Semi Raid28 – 22 Janvier 2012
Team " ULTRA DESORIENTE"

Notre Book du RAID , pour nos amis ,nos proches , nos clubs , les curieux , les collègues ….

Par Nicky Alain Daniel Fred Fabrice et Patrick

Le FORMAT

Départ groupé à 05H00 dimanche 22/01/2012
Durée maximum du Semi Raid 28 : 11 heures
Distances Vert/Bleu (Balises avec ou sans pénalité) : 51 / 65 km => environ 80 / 90 balises

⇨ **En fait au total, nous comptabiliserons 70 kms sur notre garmin.**

Le RAID 28 c'est quoi ??.

Né d'un défi que s'est lancée l'EQUIPE TUROOM en préparant le célèbre Raid Gauloises, le trajet de Bures jusqu'à la cathédrale de Chartres était une manière de s'entraîner près de Paris en réunissant des conditions difficiles. Jamais, en s'entraînant sur ce parcours, l'EQUIPE TUROOM n'aurait imaginé qu'un jour des dizaines d'autres équipes viendraient affronter les conditions difficiles d'une progression qui part de nuit, en hiver, en pleine nature, sans ravitaillement et en faisant sa route à la carte et à la boussole : le RAID 28® est né en janvier 1994.
En passant partout où cela est imposé, en allant le plus vite possible car on risque d'être éliminé : c'est un vrai défi pour des sportifs amoureux de raids nature et d'aventure humaine. Les difficultés, les raiders aiment les affronter, c'est pour cela qu'ils viennent.

Notre histoire, notre course..Les **U**ltra**S** d**E**sori**E**ntées 1 et 2

L'Avant

Aout 2011 , finisher de l'UTMB et en attendant et la diagonale des fous 2012.. j'ai en tète des défis collectifs et en équipe.. Fort d'une première expérience sur le RAID 28 ..j'engage les discussions pour renouveler cette formidable expérience et négocie un casting pour le RAID 28 (environ 110 kms , 4 garçons et une fille) . N'arrivant pas à recruter une féminine expérimentée, disponible et motivée, je me rabat sur le semi –raid. Fin septembre c'est toper je vais encadrer et coacher deux équipes avec des camarades et des copains qui me sont chères. Les ultras désorientes 1 et 2 .

Devant nous 4 mois de préparation, je sais parfaitement ce que je dois inculquer à mes co-équipiers, je prends à cœur mon rôle de capitaine et j'annonce la feuille de route

- ⇨ 4 axes de développement à engager => Des modes de fonctionnement + de la qualité physique + des aptitudes mentales + des notions fortes d'orientations.

Mon ambition c'est de faire plaisir à mes ami(e)s en leur faisant vivre une expérience bien accomplie, leurs apprendre à être autonome en orientation , je vais marteler en permanence, beaucoup communiquer, partager , étudier les statistiques de courses (Tps moyens par balises , allures , les bonus , le matériel , les spéciales etc..) etc..les premiers sur ce type d'épreuves sont des coureurs très rapide avec une très grande expérience en orientation..ceux ci sont intouchables cependant la force d'un travail en équipe et une bonne cohésion peut nous permettre d'être bien placé . L'histoire nous confortera sur ce processus.

Début Octobre Voila le « recrutement » est fait, tous ont les qualités, l'état d'esprit et le comportementale requis pour ce type d'expérience collective, je pars confiant je mets la barre haute sur les premiers entrainements pour réveiller les consciences .Pas de souci , la curiosité , la volonté d'apprendre tout était la ..ce fut une première partie de mon capitanat que j'ai beaucoup apprécié.

Présentation de mes équipiers

Alain , le sage => Fort de ses expériences passées , pragmatique et « disponible « sur le plan physique . Mon coaching à porté sur l'organisation, l'aspect pratique, et l'orientation afin d'assister, complémenta riser et se substituer à ma mission pendant le Raid

Nicky , la fille , the girl => Un coaching au profit d'une réorganisation , un « formatage » de ses capacités au service d'une performance sur le plus long , un travail de confiance en soi dans des situations prévisibles inconfortables , une mission de time keeping pour l'harmonie de l'équipe Sur le semi , nous n'avons pas d' »obligation » , d'intégrer une féminine , avec cette redoutable personnalité , son optimisme et sa volonté de combler les écarts ,cela sera un plus. Nous sommes tous unanime dans l'équipe ..Une sacré combattante c'est révélé pendant la course, intronisée raideuse inoxydable=> bienvenue sur notre planète RAID .

Fred , le chti bucheron=> Avec qui je partage beaucoup des mes expériences, connait bien notre passé sur cette aventure et les mecanismes , je vais le former à la polyvalence des rôles et à la Co – orientation. Il sera aussi notre animateur musical pour soit matérialiser la cohésion et la complicité de l'équipe soit nous redonner du Peps pendant les moments de « dérives » que nous allons subir. Le métronome indéboulonable .

Fabrice , l'ingénieur concepteur en chef , qui m'a appris ce « Job « dans d'autres circonstances et **Pat** , notre génie cérébral et poète killer des iles, deux supers potes « mercenaires » avec qui j'ai fait pas mal de virées sportives en Ultra en France et à l'étranger , ils connaissent parfaitement leurs missions , nous avons déjà fait la version longue en 2010 sous capitanat de Fab ,mon intervention consistera à performer sur les interfaces et les tenir informé de notre montée en « gamme » . Le but et notre stratégie étant une inter'actions des 2 équipes dans la phase préparatoire et pendant le RAID pour être encore plus performant sur les choix , les décisions et les assistances éventuelles.

En conclusion sur cette première phase L'organisation , se faire le film , le déploiement des minis détails et de notre stratégie sera en permanence le contenu de nos séances d'entrainements ,au bout du bout de ma démarche je sais pertinemment que dans une course en C .O de masse beaucoup de compétiteur peuvent profiter et pister les pisteurs en toute opportunités , moi ce que je cherche c'est inculquer un savoir faire , un savoir être , les faire grandir sur le plan technique et opérationnel , voila j'en ai fini avec ma synthèse de cette phase cruciale amont de notre projet sportif collectif.

