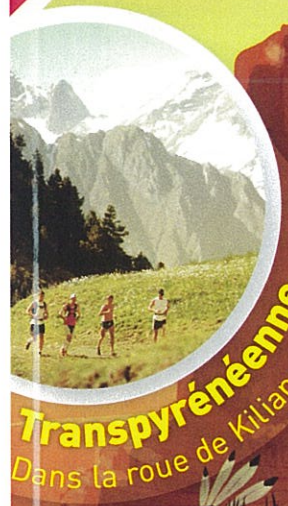


# ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASER LES LIMITES

LES PEUPLES NOMADES



## RETOUR AUX SOURCES DE L'ULTRA

**Alpinisme** | Marc Batard, l'ultra montagnard

**24 heures** | Les France sous le cagnard

**6 jours** | Antibes touche le sommet

**Globe « trotteur »** | 2 700 km pour Christophe Vissant

**Spécial UTMB** | S'améliorer en montée et descente

M 04382 - 71 - F: 6,00 €



n° 71 - JUILLET 2010  
www.ultrafondus.net

RÉCUPÉRER EN MANGEANT JUSTE



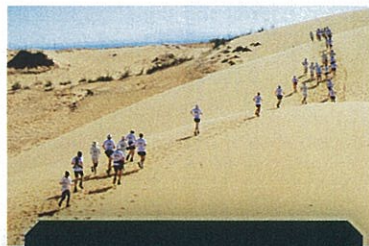


## Vécu | Les Foulées du Vietnam

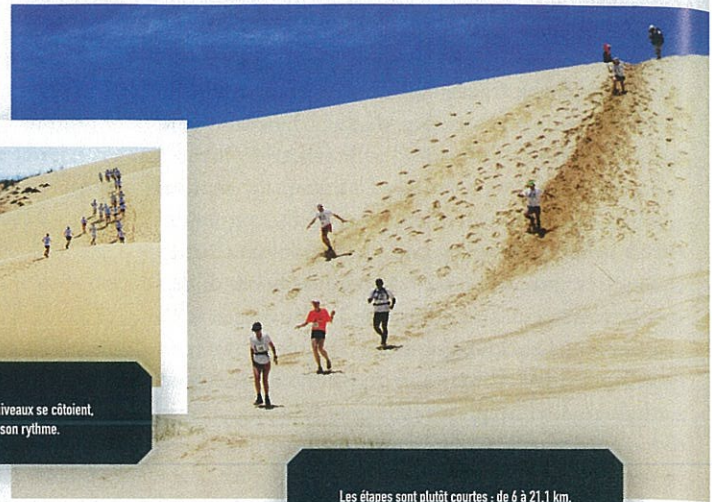
Par Jean-Claude le Cornec



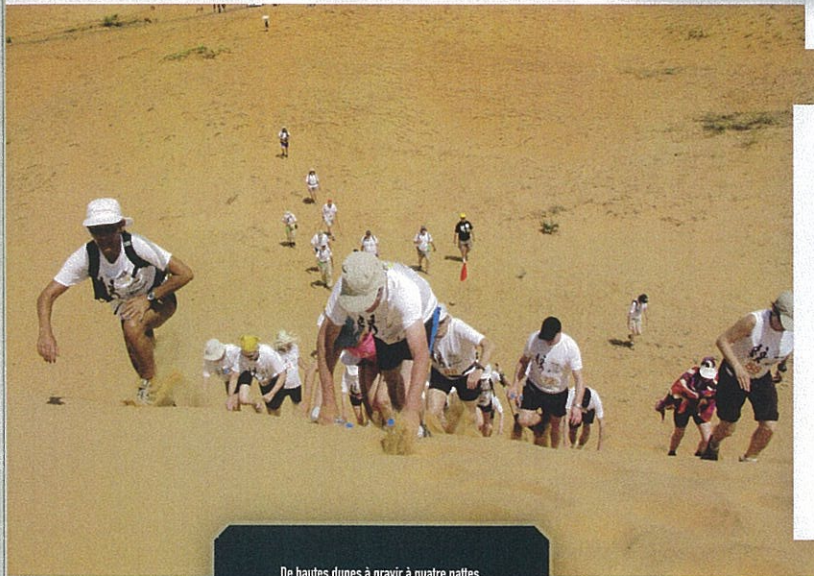
L'accueil sportif et chaleureux du peuple vietnamien a ému les participants.



