Génial! un dossier de 16 pages où l'on y découvre l'histoire et le départ de cette course qui me fait tant rêver, avec ensuite des articles sur Antibes et pour finir un dossier sur l'opération tapis. en kiosque et sur la boutique ultrafondus A consommer sans modération



sommaire:

Courir 6 jours

Un tête-à-tête avec soi-même

Quelques semaines après la fin du French Ultra Festival d'Antibes, nous faisons le point sur les épreuves de 6 jours, nées il y a près de 150 ans, et qui ont connu trois vagues de popularité successives. Un 6 jours, c'est aujourd'hui un espace de liberté : 144 heures pour pratiquer sa passion, la course à pied, comme on l'entend, que ce soit pour le côté performance, l'entraînement, l'ambiance... Et puis un 6 jours c'est aussi un formidable terrain d'expérimentation, pour preuve cette année les 6 jours sur tapis qui ont permis d'étudier la fatigue et le sommeil de deux coureurs. Cette épreuve à la carte offre de réelles perspectives, et permet même parfois d'orienter des vies. Attention, vous risquez de vouloir essayer après avoir lu ce dossier...

Magazine envoyé aux abonnés le 05 juillet 2011.

En kiosque à partir du 07 juillet 2011.

Les frais de port sont inclus dans le tarif boutique.

04 | **Entretien : l'Agence Française de Lutte contre le Dopage**

Les contrôles en ultra

08 | **Actualités**

Ultra-triathlon, Trans America, Oxygen Challenge...

22 | **Dossier : les 6 jours**

Un tête-à-tête avec soi-même

36 | **Ça s’est passé… en Aquitaine**

La plus belle édition de la Trans Aq' ?

38 | **Vécu : Trois Jours de Chartreuse**

Une première qui déménage !

42 | **Off du mois : les Pyramides Noires**

Pas besoin d'aller en Égypte...

48 | **Vécu : Euskal Trail**

C'est dur, mais on y revient...

50 | **Entretien : Zegama-Aïzkorri**

Nicolas Darmaillacq n'en dit que du bon

52 | **Vécu : Towpath Train'ing Run**

Un petit tour en train ?

54 | **Reportage : Torino-Roma**

Un ultra de 712 km en Italie !

56 | **Là où je t'emmènerai : le Mont Aiguille**

Un formidable vaisseau de roc

58 | **Entraînement : l'ultra-trail dans le nord**

Comment s'entraîner pour un ultra montagnard en plaine ?

62 | **Mental : raid 24 heures**

L'inconnu et la fatigue révèlent les caractères

68 | **Sur la route de l'Ultra-Trail®**

Le respect des espaces naturels

<

72 | **Forum : internet, courrier, chroniques**

Rumeur, plus jeune que jamais plus...

76 | **Calendrier de l’ultra**

D'Allemagne

78 | **Pur moment d'ultra**

Le cheval blessé de Gordy

80 | **Fondu d’ultra**

Francis Faure, baroudeur contemplateur

Contributeurs

Jean-Claude Banfi, Charles E. Barieau, Jérôme Barrois, Sandrine Bec, Laurent Berthelin, Nicolas Darmaillacq, Pierre Delore, Mickael Denniel, Thierry Esnol, Stéphane Goutheraud, Olivier Harduin, Rémy Jégard, Philippe Labazuy, Philippe Masset, Michael Micaletti, Andy Milroy, Timothy Ormezzano, Stéphane Salerno, Vincent Toumazou, Laurent Vercueil.