35 équipes engagées, bien évidement, beaucoup d'équipes hyper expérimentées, les 6 à 7 premières places sont intouchables, Faire le TOP 10 sera notre objectif.

Vous l'avez bien compris ce RAID , comme beaucoup de RAID c'est courir et évoluer avec les jambes mais surtout avec sa tête.

Ci-dessous, le casting vu de l'organisation

EQUIPE TUROOM SPORT NATURE

LE SEMIRAID 28 22 janvier 2012

LISTE DES EQUIPES INSCRITES - 3ème SEMIRAID 28 (13/01/2012)

101 - ANSA PARLE LA NUIT		Nemours - Seine et Marne
Jean-Marc ROBBE (Cap) Sylvain MONTEX Céline VALTAT	Vainqueurs en 2011 avec une équipe qui ne croyait pas à ses chances, ils reviennent pour défendre leur titre, plus décidés que jamais à réussir ensemble. Organisateurs du Raid Ansa ; à voir sur : site.ansa.perso.sfr.fr	
102 - ULTRA DESORIENTES 01 1ère fois		Région Parisienne
Fabrice CIFRE (Cap) Frédéric MARCINIAK Patrick PRIAN	Tous membres de l'Union Sportive de PSA, ils n'annoncent pas leurs qualités mais déclarent que c'est en pratiquant qu'on apprend. Ils ont déjà couru le Raid 28 et viennent essayer le Semi. USCPArp :	
103 - ULTRA DESORIENTES 02 1ère fois		Ezanville - Val d'Oise
Daniel GERENIA (Cap) Nicky BRAGOVSKI Alain SEUX	Des anciens du Raid 28 qui ont couru de nombreux ultras. Ils reviennent avec des boussoles récalcitrantes, se déclarent nuls en orientation mais cachent leur jeu ! Club US Ezanville-Ecouen : www.usee-athletisme.com	
104 - LES QUADRAS DU CIVC		Chevreuse - Yvelines
Jean-Philippe MORAND (Cap)	Trois membres des Coureurs Indépendants de la Vallée de Chevreuse, 5è	

Nos équipes amis de L'USEE .

106 - RIRI, FIFI ET LOULOU 1ère fois		Val d'Oise
Bernard ANTOINE (Cap) Pierre ARNALDI Pascale DUJARRIER	Voici les Castors Juniors de l'US d'Ecouen-Ezanville avec de belles références en trail et marathons. Avec Riri, nous avons le rédac du site : usee-athletisme.pagesperso-orange.fr	
107 - LES PIEDS NICKELES 1ère fois		Val d'Oise
Hubert PISTOTNIK (Cap) Sylvain GOSSET Stéphane PRE	Champions de l'USEE, Hubert Croquignol, Sylvain Filochard et Stéphane Ribouldingue ont pieds en nickel trop précieux pour servir à marcher ou travailler... Des petits malins qui avaleront les kilomètres sans rechigner !	

Guillaume remplacera brillamment, au dernier moment, Hubert

Et voila le RESULTAT ……Super..7 éme du SEMI-RAID 28 ….yes yes !!…des sorties nocturnes, des séances physiques hyper costaud , de la technique …j'ai martelé en permanence le slogan SEUL le PROCESSUS permet le RESULTAT.

Nous sommes super content !!! c'est une sacré performance pour des coureurs /orienteurs moyens comme nous , c'est pas notre spécialité !! . fière de cette équipe, l'USEE 7 éme sur un Raid aussi reconnu, yes yes …super boulot dans la prépa et super boulot dans l'opérationnel. Et quand on y regarde de plus prêt , on y voit que le nbre de balises trouvées est proche des premiers , avec un peu plus de vitesse , nous pourrions faire le PODIUM

