménagent au sommet de la Rue Vallot...le magasin de la rue Paccard accroche l'enseigne Snell, articles de sport. On y trouve toutes les inventions récentes : les pitons à glace, les crampons 12 pointes, la semelle Vibram, les mousquetons légers en alliage d'aluminium...

1968 : RÉVOLUTION, ET GRAND DÉMÉNAGEMENT

Grâce au tunnel inauguré trois ans plus tôt, le tourisme redouble. Le ski se démocratise. Les Grands-Montets se taillent une réputation internationale, le GR5 et son tour du Mont-Blanc attirent du monde, de grandes premières restent à réaliser en altitude, et les hivernales sont à la mode.
En 1968, Donald et sa femme Yvette reprennent la boutique et la grande révolution chez les Snell c'est le déménagement dans un nouveau bâtiment de la rue Paccard, le magasin est moderne mais garde sa convivialité, il sert toujours de « meeting point » pour les nombreux grimpeurs étrangers de passage.
Les japonais déferlent en grand nombre, reçus principalement par Yasuo Kanda emblématique employé du magasin.
Donald, toujours plein d'idées, réussi aussi à convaincre ses confrères de créer Cham 3 S.

LA TRANSMISSION

Harold meurt en 1980. Olivier commence à épauler ses parents Donald et Yvette.
C'est l'époque « d'Opéra vertical » et de « La vie au bout des doigts » où Patrick Edlinger provoque une véritable mutation de la pratique de l'escalade, entrainant dans son sillage des nouveaux adeptes.
Alors que tombe le mur de Berlin, changeant tous les équilibres du monde, apparaissent les murs d'escalade pour une pratique indoor. Le premier « petit » mur de la vallée voit le jour dans la boutique. On y fait des démonstrations, on s'y retrouve pour le fun.
Marthe disparaît en 1993, puis Donald en 1994.
Depuis, Olivier et Corine son épouse, ont repris les rênes du magasin.

80 ANS D'HISTOIRE

Des 16 000 soldats américains venus se refaire une santé à Cham en 1918, seul Harold y fonda une famille et un business.
L'accueil et le conseil sont les maitres mots du magasin, animés eux-mêmes par la passion. Celle de la montagne, celle d'un homme et d'une femme qu'un océan n'a pu séparer.
L'affaire est restée familiale, 3 couples s'y sont succédés garant de l'esprit de famille. Une famille qui inclut aujourd'hui une quarantaine d'employés aux multiples accents...
Le Mag s'impose plus que jamais comme un point de rencontre, un incontournable. C'est une institution dont il faut pousser les portes où l'on est sûr de croiser les meilleurs, et où l'on sent circuler la passion. ■

PULSATIONS' STORE

HL20AA

de Ferei

Lampe frontale à piles alcalines (3 piles AA). Son autonomie est de plus d'une heure à pleine puissance (600 lumens) et de plus de 10H à 200 lumens. Légère, elle ne pèse que 73g (hors batterie). Parfaite la nuit pour la randonnée, le trail nocturne ou la course de nuit.

Disponible chez les revendeurs (Magasin Roue Libre à Sallanches) et sur internet I-Run, Terre de Randonnée ou encore Running Outdoor

www.ferei.fr **85 €**

S-LAB SENSE 3 ULTRA SG

de Salomon

Prenez le profil agressif de la Speedcross, appliquez-le au concept S-LAB SENSE bas, léger et rapide: vous obtenez une arme phénoménale d'ultra trail pour terrain meuble.

En vente chez Ravanel & Co 53 Galerie Alpina, 74400 Chamonix Mont Blanc

www.ravanel-sportshop.com **170 €**

SLACKLINE 25M

de Simond

La slackline est parfaite pour travailler l'équilibre et la concentration en famille ou entre amis, en ville ou à la montagne.
Sa largeur de 50 mm permet de débuter confortablement avec de bonnes sensations d'équilibre.
Son installation est très simple, entre 2 arbres ou sur 2 ancrages solides.

Simond, Partenaire de la Coupe du Monde d'Escalade à Chamonix.

www.simond.com/fr **49,95 €**

Au Vieux Campeur

"Symbole du choix, du conseil et du prix"

© Photos : Scott, S. Jaulin, Karpos, Mountain Hardwear, S. Urquizar

Carte Cadeau

Soyez certain de faire plaisir en offrant ce choix avec notre carte «cadeau» utilisable en boutique ou sur notre site Internet.

Carte Club

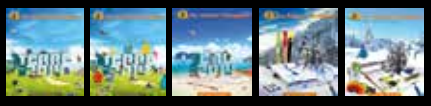
10 % de remise

sur certains achats et parfois mieux... Comme par exemple 15 % de remise, sur le matériel de montagne (famille 21)...c'est possible avec la Carte Club Au Vieux Campeur.

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches
Toulouse-Labège | Strasbourg | Albertville | Marseille | Grenoble
Chambéry - La boutique 100 % Coin des Affaires

www.auvieuxcampeur.fr

Disponible sur App Store

Disponible sur Google play

Avec notre application, retrouvez l'intégralité des 5 Tomes de notre catalogue. Vous pourrez consulter en permanence plus de 3 000 pages de produits qui vous passionnent.