

En immersion sur le Raid Amazones

« RAID DINGUE » comme aventure !

Raid féminin historique, le Raid Amazones invite depuis 15 ans les sportives à venir se surpasser, par équipes, dans les plus beaux paysages du monde. Comment ça se passe ? Quelle ambiance ? À qui s'adresse ce genre d'aventure ? Notre journaliste Mélanie est allée prendre le pouls de cette édition 2016 au cœur de la Californie et au plus près des participantes.

par Mélanie Pontet



Lake Perris, au cœur de la Californie. Nous sommes sur l'avant-dernière épreuve du Raid Amazones, une épreuve sportive 100 % féminine organisée sur une semaine tous les ans, depuis 15 ans, dans différents pays. Comme depuis le début de la semaine, le soleil est toujours aussi vif, le ciel bleu profond et le paysage à couper le souffle. L'étape du jour mêle bike & run, canoë et course d'orientation. L'arrivée se fait sur la plage, les pieds dans un sable aussi fin que celui qui s'écoule dans le sablier. Et puisqu'on parle de temps, il semble justement être suspendu. Une haie d'honneur s'est formée pour accueillir les équipes jusqu'à l'arche d'arrivée. Celles qui ont déjà bouclé le parcours viennent prêter main-

forte pour hisser le canoë des équipes arrivant sur les derniers mètres. On danse, on applaudit. On s'étreint. On chante et on se félicite. Et on pleure aussi. De joie, de fatigue, de fierté, de soulagement... Un tsunami d'émotions qui prend aux tripes. Pourquoi sur cette épreuve ? Impossible à dire. Mais ce jour-là, la magie a opéré. L'instant était parfait.

UNE DÉCOUVERTE SPORTIVE ET HUMAINE D'EXCEPTION

Un mois auparavant, j'étais contactée par l'organisation pour venir découvrir cette aventure. En électron libre. Pas dans une équipe. Mais comme une éponge qui pourra s'imprégner de l'événement sans contrainte et ouverte sur les autres puisque



À gauche : peut-être l'un des plus beaux cadres du Raid 2016 : l'irréel et splendide parc de Joshua Tree pour le trail final.
À droite : tir à l'arc et canoë, deux disciplines techniques qu'il valait mieux avoir préparé sérieusement pour ne pas jouer avec les nerfs de l'équipe !



INFOS PRATIQUES

- **16^e Raid Amazones :** novembre 2017.
- **Comment s'inscrire ?**
Le dossier de préinscription est à remplir dès le début d'année sur Raidamazones.com/inscription/dossier.php
- **Tarif/personne :** en moyenne entre 3 000 et 3 500 € selon la destination, vol compris.
- **Infos sur :**
Raidamazones.com

non focalisée sur mes propres résultats. J'ai peur au départ d'être frustrée de cette position singulière. Je comprends vite que c'est en fait une véritable chance. Celle de participer en observatrice, ou alors sans pression, à certaines épreuves comme le trek et le trail, au plus près des équipes. De partir en pleine nuit pour aller installer le parc à VTT au cœur du désert avec le staff et d'assister au spectacle du lever du soleil avant l'arrivée des équipes. D'encourager les teams sur le parcours ou à l'arrivée, d'assister à leur détresse et néanmoins ressources insoupçonnées à puiser dans leurs dernières forces physiques et mentales. Celle, aussi, de réaliser le bike & run juste pour le plaisir, en binôme avec une coéquipière de luxe, Audrey Merle, championne

du monde de triathlon. « Team mate » de choc, elle me fera découvrir la passion, la motivation et la rigueur inhérentes à la vie de sportive de haut niveau, et m'aura à la fois conseillée et inspirée.

BIEN D'AVANTAGE QU'UN SIMPLE RAID POUR DES FEMMES MODÈLES

Des instants très forts et des rencontres qui marquent. Car le côté humain dépasse évidemment le strict cadre sportif. Je découvre que ce raid est tellement plus qu'une simple aventure sportive entre filles pour certaines femmes. Celle-ci a été greffée d'un rein et court, aussi, pour son donneur. Celle-là a perdu plus de 40 kg en trois ans. Cette autre en a fait le symbole de sa reconstruction >>>



Des rires aux larmes. Et inversement. Sur un raid comme celui-là, les émotions jouent les yo-yo. La solidarité et l'entraide dans l'équipe sont au moins aussi importantes que la préparation sportive.