CLASSEMENT
3éme semiRAID 28
2012

Place	Equipe n°		mixtes	équipiers arrivés	temps compensé	vertes pointées	bleues pointées	heure arrivée	bonus	pénalités
1	121	SOUL OF ROUTARDS		3	8h 26min	34	38	16:13	8:17:00	0:30:00
2	101	ANSA PARLE LA NUIT	M	3	8h 47min	34	37	15:55	7:38:00	0:30:00
3	137	VK2M AVENTURE-LES CELESTINES	M	3	9h 23min	35	35	16:27	7:19:00	0:15:00
4	120	ULTRA LEGERS MOTORISES	M	3	10h 12min	34	27	15:45	6:03:00	0:30:00
5	104	LES QUADRAS DU CIVC	M	3	10h 14min	34	30	15:38	5:54:00	0:30:00
6	109	TEAM RANDO RUNNING RAMBOUILLET		3	10h 22min	30	39	16:10	8:03:00	1:45:00
7	102	ULTRA DESORIENTES 01		3	10h 59min	[illegible]	[illegible]	16:39	6:33:00	0:53:00
7	103	ULTRA DESORIENTES 02	M	3	10h 59min	34	34	16:39	6:33:00	0:53:00
9	125	VK2M AVENTURE		3	11h 07min	29	38	16:30	7:48:00	1:55:00
10	136	RAID-UP	M	3	11h 12min	28	35	16:21	7:24:00	2:15:00
11	126	JDM, PLUS QUE TROIS		3	11h 27min	35	24	15:56	4:44:00	0:15:00
12	130	TOF TEAM ASAF		3	12h 12min	30	31	16:30	6:23:00	1:35:00
13	113	TEAM CASTEL TRAIL	M	3	12h 19min	33	20	15:48	4:19:00	0:50:00
14	123	LES TROIS L		3	12h 26min	32	24	16:25	5:04:00	1:05:00
15	116	LA CAVE DU GOURMET SERMAISE	M	3	12h 29min	33	25	16:25	5:16:00	0:50:00
15	129	SOUL TEAM ASAF		3	12h 29min	34	24	16:35	4:46:00	0:40:00
17	124	ASAF AIR FRANCE		3	12h 38min	31	23	15:54	4:41:00	1:25:00
18	132	OH MERDE, LA BOUSSOLE		3	12h 54min	32	20	16:03	4:14:00	1:05:00
19	114	ENCORE EUX		3	13h 00min	34	17	16:03	3:33:00	0:30:00
20	111	LES TUBERMORITOS		3	13h 11min	34	19	16:25	3:44:00	0:30:00
21	133	USTRALOPITHEQUE	M	3	13h 12min	33	20	16:11	3:49:00	0:50:00
22	110	ELISAUEDRIC	M	3	13h 36min	34	13	15:38	2:37:00	0:35:00
23	105	ELLE, LUI ET LA CHANDELLE	M	3	13h 43min	35	14	16:26	2:58:00	0:15:00
24	117	LES DIESELS POUSSIFS	M	3	13h 54min	27	23	16:20	4:51:00	2:25:00
25	107	LES PIEDS NICKELES		3	14h 05min	29	17	15:55	3:35:00	1:45:00
26	112	LES CASTORS DU 78	M	3	14h 20min	32	19	16:30	3:45:00	1:05:00
27	108	LES SO COOL	M	3	14h 49min	31	13	15:55	2:26:00	1:20:00
28	135	USTRAVEL		3	14h 51min	24	19	15:42	4:06:00	3:15:00
29	118	LES GHOST RUNNERS		3	15h 13min	26	19	16:16	3:53:00	2:50:00
30	115	ASLS SERMAISE		3	16h 37min	24	9	15:39	2:17:00	3:15:00
31	128	LES OSMOTIK'S	M	3	17h 11min	32	5	16:36	0:57:00	1:32:00
32	106	RIRI, FIFI ET LOULOU	M	3	17h 21min	25	14	16:39	2:56:00	3:08:00
33	134	USTRAINING	M	3	17h 37min	24	8	16:07	1:45:00	3:15:00
34	119	LES SHADOCKS	M	3	18h 36min	23	13	16:30	2:19:00	3:55:00

La veille du départ 17 h 30 => 21 h

Séances videos ,brieffings, stratégie, rappel des modes opératoires , des missions , passage en revue du matériels d'orientations (Boussoles , compas , rapporteurs , abaques etc)… tout le monde au lit à 21 h

Le Pendant

Voila nous y sommes , 2 h 45 du matin à Ezanville , tous dans notre véhicule , en direction du point de départ communiqué 5 jours auparavant , vitamines C + Caféines + de la musique pour nous accompagner ,arrivée in situ vers 4 h , les formalités , notre briefing , je rappelles nos modes de fonctionnement , nos différents rôles , les fondamentaux , on se nourris , on adapte une zone d'accueil, on s'isole , on se localise pour anticiper l'Azimut de départ etc.. on chante notre hymne fédérateur, on nous film , on sera dans le DVD !!, on se consacre sur notre « job ».

5 h du mat Top départ, les capitaines reçoivent un document capital des organisateurs, on a enfin ce fichu road book avec les cartes (Donc vous avez bien compris que c'est à cet instant que nous prenons connaissance , des endroits ou nous allons passer, pas de signalisation sur le parcours ..nous sommes dans un RAID d'ORIENTATION ,en Autonomie Totale (Toute assistance extérieure est dis qualificative) nous avons 3 ,5 à 4 ,2 KG sur le dos suivant que l'on est une fille ou un garçon .Et maintenant c'est la grosse « démerde « il ne s'agit pas d'aller comme des fous furieux d' un point A vers un point B se trouvant à 60 kms à vol d'oiseau ou de prendre le pari risqué d'aller pister d'autres équipes ..ça on sait le faire en 6 à 7 h mais bien utiliser notre fenêtre de 11 h pour pointer le maximum de balise car le tps total = Tps de parcours avec des + et – suivant le Nombre et le type de balise pointée.

Comme convenu on fait uniquement 20 reports (Report = transposition d'une définition de poste sur une carte) et on part 15 mn après le TOP chrono , nous sommes quasi seul .la gestuelle que nous avons mainte et mainte fois répétée est en place , première balise , j'observe ☺ le fonctionnement de notre équipe , pas assez concentrée, plusieurs équipiers passent devant sans la voir ..Sacré opportunité pour réveiller les consciences. Je le fais savoir , à ma manière ☺. Ce sera un plus pour la suite !!!

. Nous enchainons, cela fonctionne bien notre histoire .Nicky , fait les pointages , nous rappelles de boire , de manger, organise nos besoins documentaires ..eh oui c'est bien notre féminine qui fait tout ça !! , avec alain on engage notre cercle de travail vertueux Co orientation Co décision Co check , fabrice est en // de maniére hyper efficace etc..on progresse à la bonne cadence, le curseur d'avance est positionné sur les capacités et les allures que nous avons « verrouillé » de notre féminine ☺ ..notre efficacité est réelle, la régularité, , tous ont bien en tête les chiffres clés (Tps total, Tps alloué pour les reports , Nbre de mn maxi admissible par balise etc..)..On continue à dérouler la gamme.

Premier incident, notre pôte patrick commence à avoir des soucis gastriques, mais on continue ,il faut arriver au complet pour être plaçé, de la boue , tiens une balise sur un ilôt . une balise dans un trou , une grotte .. Sur la route , on croise notre pote André , de la dream team avec Christine et loola .