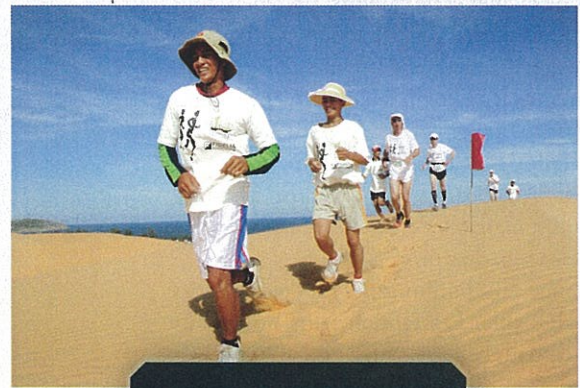
Dans le peloton, tous les niveaux se côtoient, chacun participe à son rythme.



Les étapes sont plutôt courtes : de 6 à 21,1 km, mais se courent sur terrains (très) mixtes.



De hautes dunes à gravir à quatre pattes, on en trouve aussi au Vietnam !



Ils sont 80 à avoir sillonné le Vietnam en courant, une immersion qui laissera des souvenirs.

# SOURIRES INDÉLÉBILES

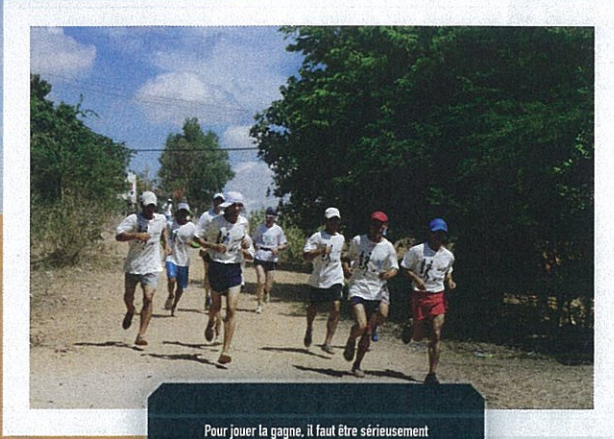
ÉTALÉE SUR SIX JOURS DE COURSE, LA PREMIÈRE ÉDITION DES FOULÉES DU VIETNAM A PERMIS, DU 12 AU 22 MAI, DE FAIRE DÉCOUVRIR LE SUD-EST ASIATIQUE À 80 CONCURRENTS, COUREURS ET MARCHEURS, POUR LEUR PLUS GRAND BONHEUR.

**C**HACUN SON RYTHME : c'est le credo des Foulées du Vietnam, qui ont emmené 80 coureurs et marcheurs au travers d'océans de dunes, de jungles épaisses, de pinèdes, et bien sûr de villages tous plus accueillants les uns que les autres. De Saïgon à Hanoï, en passant par Phan Thiet et Dalat, chacun a eu à cœur de dérouler sa foulée, de celle rapide et déliée des coureurs les plus compétiteurs, à celle plus mesurée et économe des marcheurs les plus contemplateurs. Et dans la famille des compétiteurs, c'est une compétitrice, Sylvie Mathis, qui a dominé l'ensemble du peloton !

**Variété.** C'est sur du sable ocre, et par presque 40°C, en franchissant une belle dune de plusieurs dizaines de mètres, que les concurrents ont laissé leurs premières empreintes au Vietnam. Puis après avoir ahané dans les dunes de Mui Né, les coureurs se sont faufilés dans une forêt tropicale, en suivant une piste, traversant pour ce faire une colline avoisinante avec vue imprenable sur la mer de Chine. Puis contournant les petits ruisseaux et sentiers bordés de bambous, ils jetèrent ensuite leurs dernières forces dans les deux ultimes kilomètres du parcours, pour conclure cette étape dans une jolie palmeraie, située au bord de la plage.



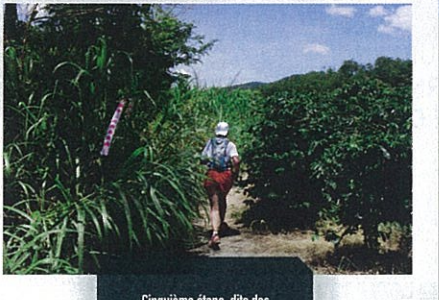
Souvent pieds nus, les coureurs locaux n'ont pas grand chose à envier aux Européens.



