

Chapitre I : Les déboires de la préparation

Les amis enfin motivés, nous décidons de nous inscrire tous ensemble au Raid HEI 2011. Un choix crucial s'offre alors à nous :

- Participer au raid de manière tranquille, posée et profiter du passage lors du **RAID HEI 2011 EDITION DECOUVERTE**.
- Se démener, en baver, voire pleurer et dépasser nos limites en participant au **RAID HEI 2011 EDITION AVENTURE**.

Nous optons alors pour le RAID AVENTURE. Ce qui implique également une préparation adaptée à mon train de vie habituel !!

Il convient donc que je reprenne tout à zéro : entraînement 2 à 3 fois par semaine avec course à pied autour de la Citadelle et **diminution conséquente des soirées** et des Fast Food. L'ambition y est, et la réalité suit à peu près l'objectif. Finalement, ça fait du bien de sortir moins. « Un esprit sain dans un corps sain » qu'y disaient ! Pas si faux en fait !

Après un mois d'entraînement plus ou moins suivi à la lettre, le jour J arrive. Départ en bus le Vendredi un peu chaotique ! La faute à une lanière coincée dans la porte de la soute du bus ! La faute à pas de chance quoi ! On est gentils avec l'organisation donc on ne gueule pas trop.

Chapitre II : Découverte de la Terre des 2 Caps

2h30 de bus sans encombre et arrivée au **camping d'Haringzelles** avec le soleil qui amorce sa chute à l'horizon ! Le cadre est plutôt bioutifoul et une odeur de campagne mêlée à l'iode au loin chatouille nos narines. Je regarde aux environs, l'odeur d'iode se justifie : on voit les cargos et autres paquebots défiler sur la ligne d'horizon. Le weekend s'annonce bien !

Le crépuscule s'installe en même temps que les équipes sur le site du camping. Les tentes 2 secondes nous sont d'une précieuse aide. On visite les lieux, on fait connaissance, on voit l'organisation stresser un peu, on se prélassse ou on se prépare, on mange, on se hâte avec lenteur ! Bref on attend le débriefe.



Chapitre III : Vendredi Soir

Après le discours du président et du directeur sportif, nous nous préparons à la première épreuve : une **course d'orientation** entre le camping et le Cap Gris Nez. Toute la foule avec ses loupottes sur la tête se concentre sur les cartes de la région distribuées.



Départ ! Sur fond de **musique classique** et de **feux d'artifices**, le coup d'envoi est lancé : 200 participants se précipitent dans toutes les directions en échangeant tout haut les différentes techniques... Nous nous contenterons de revenir vivants de cette heure et demie de course, ça sera déjà pas mal.

La course se passe bien, nous croisons régulièrement les autres équipes, perdues ou non, avides de renseignements ou donnant quelques conseils. **Ambiance géniale et fairplay** entre participants. Nous rentrons juste avant l'heure limite. L'organisation n'a pas chômé durant notre aventure. Nous les voyons préparer activement les suites des festivités pour demain.

Nous décidons de la jouer cool et de nous reposer sous la tente au lieu de faire la queue à la buvette comme certains courageux.

Chapitre IV : Samedi ! Dur !

Samedi 7h00 lever au son du **vuvuzela** d'une des équipes ! Suivi par le **Mégaphone** de l'organisation ! Tout le monde a encore la tête dans le pâté au moment de choisir thé ou café. La bonne surprise pour faire passer le coup du vuvuzela: le **Nutos** au réveil. Et pas de rationnement sur le repas : il faut prendre des forces car on va bouffer des kms aujourd'hui.



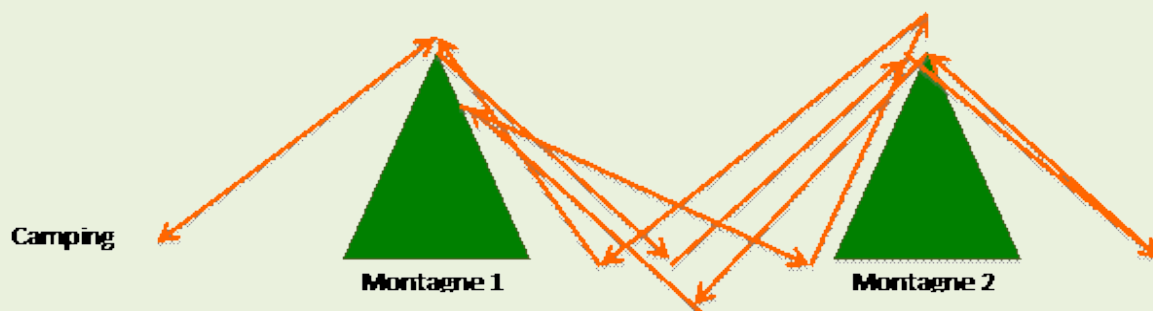
Après le débriefe, nous partons au fur et à mesure jusqu'à la première épreuve : le **Mini Orient'Show**. Dans l'espace restreint d'une clairière, toutes les équipes courent dans tous les sens pour découvrir une forme à différents endroits de l'espace. Le tout sur un fond musical.