A deux reprises nous croiserons stef , Hubert et guillaume les joyeux drilles. Très très très décontractés…on sait plus qui porte la culotte dans ce trio ☺ …

Premier défi, la barrière disqualifcative à la sortie du parc du château de Versailles..toute l'équipe engage une course contre la montre, 10 mn d'avance. On se congratule, on se repose et on repart..une balise de l'autre coté d'une rivière , on se jette à l'eau pour repasser sur la berge Passage sous un tunnel avec de l'eau .tout le monde s'engouffre ..

Quelques spéciales en Cartes C .0 (donc pas de report , les balises sont déjà matérialisées sur notre fond de carte). Nous performons dans cette discipline, on s'y est bien préparé , nous ratissons efficacement

H – 3 de la barrières horaires, la fatigue se fait ressentir dans le team, patrick est en grosse dérive (il aura fait ce Raid sans quasiment boire ni manger !!) , je martèle de nouveau , sur la cadence , ne rien lâcher ..je sais que nous sommes en danger ..chaque minutes comptent , tous s'impliquent et vont chercher dans leurs derniers retranchements, je communique beaucoup . Rôle ingrat dans ces moments la, mais nécessaire !! .

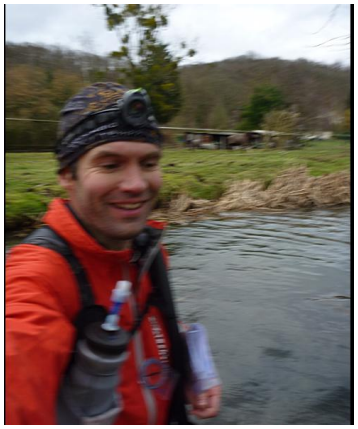
1 km de l'arrivée on retrouve Bernard , pascale et pierre .Eux aussi profondément marqués par cette épreuve

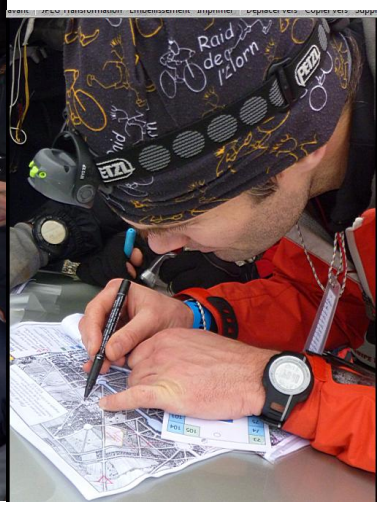
Arrivée, , c'est le grand soulagement, on 's'embrasse ..On a vécu un super Truc collectif , Je suis fière de l'engagement de tous , c'est dans ce type d'épreuve que se soudes de réelles amitiés et camaraderies …Nicky , Alain , Fred ..auront réussi cette nouvelle expérience …Ils en sortent grandis sur le plan mentale, technique et physique ..c'est ma récompense.

Le tracé.

Ci après, les commentaires des coureurs ….

Synthèse de Fabrice





(Captain de l'équipe 1):

En préparation du Raid28, je suis allé courir un trail au Sud de Prague "Prazska Stovka" début décembre.

C'est une course tout comme le Raid28 à travers bois et champs où il faut trouver son chemin, sauf que les organisateurs ne donnent pas de carte et que le RoadBook est en tchèque...

Pour le Raid28 (on était sur le semi mais c'est quasiment la même chose : 60km au lieu de 80), tout est bien organisé par une super équipe de bénévoles avec des copies de cartes IGN et un RoadBook nickel !

Du côté des équipes, comme on était 6 on a fait 2 team mais avec la volonté de tout courir ensemble.

Daniel a tout bien préparé à l'avance avec de nombreuses séances d'entraînement et des briefing régulier, on était tous au top !

Regroupement des équipes la veille de la course chez Daniel. Sylvie nous a fait un super repas et nous a bien bichonné pendant qu'on se préparait en échangeant les derniers conseils de course.

Départ en voiture vers 2h30 du matin avec un Peugeot Boxer 9 place. Le top pour embarquer les 2 équipes et le matériel.

On laissera la voiture sur place et André passera la récupérer dans la journée. Merci pour cette assistance !

Sinon c'était compliqué au niveau logistique.

La course s'est très bien déroulée et même mieux que ce qu'on espérait.

Quelques erreurs de parcours mineures au début par manque d'attention mais on a bien reporté les balises et on a trouvé celles qu'on voulait.

Il a fallu abandonner quelques balises à contre coeur par manque de temps pour passer les barrières horaire sinon on raflait tout ! :-)

Super ambiance dans l'équipe (the big one : 6 coureurs) et personne n'a craqué malgré les difficultés et malgré une erreur de parcours sur la fin qui nous rajoute 2km et nous mets hors délai avec 9 minutes de retard sur la barrière horaire qui nous coûtera 27minutes de pénalité.

Comme toujours on a croisé Rémi et Pascal sur le parcours dans le team organisation.

On a eu les copains au téléphone qui prenaient des nouvelles de la course, super esprit de groupe! Merci à tous !

Aux Bénévoles, équipiers, accompagnateurs et aux absents qui seront présent l'an prochain !

Pour retour d'expérience pour l'an prochain :

<u>Matériel du sac:</u>
Camel bag de 2 litres (tout bu)
1 bidon de 0,6 litre en réserve (bu sur les dernier km mais non indispensable)
8 barres énergétiques : 5 mangées
1 compote avalée à la pause de midi :-)
1 sandwich de 15cm avalé à la pause de midi aussi
1 paquets de mouchoirs non utilisé
1 tee shirt (sous vêtement) de rechange : non utilisé
1 paire de chaussette de rechange : non utilisé
1 pare de gants (non utilisés)
Stylos et feutres marqueur
Réglettes de distance avec différentes échelles
1 trousse à pharmacie de secours (obligatoire) avec strap, pansements, eosine
1 couverture survie (obligatoire)
Billet 10€
1 appareil photo étanche et antichoc

<u>Equipement porté sur le corps:</u>
1 buff
1 frontale + 3 piles de rechange

1 téléphone (obligatoire par équipe)
1 boussole (obligatoire par équipe)
4 épingle pour dossard, brassard fluo (obligatoire)
Chaussures trail usée (ne pas prendre de chaussures neuves)
Fuseau épais usé
Tee shirt "micro-polaire"
Veste coupe vent
2 Montres GPS (autonomie 7h chacune)
(crème antifrottement utilisée avant départ)

PS 1 : Equipement à adapter selon les condition météo !
On a n'a pas eu de pluie, températures autour de 8°C avec un vent d'Ouest (dans le dos)
Un peu froid à la pause de midi et pendant les 10 premières minutes du redémarrage.