>>> après avoir quitté son mari pour violences conjugales avec ses quatre enfants sous le bras. Des guerrières dans la vie qui viennent en rajouter une couche. Pas pour souffrir, mais, au contraire, pour cristalliser leur victoire à travers ce raid en équipes. Un symbole de la force qui sommeille en chaque femme. Une preuve, aussi, que le sport est loin d'être uniquement un moyen d'affiner sa silhouette ou de se maintenir en bonne santé.

CATALYSEUR D'ÉMOTIONS ET RÉVÉLATEUR DE CARACTÈRE

On mêle ici épreuves sportives par équipe chaque matin (trek, trail, VTT, canoë, tir à l'arc, course d'orientation, chasse au trésor à Los Angeles) à une découverte du pays et de sa culture l'après-midi (initiation au softball ou à la line dance). Un genre de « Pékin Express » sans caméra (ou presque) qui permet à ces sportives d'aller au bout d'elles-mêmes et de repousser leurs limites en

se nourrissant de ces paysages paradisiaques, de ces décors de cinéma – pas étonnant après notre passage à Hollywood. Loin de leur famille, de leurs enfants, de leur quotidien et dans cet environnement d'exception, ces femmes de 20 à 60 ans se découvrent et se dévoilent à leurs partenaires avec la fatigue, l'émotion et le dépassement de soi comme révélateurs de leur caractère et personnalité. Certaines reviendront de cette expérience plus soudées, plus solidaires et complices que jamais. D'autres, au contraire, risquent d'avoir du mal à passer l'éponge sur les moments difficiles, les crises et les tensions accumulées sur la semaine et qui ont révélé leur vrai visage. Ça passe ou ça casse. Risqué mais passionnant. Je reprends l'avion pour la France avec cette folle idée de revenir. Non pas comme journaliste mais comme participante. Pour une destination certainement plus exotique et riche en termes d'échange avec la population : le Cambodge, fortement pressenti pour l'édition 2017 ! *

LES DESSOUS DU RAID EN 3 CLÉS



1. Financer son aventure

Inoubliable, cette expérience n'en a pas moins un coût : plus de 3 000 € par équipe. Seule une poignée a le luxe de s'autofinancer. La plupart ont donc recours à des sponsors (1 à... 30 selon les teams). Entreprises locales, crowdfunding... toutes les combines sont bonnes. Le bon plan : se structurer comme association pour que les donateurs voient leur participation déductible des impôts à 60 %. Par ailleurs, la plupart des filles ont choisi en paral-

lèle de soutenir une association pour donner un but plus altruiste à leur démarche, et s'engagent donc à récolter des fonds supplémentaires.

2. Former la bonne équipe

Contrairement aux idées reçues, c'est moins l'homogénéité du niveau sportif que l'union et la cohésion de l'équipe (composée de 2 ou 3 filles) qui importent. On peut avoir des aptitudes physiques similaires et s'écrouler par manque de solidarité et de communication. Le choix des partenaires

est donc CRUCIAL pour les épreuves, mais aussi pour la vie ensemble, 24 h/24. Pour cette édition, on a rencontré des équipes de copines, sœurs, cousines, collègues, fille et mère et, plus improbable et risqué, un trio mère-fille-belle-fille qui a excellé !

3. S'entraîner avec sérieux

L'enchaînement, la variété des épreuves et la gestion de la fatigue impliquent une préparation sérieuse mais pas forcément intensive. Les niveaux sont hétéroclites : certaines ont couru pour la première

fois il y a 8 mois quand les vainqueurs possèdent plusieurs marathons à leur actif. Le conseil pour se faire plaisir : 6 mois en amont, débuter un entraînement de fond puis, sur le dernier trimestre, réaliser au moins une sortie running/trail de 10 km par semaine et 1 sortie VTT/vélo de 20 km tous les 15 jours. Les épreuves de tir à l'arc, et encore plus de canoë, sont déterminantes : 4 ou 5 sessions au minimum pour comprendre les ficelles et la technique ne sont pas un luxe !