



L'équipe **JOGGING** INTERNATIONAL

s'entraîne en montagne

Il y a trois mois, nous ne nous connaissions pas, et pourtant aujourd'hui l'esprit de l'équipe Jogging existe, nous l'avons rencontré au Trail de Vulcain le 23 février !

coup, mais cela va mieux autour d'un sac à dos bien rempli. Cela nous a aussi permis de faire des essais et un choix définitif sur notre matériel sur le stand RaidLight. Sur proposition de Frédéric, nous aurions pu tester le soir même les sacs de couchage et la nourriture lyophilisée, mais nous avons préféré un bon plat de pâtes à l'hôtel. D'autant que la présence de Karim Sasse et de Dominique Nugre nous ont permis d'enregistrer beaucoup de petits trucs « d'anciens » pour mieux apprécier le MDS. Nous vous en faisons profiter dans l'encadré qui suit, et nous souhaitons bonne chance aux autres marathoniens des Sables. **Rendez-vous le 4 avril** pour de l'effort et de la sueur, mais surtout pour du rêve et du plaisir. **FJ**

L'équipe JOGGING INTERNATIONAL



Benoît LAVAL 30 ans, Saint-Etienne (42), gérant de RAIDLIGHT

Objectif : dans les 10 premiers



Marielle COUDER 40 ans, Saint-Sorlin-en-Valloire (38), mère au foyer

Objectif : milieu classement



Frédéric MORAND 37 ans, Chelles (77), commercial

Objectif : milieu classement



Cyril BRAMAT 35 ans, Saint-Michel-sur-Orge (91), ingénieur

commercial
Objectif : dans les 80 premiers

PHOTOS THIERRY LAHET



De la neige pour préparer le Marathon des Sables : original, mais tellement convivial ce trail auvergnat.

Pour une préparation au sable, nous étions servis en neige sur les six à neuf puys à gravir selon que l'on avait choisi 28 ou 46 km. Résultats disparates : 3^e place en VF1 de Marielle et abandon de Benoît (fatigué de la Transjurassienne le week-end précédent) sur le 46 km, 10^e place de Cyril et 116^e place de Frédéric sur le 28 km... mais plaisir pour nous tous de courir en pleine nature sur cette épreuve bien organisée et très conviviale. Pour une deuxième édition, les 500 dossards possibles étaient attribués, et nul doute que cette course au parcours « volcano-touristique » affirmé est déjà sur les tablettes de beaucoup pour l'an prochain. L'objectif pour nous était surtout de faire des kilomètres, et de compléter notre connaissance de chacun. Avec trois ou quatre e-mails par jour, l'équipe communiquait déjà beau-

Conseils de pros du MDS...

DOMINIQUE NUGRE, 8 MDS, 5^e EN 2002, 41 ANS DISPATCHEUR, MOUPLINE (62)

1. La cohésion et l'ambiance dans la tente sont primordiales. Organiser les tâches et se soutenir mutuellement au bivouac fait la différence, même si on ne se connaît pas au départ. Le bivouac, c'est plus de 50 % du temps passé au MDS !
2. Emporter un matériel de couture pour les petites réparations (chaussures, habits, sac à dos...).
3. Une petite astuce est de prendre un bon tapis de sol et un bon coussin pour la première nuit, on peut les remettre ensuite dans les affaires qui vont à l'arrivée. C'est toujours une bonne nuit de plus !

GILLES DIEHL, 5 MDS, 43 ANS, 3^e EN 2002, EMPLOYÉ COMMUNAL, QUEVEN (56)

1. Il est primordial de prendre 1 pointure à 1 pointure et demie en plus pour les chaussures. J'ai fait beaucoup de courses, mais celle-là est vraiment particulière pour les pieds qui gonflent tellement avec la chaleur.
2. Ne pas chercher à trop alléger le poids du sac à dos. Un sac de couchage

performant et surtout de la nourriture suffisante sont capitales. Je prends même plus que les 2000 calories demandées par l'organisation (2200 calories en moyenne).

3. Choisir des aliments faciles à préparer. Au bout de trois jours, on est fatigué, et cela devient pénible de faire du feu et préparer à manger. De l'alimentation liquide et glucidique se prépare rapidement, et c'est complémentaire aux repas chauds.

KARIM SASSE, 4 MDS, 42 ANS, MAGASIN FOULÉES VERTES, CLERMONT-FERRAND (63)

1. Le plus important est le poids du sac, mais il ne faut pas oublier un minimum de confort. Je prends un oreiller gonflable et un mini sac à dos par jour, c'est excellent, surtout pour le moral !
2. Il me semble très important de boire toute l'eau qui est proposée. On ne boit jamais trop dans le désert, et cela est d'autant plus important pour une course par étape où les déficits s'accumulent.
3. Attention à ne pas lésiner sur la nourriture, même si c'est pour plus de poids.

Résultats du Trail de Vulcain 28 km

1. Thomas LORBLANCHET (2 h 42 mn 27 s),
 - ...10. Cyril BRAMAT (3 h 08 mn 43 s)
 - ...116. Frédéric MORAND (3 h 55 mn 46 s)
- 46 km**
1. Dominique NUGRE (4 h 44 mn 08 s)
 - ...97. 3^e VF1. Marielle COUDER (7 h 01 mn 14 s)
- Ab. Benoît LAVAL**
Tous les résultats sur www.acfa.free.fr