PS 2 : On a traversé 2 cours d'eau glacés (le premier avec de l'eau au dessus des genoux mais sur 3 mètres de large seulement)
Le second sous un tunnel avec de l'eau jusqu'aux mollets sur environ 15 mètres et là on a eu le temps de sentir le froid...
Rendez-vous l'année prochaine

Synthèse de Nicky :

Dimanche 22 janvier, 5h du mat c'est le « BIG DAY ». Je me pince, est-ce vraiment moi la petite joueuse sur la ligne de départ de cette course de dingues? C'est une nouvelle expérience pour moi : mon baptême d'un raid d'orientation en équipe. Au départ du petit village de Maule 37 équipes de 3 avec 80/90 balises bleues et vertes à pointer en 11hrs max. L'arrivée à Bures Sur Yvette est à environ 65kms. On a de la chance, le temps est printanier pas de gèle, pas de pluie les oiseaux chantent !

5-4-3-2-1 le top est annoncé je sais qu'il va falloir tenir longtemps, très longtemps. L'équipe **103**, nous sommes **Les Ultra Désorientées II**, Daniel LE cap'tain et orienteur-en-chef, Alain l'adjoint orienteur et modérateur (et oui il faut pouvoir freiner notre cher cap'tain) et moi la pointeuse en chef des balises. Mon job sera aussi de rappeler à ses messieurs de ne pas oublier de boire et de manger à intervalles réguliers. On m'a aussi confié l'organisation du Road Book …chouette…comme ça ils sont obligés de m'attendre !

Le parcours est tellement sympa et l'organisation au top que l'on en oublie le manque de sommeil et que l'on ne voit pas le temps passer ni les kilomètres. On s'est fait une belle frayeur au Château de Versailles en arrivant 10 minutes avant la barrière horaire mais on gère on gère et comme répète souvent Alain, « **on est BIEN** » Notre cap'tain aurait préférer continuer sans faire de pause mais fatigue aidant nous avons quand même improvisé un petit « picnic » glucidique sur le bord de la route - gels, barres céréales, vache qui rit et sandwich jambon beurre, le tout arroser d'Isostar.

Apres cette pause le redémarrage fut laborieux mais au bout de 10 minutes nous retrouvons nos sensations et nous avons repris le cap vers le sud. J'ai eu un coup de barre en traversant le village de Gif Sur Yvette, heureusement que l'équipe m'a beaucoup aidé. Les derniers km ont été les plus longs. Mais toutes les douleurs et les souffrances se sont effacées à la vue de l'arche indiquant **L'ARRIVEE.**

Bilan : 11h40 de course, **68 balises** dont 34 bleus, 7ème place. Une belle journée d'aventure en commun avec une équipe très soudée, pas une seule engueulade malgré un cap'taine très très exigeant envers lui-même et ses co- équipiers.

Ma préparation, physique et psychique, pendant les 4 mois qui ont précèdes cette course m'ont permis d'affronter les conditions du **Raid 28** sans aucun problème.

Un big bisou à mes co équipiers sans qui je ne me serais jamais cru capable d'un tel effort. J'étais très flattée d'avoir fait partie de votre sélection. Ça restera un souvenir inoubliable. J'attends avec impatience le prochain challenge!

Sur mon CV sportif je peux désormais rajouter une ligne : **raideuse**.

Synthèse d'Alain:

Le raid 28 des désorientés : Une prépa rigoureuse signée Daniel sur 3/4mois en sorties diverses : de fractionnés, de CO longues, en nocturnes, de jours, des exos et plein de trucs rigolos ...

Donc redécouverte, car la boussole c'était surtout il y a + de 30 ans à la caserne... un peu d'astronomie entre temps, point. Redécouverte et re-plaisir de traîner en pleine nature & plaisir de voir la mayonnaise prendre !

La course :

Nous nous préparons dans la halle - tennis du départ, les pieds nickelés, riri fifi loulou sont là, nous sommes complets et nous nous préparons tranquillement jusqu'au top départ... l'heure approche et la tension monte doucement.

Enfin ! on y est : 5h00, les road-books sont distribués aux capitaines. Tout le monde est concentré sur son rôle : reports, pointages, vérifs...

- 5h15 on sort, un peu de fébrilité... La 1ere balise nous rappelle tout de suite à l'ordre : rester vigilants... Ca continue , on progresse à un bon rythme et ça ratisse bien : les poinçons s'accumulent doucement sur les cartons de pointages.

On se fait bien pister, mais on s'en fout , nous sommes concentrés sur notre avancement... Dans la 1ere zone CO Feucherolles nous partons rapidement à l'envers et on se retrouve seuls .

- pc 009 pour rentrer dans les barrières horaires il fallait passer à 9h30 et assurer 4 km/h pour être au pc 012 avant 12h30 barrière horaire éliminatoire à la sortie du château de Versailles ... il est 10h00 : le chrono entre dans la danse ! Les Décisions doivent s'enchaîner et les balises trop éloignées sont zappées, une seule balise du parc est poiçonnée ! Nous sommes dans le rouge et ça tape dur !

