

## Raid des dentelles – 5 Mai 2018 – CR de Maël

Un de mes objectifs de l'année, ce raid multi est une manche de championnat de France.

Sylvain (COP Vannes) et Johann (Quimper orientation) sont mes équipiers, nous n'avons encore jamais fait équipe. Nous allons donc vivre notre 1ère expérience sur un format 24h, 160km, 6000 m de D+, le tout en orientation. Un parcours copieux !



Arrivée dans le Vaucluse le vendredi soir, on improvise un petit bivouac sur le parking de l'accueil.

Départ le samedi 11h, sous une grosse chaleur. On débute par un relais trail, un VTT fléché, puis un swim & run. L'occasion de se rafraîchir. On enchaîne avec une CO dans les carrières d'ocre, et bien ils ne se sont pas foutus de nous ! Une vraie CO bien technique même pour une équipe d'orienteurs ... Le relief est déjà bien marqué et ça crapahute.

On rejoint nos VTT et je sens déjà des jambes lourdes, puis tendues. C'est un peu tôt, après seulement 5 ou 6 h de raid ... Après une chute dans une descente : crampes. Il faut maintenant gérer l'effort et bien s'alimenter en espérant que ce soit passager. Une erreur d'orientation sur la fin de la section nous coûte bien chère, en temps mais surtout physiquement. En haut d'une montée, à pousser le vélo, coup d'arrêt, les crampes reviennent et me tétanisent. Longue pause avant de se relever, je marche sur des œufs. On repart sur le



trail mais c'est déjà une lutte psychologique et physique. Les décors permettent quand même de garder de bons souvenirs. La nuit tombe, l'heure de se couvrir un peu avant de reprendre les VTT. Pas de bol, mon Camel a fuit dans le sac (mal refermé à la dernière fontaine) mes affaires sont trempées, je me retrouve donc torse nu sous le coupe vent que Sylvain me prête.



La nuit me donne quelques lueurs d'espoirs pour continuer le raid moins ... tendu. On retrouve enfin notre sac ravito, le raid est en autonomie, nous avons juste le droit à un sac de 10 kg pour l'équipe. Pesé avant le départ, il faisait 13 kg, on a allégé au max, j'ai enlevé au passage mon maillot long et qq petits fringues que j'aurai finalement bien apprécié ...



On continue en VTT jusqu'à une nouvelle CO, l'équipe commence à sentir la fatigue. Il faut faire les balises dans l'ordre croissant, nous avons du retard sur nos estimations, on prend qq balises et on retourne aux VTT. Les parcours sont tellement techniques et physiques que nous passons des heures à pousser nos vélos ...

En fin de nuit, on arrive sur un trek, lui aussi exigeant physiquement, on cafouille un peu notre orientation. Ça devient difficile de relancer en courant.



Un petit tour de kayak et un retour en VTT, c'est l'arrivée. Quelle satisfaction d'arriver au bout de ce challenge après un peu plus de 24h d'efforts sans interruption !

Les – du raid : mon état de forme a un peu gâché ma course, j'ai quand même l'impression d'avoir beaucoup poussé mon VTT, mais bon, on connaissait le dénivelé, il fallait s'en douter...

Les + du raid : des vraies CO, VTT O, des parcours éblouissants, exigeants, un décor magnifique qui permet même quand c'est dur de se dire qu'on est privilégié ! Mais surtout des équipiers bien sympathiques avec qui on a bien profité pendant quelques jours après course (rando, bière, rafting ...), sans jamais un mot plus haut que l'autre, dans la difficulté que ce soit dans le raid ou dans les galères de voiture (on est quand même rentré en voiture de loc' !).

Après une telle expérience, on connaît déjà la composition de l'équipe pour la finale des championnats de France de raid multi dans les Pyrénées en juillet !



On repart en VTT, on est revenu à l'heure sur notre programme au prix de nombreux shunts. A l'heure sur la dernière porte horaire, après un rapide calcul entre le temps de parcours et les pénalités, on avance tellement plus qu'on prend quand même le shunt !

