

# [Plan du site](#)

## Pages

- [CONTACT](#)
- [Courses amies](#)
- [DES EPREUVES PAS COMMES LES AUTRES](#)
  - [COURSES A VENIR](#)
  - [L'ORIGINE DES FOULÉES DE LA SOIE](#)
    - [Foulées de la Soie en Indonésie 2015 : comment y participer](#)
    - [Repérage des Foulées de la Soie 2015](#)
  - [Les Foulées de la Marsa](#)
  - [Marathon de Pékin](#)
    - [Inscriptions marathon de Pékin](#)
  - [OUVERTS A TOUS](#)
    - [CE, Entreprises](#)
    - [ESPACE COUREURS](#)
      - [Espace marcheurs](#)
- [Inscriptions FDS](#)
- [MEDIAS](#)
- [Mentions Légales](#)
- [Newsletter](#)
- [NORTH KOREA TRAIL](#)
- [Nos dernières actualités](#)
- [Plan du site](#)
- [Programme détaillé des Foulées de la Soie en Indonésie](#)
- [Programme FDS au Myanmar \(Birmanie\)](#)
- [Programme Marathon de Pékin](#)
- [Punch Power Diététique sportive](#)
  - [CONSEILS PRATIQUES](#)
  - [LA METHODE A.P.A](#)
- [SDPO](#)
  - [Concept](#)
  - [Devenez partenaires](#)
  - [Equipe organisatrice](#)
  - [Espace solidarité](#)
    - [Ils ont besoin de vous !](#)
    - [Monsieur Nez Rouge](#)
  - [Nos partenaires](#)
  - [Qui sommes nous ?](#)
- [SDPO - En](#)
- [SDPO Mag](#)
- [Sites et courses amis](#)
- [Sites recommandés](#)

- [Ultra Trail d'Angkor](#)

## Articles par catégorie

- Catégorie : [COURSES AMIES](#)
- Catégorie : [dernières actualités](#)
- Catégorie : [EPREUVES](#)
  - Catégorie : [OUVERTS A TOUS](#)
    - Catégorie : [ESPACE COUREURS](#)
    - Catégorie : [ESPACE MARCHEURS](#)
- Catégorie : [MEDIAS](#)
  - Catégorie : [Presse](#)
  - Catégorie : [Reportages](#)
  - Catégorie : [Témoignages](#)
  - Catégorie : [Vidéos](#)
- Catégorie : [Non classé](#)
- Catégorie : [PUNCH POWER](#)
  - Catégorie : [Après l'effort](#)
  - Catégorie : [Avant l'effort](#)
  - Catégorie : [Pendant l'effort](#)
- Catégorie : [SDPO](#)
- Catégorie : [SDPO MAG](#)
  - Catégorie : [articles déjà publiés](#)
  - Catégorie : [Articles généraux](#)
  - Catégorie : [CONSEILS ENTRAINEMENT](#)
  - Catégorie : [ENTRAINEMENT TRAIL](#)
  - Catégorie : [Livres à lire absolument...](#)
  - Catégorie : [Marche Nordique](#)
  - Catégorie : [NUTRITION](#)
  - Catégorie : [Préparation mentale](#)
  - Catégorie : [SPECIFICITES FEMININES](#)
  - Catégorie : [Tous les articles en ligne](#)
- Catégorie : [SITES RECOMMANDES](#)
- Catégorie : [Suivez notre repérage](#)

## Langues

- [English](#)
- [Français](#)

## Archives

- [juin 2019](#)
- [mars 2019](#)
- [octobre 2018](#)
- [août 2018](#)

- [juin 2018](#)
- [mai 2018](#)
- [avril 2018](#)
- [mars 2018](#)
- [février 2018](#)
- [décembre 2017](#)
- [novembre 2017](#)
- [octobre 2017](#)
- [mai 2017](#)
- [mars 2017](#)
- [décembre 2016](#)
- [novembre 2016](#)
- [octobre 2016](#)
- [septembre 2016](#)
- [juillet 2016](#)
- [mai 2016](#)
- [avril 2016](#)
- [décembre 2015](#)
- [juin 2015](#)
- [mai 2015](#)
- [avril 2015](#)
- [mars 2015](#)
- [janvier 2015](#)
- [décembre 2014](#)
- [novembre 2014](#)
- [octobre 2014](#)
- [septembre 2014](#)
- [août 2014](#)
- [juillet 2014](#)
- [juin 2014](#)
- [mai 2014](#)
- [avril 2014](#)
- [mars 2014](#)

## Auteurs

- [Jean-Claude](#)