- pc 012 La barrière est franchie à 12h20 . Nous en sommes à 7h00 de course dans les jambes ! L'orga nous annonce 16 h30 au lieu de 16h00 pour l'arrivée : barrière éliminatoire à 17h00... La crispation à disparue et les sourires réapparaissent ... 500 m : nous reprenons nos esprits : 10mn de récup , on s'alimente bien . Reports, pointages, nous repartons et c'est dur un bon quart d'heure... Jusqu'à la spéciale "GPS" : ça court dans tout les sens ! il yen a partout !

Nous sortons enfin de ce cirque et nous avons toutes les bleues (à bonus) sauf une . Les 30mn additionnelles de l'arrivée ne sont pas du luxe : la fatigue est maintenant bien présente, quelques

erreurs s'enchaînent et les mn défilent, ça coince maintenant dans chaque côtes ... Mais l'arrivée approche, nous revenons sur les riri fifi loulou sur la dernière balise !

Boudin d'arrivée en vue, nous passons la ligne à 16h42 avec 12mn de dépassement (x3 = 36mn de pénalités !) peu importe, nous goutons le moment présent : une agréable sensation de bonheur nous absorbe, nous envahit ! On se congratule, on est heureux ... On oublie instantanément les moments ou ça rigolait moins... Le pied quoi ! Surtout un grand Bravo

à toutes et à tous ! Alain.

C' est pas fini …la suite…le Matos….

Pour mon sac qui était lourd j'ai eu un mal de dos prononcé hier toute la journée (atténué aujourd'hui) du, je pense, au manque d'habitude du poid sur le du bas du dos .

Ce que j'ai consommé avant la course :
chez moi 2 cafés + pain grillé confiture, 1 gâteau de semoule , 0,5 litres d'eau

dans le gymnase 1 banane, 1 gateau de semoule, 0,5 litres d'eau 3 doses isostar

Ce que j'ai consommé pendant la course :

- 1,8 litres avec 12 doses d'Isostar / 2 litres au départ.

- 0,5 litre d'eau gazeuse / 0,5 litre au départ

- 2 sandwichs pain de mie/jambon / 2 "

- 2 gâteaux de semoule bien compacts (aux raisins, miam! miam!) / 2 "

- 2 bouts du gâteau-sport de Nicky / il en restait plein mais personne n'en a voulu...

- 4 gels antioxydants / 8 "

- 1 barre énergétique / 4 "

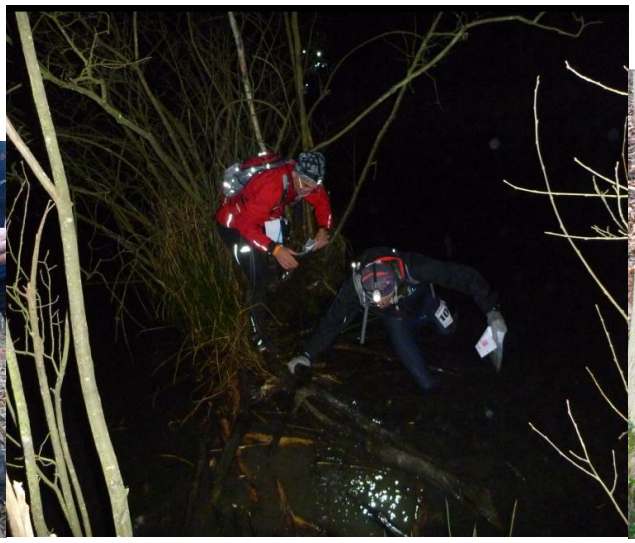
- 50 grammes de tuc (goût bacon...) / 100gr "

- 3 snikers (super énergétiques & facile à avalés... surtout délicieux !) / 6 "

- 2 double twix / 2 " (énergétiques mais moins délicieux que les snikers...)

A toi Fred maintenant …c'est la suite !!!

Synthèse de Fred:



We did it ! Une superbe aventure vient de se terminer et avec brio, dans le top ten des 37 équipes engagées ! Mais comment est-ce possible ?

D'abord il y l'idée qui circule "tiens ça te dit le raid 28.. c'est quoi ? l'orientation.. une équipe avec une féminine.. qui pourrait bien relever le défi ?
Daniel a rapidement su séduire et convaincre ce petit groupe de l'USEE de relever le défi : c'est vrai qu'il faut être un peu déboussolé pour accepter ce genre de course d'orientation avec boussole. Mais avec Daniel, on peut partir les yeux fermés, rien ne sera laissé au hasard.

Il y a ensuite la préparation (J - 4mois) le jour, la nuit, avec ou sans matériel, apprentissage des basics de l'orientation, des parcours à préparer à tour de rôle, des fractionnés, du long, des revues de matériels et de sacs, des conseils, des e-mails..., dur parfois, mais tellement utile avec le recul que l'on a aujourd'hui.
Il y a aussi un formidable travail de logistique préparé en amont, un dévouement sans limite réglé dans ses moindres détails pour le bien être des teams, qui forge le respect, incite à l'effort sans rechigner, qui nous place au rang de privilégiés.

Et puis il y a la pression J moins 7, 6 .. la vérification du matériel jusqu'à la dernière minute, effectuée à l'image des tocs (troubles obsessionnels compulsifs), et le respect des consignes, pour être sûr de ne rien oublier, au risque de compromettre les chances de l'équipe.

Enfin il y a le top départ, dans une ambiance un peu surréaliste où les esprits encore embués par la fatigue d'une nuit trop courte (2 heures pour moi) se mettent à chanter en coeur le "god save the team" ou encore "salut à cô pinard" pour mieux sceller encore ce désir de remporter le challenge.