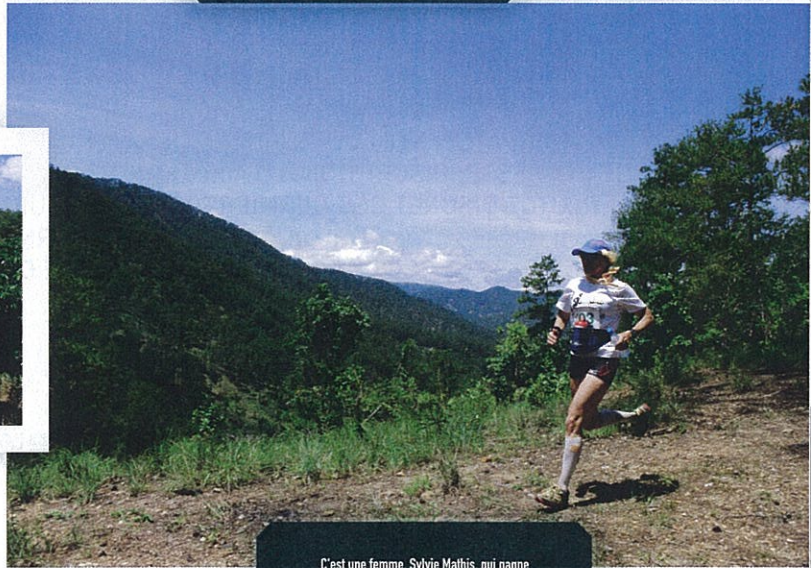
Pour jouer la gagne, il faut être sérieusement préparé, le niveau devant est élevé.



Quelques passages bitumés permettent de dérouler une belle foulée.



Cinquième étape, dite des "chutes du tigre". Si vous entendez un rugissement, courez !

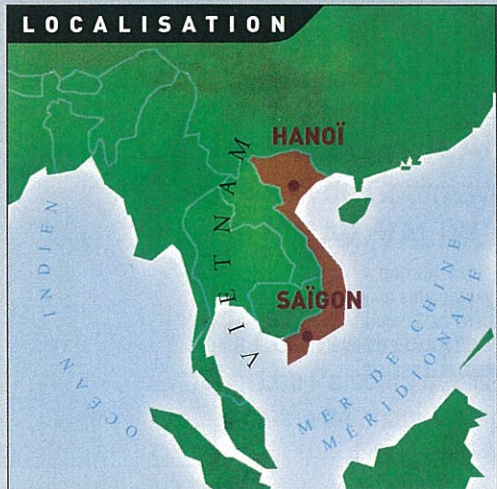


C'est une femme, Sylvie Mathis, qui gagne l'épreuve devant les hommes, jolie performance.

Cette première étape donne le ton de l'épreuve : des sessions courtes, de 6,6 à 21,1 km, très diversifiées, sur des terrains également variés, donnant l'avantage – pour qui joue le classement – à des coureurs nerveux (de type coureur de semi-marathon), mais habitués à évoluer sur des surfaces chaotiques (sable, chemins, sous-bois, piste...). La capacité de récupération est également importante, puisqu'en six jours, ce seront près de 90 km que les marcheurs et coureurs parcourront, à des allures parfois importantes.

**Ce raid n'est pas exempt des valeurs habituellement rencontrées en ultra.**

**Sourires.** Ce raid n'est pas exempt des valeurs habituellement rencontrées en ultra : la solidarité, avec des coureurs fatigués évoluant en groupe pour se soutenir ainsi qu'une pensée permanente pour l'association « Nez Rouges », oeuvrant pour défendre les personnes atteintes par des maladies orphelines ; le respect de l'environnement, avec une volonté de laisser les sites traversés immaculés ; la découverte, avec des parcours à visée « touristique » ; et la rencontre bien sûr, des concurrents entre eux, mais aussi avec les populations locales. En effet, chaque jour, de jeunes coureurs vietnamiens ont eu la possibilité de participer à la course, bien souvent pieds nus, mais toujours avec un sourire immense leur barrant le visage. De quoi se forger, pour tous, locaux et étrangers, des souvenirs indélébiles.



**EN BREF LES FOULÉES DU VIETNAM**

- **Type** : course à étapes
- **Édition** : 1<sup>re</sup> édition
- **Date** : du 12 au 22 mai
- **Lieu** : de Saïgon à Hanoï (Vietnam)
- **Distance** : 6 étapes de 6,6 à 21,1 km
- **Temps limite** : allure libre
- **Vainqueur** : Sylvie Mathis
- **Site internet** : <http://www.sdpo.com>