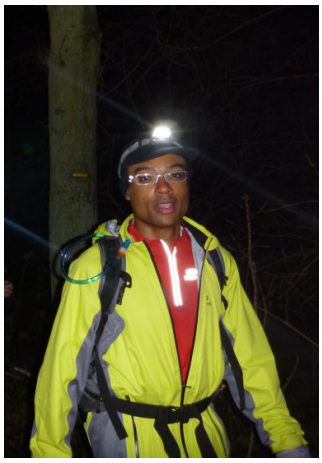
Un parcours nature, sans surprises avec ses bosses, ses trous, la boue, une progression collégiale organisée où les rôles de chacun sont connus, méthodiques, la bonne humeur et l'entraide permet d'avaler les km sans sourciller. Et puis la fatigue arrive, les premières douleurs, mais la défaillance n'est pas possible, nous sommes programmés pour terminer, d'ailleurs
il n'y a pas eu un seul instant de doute, nous finirons et tous ensemble.

Les soutiens d'André et Christine sur le parcours nous portent littéralement vers la ligne d'arrivée, la joie est sur les visages, on se félicite ça y est le le défi est remporté.

Merci aux Captains et co-équipiers, chapeau à Nicky pour cette performance et respect à Patrick qui est allé jusqu'au bout en dépit de ses troubles digestifs.

Vivement la prochaine.
Fred

Synthèse de Patrick :



Matériels du sac:

poche de 2litre : 90% bue
1 bidon de 0,5litre pour Nicky : non bu
1 gel miel : vidé à 80%
3 barres de 40g : 2 mangées
1 compote et 250g raisin sec: non mangée
1 /4 de quiche lorraine : 70% mangée

2 paquets de mouchoirs : 1/2 utilisé
1 tee shirt (sous vetement) de rechange : utilisé
1 paire de chaussette et de gants fins et 2 buffs et 1 frontale et 6 piles :non utilisés
1 telephone : utilisé
1 creme antifrottement : non utilisé (mis avant départ)
Autres : argent, epingle, identité, brassard fluo, couverture survie

Vêtements :

Chaussures trail: OK mais veillissantes
Chaussettes decathlon normales : OK
Fuseau épais + short : OK
tee shirt sous vetement : necéssaire mais se trempe (d'où le change)
Polaire : OK
Coupe vent goretex : OK
Gants : OK
Casquette citroen épaisse, impermeable, avec rabat sur les oreilles : OK

La veille :

cross pas trop fatigant, les adducteurs sollicités mais préservé ; merci à Sylvie et Daniel pour l'accueil chez eux ; on voit des points clés concernant la course d'orientation, et la raid 28 en particulier ; photos, God save the Team ! Je finis de préparer le sac de course

Le jour J

Lever 1H45, habillage puis déjeuner léger avec pain, thé, spéculos ; il fait 7-8°C .

Moins d'une heure plus tard on est sur route départ ; au gymnase de Maule, contrôle, dernier préparatifs, photo d'équipe ; cartes distribuées à 5H. Nos 2 équipes ultradésorientés sortent à 5H15.

A froid ça tire sur les adducteurs en côtes ou dans la boue, mais ça va. Avec Daniel et Fabrice et Alain orienteurs en chef, et Fred qui va souvent chercher les balises, et Nicky notre œil perçant, on virevolte de balises en balises, peu de temps perdu en ratissage.

On arrive un peu avant 10H au PC9, et on doit carburer presque à 5km/h de moyenne pour rejoindre Versailles avant 12H30 ; après 7H30 de course, je suis un peu affaibli car mon estomac délicat supporte au fur et à mesure du temps de moins en moins nourriture et boisson. Petite pause après ce PC12.

Je suis souvent à la traine en me ménageant au maximum pour la suite. Daniel veille à bien garder le rythme, et Fabrice est vif et à l'aise, Alain est en forme, Nicky se découvre supertraileuse , Fred est un vrai diesel.

La fin est physiquement éprouvante, mais André est là pour nous motiver pour arriver, on donne tout.

Arrivée ensemble , un peu en retard, mais super contents d'avoir relevé le défi. Merci à toute l'équipe, et André et Christine qui nous ont suivis et m'ont aidé à récupérer àprès la course.

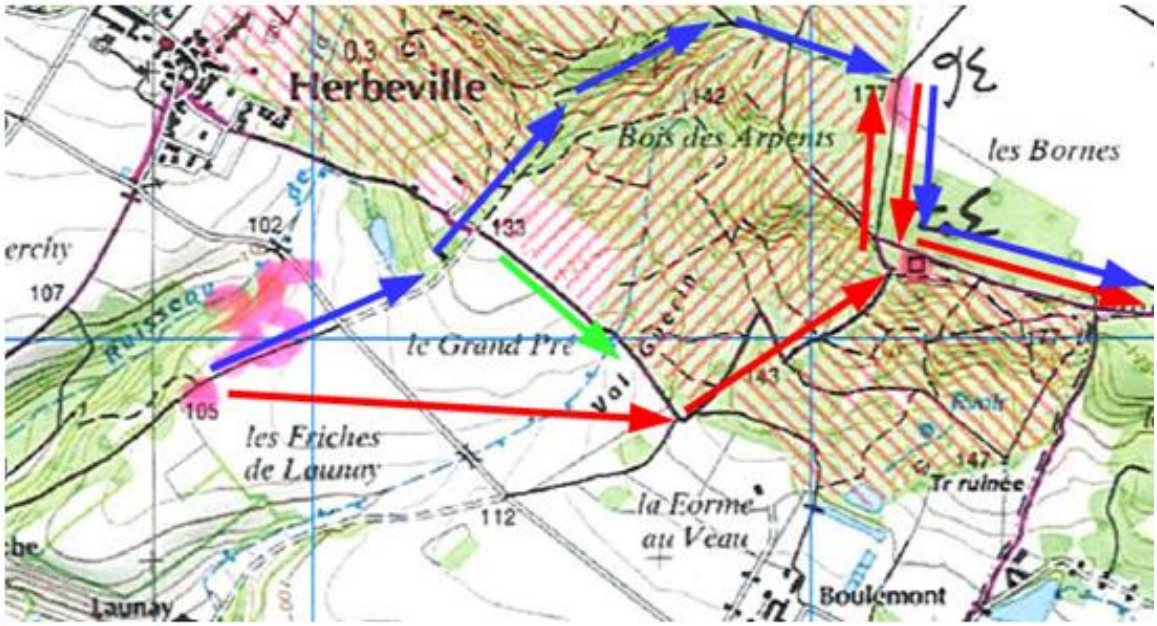
DIVERS

ARRIVEE
Le RAID 28
SALOMON

Nos erreurs…..retour d'expérience pour la prochaine fois.

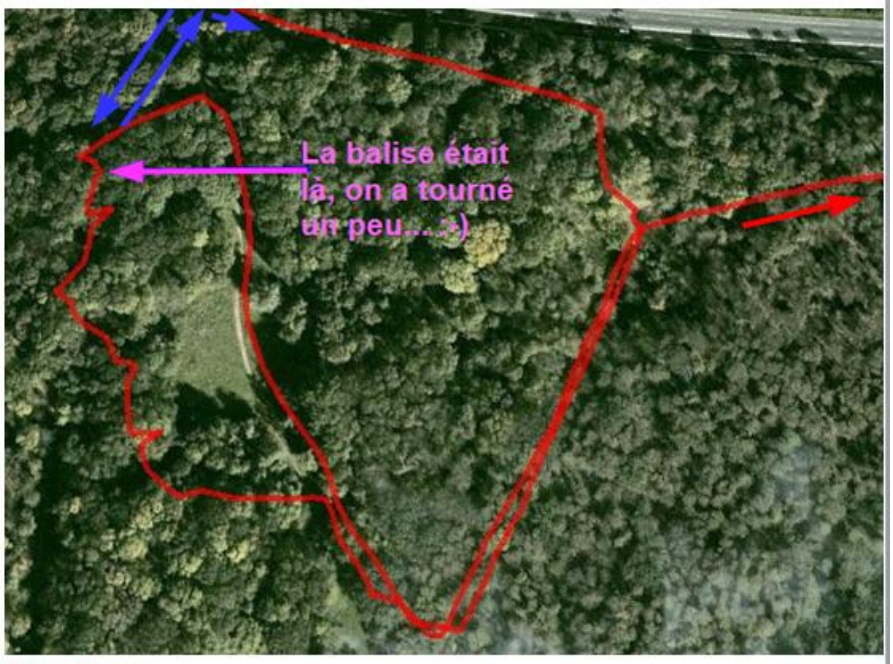
1ère erreur en début de parcours :
J'avais trop pillé la carte que je tenais dans les mains et je ne voyais pas la balise 36.
Pourtant Alain m'a prévenu quand on a commencé à couper dans le champ mais ne j'ai pas écouté, j'étais trop sûr de moi ☹
En plus il y'avait une équipe qui coupait par le chemin vert sur la carte ci-dessous, du coup je pensais gagner du temps en coupant à travers champs.

Là on ne perd qu'une ou 2 minutes je pense.
C'est à ce moment qu'on a croisé des équipes de votre club à contre sens.



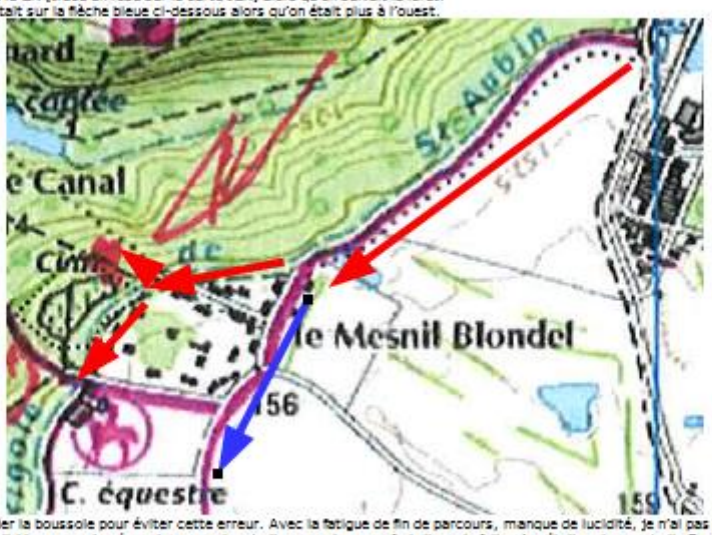
2nd erreur de parcours :
Là on était tous concentré sur la blague d'Alain… on ne regardait plus le terrain… ☹
On ne perd que 3/4 minutes environ.

3ème erreur de parcours :
En rouge c'est notre parcours, en bleu c'est ce qu'on aurait du faire...
Là on doit perdre 8 minutes environ.



4ème erreur de parcours :
Un excès de confiance... en regardant mieux la carte on aurait pu éviter cette petite erreur.
On perd environ 4 minutes.

5ème erreur de parcours :
La dernière... celle qui fait le plus mal...
Dans les derniers kilomètres, l'équipe commence à fatiguer, on est limite au niveau de la barrière horaire, il faut rentrer au plus court pour arriver avant 16h30 et ne pas avoir de pénalité...
Je pensais qu'on suivait le GR (tracé en rose sur la carte IGN) alors qu'on suivait la forêt.
Je pensais donc qu'on était sur la flèche bleue ci-dessous alors qu'on était plus à l'ouest.



Il aurait suffit de regarder la boussole pour éviter cette erreur. Avec la fatigue de fin de parcours, manque de lucidité, je n'ai pas pensé à la boussole.
Le piège c'est qu'on avait bien un centre équestre sur notre droite, ce qui me confortait sur le fait qu'on était au bon endroit. Sauf qu'il y a des centres équestres partout dans cette zone...
Là on perd plus de 20 minutes et avec 2 fois du dénivelé pour rien... ☹ C'est ici qu'on prend cher sur le classement final car ça nous fait louper la barrière horaire de 16h30.