On repart au camping chercher les **VTT** : 10 bornes de vélo jusqu'au relais **Canoë**. Le soleil s'est un peu caché mais n'est pas loin ! Nous arrivons au canoë d'Ambleteuse : les premiers sont déjà repartis il y a 20 minutes. Nous abandonnons l'espoir de les revoir aujourd'hui. Le canoë s'effectue sur un bras de mer qui serpente dans les terres.

Le canoë ne comporte pas de pièges mais l'organisation est vite dépassée par les 150 derniers participants arrivant au même moment. Le soleil est réapparu, il fait chaud, le temps idéal pour le canoë. Nous poinçonnons au niveau des deux balises et nous refaisons la route à l'envers, croisant ainsi les derniers.

Nous arrivons alors à l'épreuve tant attendue : les **44kms de VTT**. Le parcours ressemble à peu près à ceci. MONTEE DESCENTE MONTEE DESCENTE MONTEE DESCENTE MONTEE et MONTEE DESCENTE MONTEE DESCENTE et MONTEE.



Du haut du Mont de Couple, la vue est imprenable :



Nos jambes ont quelques peu souffert, mais malgré mon entrainement, j'ai vaincu le **Mont de Couple** ! 4 fois même !

Du coup, je me sens pousser des ailes. Je m'occupe de remonter le moral de mon équipe alors que quelques nuages arrivent de la Mer. Nous avons fait le plus dur. Maintenant à nous la plage et les jolies filles.



Les jolies filles attendront ! Sur la plage se déroule en fait un **relai par équipe de 4kms** (en cumulé). *Sea Run & Sun*, la petite ballade est fort sympathique, le temps est capricieux mais toujours pas de pluie. Et surtout plus de montée. Les 4 kms se font vite : le soleil est revenu, il fait de nouveau bien chaud. D'autres cyclistes arrivent, une

équipe qui nous talonnait depuis le début ! Ils ont moins bien digéré la montée que nous et sautent à l'eau direct ! Nous passons devant eux et continuons la route.

10 bornes de VTT pour rentrer au camping. Nous sommes morts ! Morts ! Morts ! L'ambiance est toujours bon enfant sur le site. Faut dire qu'on n'est pas les premiers et que beaucoup de gens sont passés à la douche. Déjà ? Je comprends mieux.

LES MASSEURS SONT ARRIVES ! ! !

Et je vous laisse imaginer le **bonheur intense** que nous avons vécu pendant 20 minutes (qui ont paru 40) Ces minutes ont été les plus miraculeuses de toute ma vie ! Je ne pensais pas pouvoir ressentir autant de plaisir juste en sentant une main sur mon vastus medialis ! (Muscle du mollet)

Pendant ces 3heures, la **détente** était au rendez-vous : l'épreuve de **Tir à l'Arc**, la préparation du **barbecue**, la drague dans l'herbe, les **masseurs**, le **gouter**, la **douche**, **LABUVETTE**. 3 heures de bonheur pur et intense. Le repas se veut tout aussi convivial : on parle, on découvre les gens. Et c'est là que l'on découvre la **solidarité du Raid** lorsque nous échangeons avec d'autres sportifs sur les endroits où nous avons le plus souffert : apparemment le mont de couple a tué plus d'une personne !

Après le repas s'est déroulé la **course nocturne** : pas de limites de temps, pas de stress, surtout un **gros décroassage** et un moyen de digérer plus vite le gueuleton, de profiter de l'air marin loin de la ville et de ses désagrément (voitures, pollution, stress, étudiants la nuit, boulot, cours, etc.) La course ne représentait que des points bonus selon le nombre de participants par équipe.

Au retour, nous nous décidons à profiter de la **soirée** : un DJ spécial (désolé Viannet !), des gens bizarres déguisés en carnavalesques ! Certains seraient restés éveillés jusqu'à 4h du matin (et pas forcément des étudiants !) N'ayant pas autant de confiance en mon endurance, je décide d'aller me coucher vers 1h après avoir fait connaissance avec plus d'une dizaine d'équipes, salariés comme étudiants.

Chapitre V : Raid HEI épisode 5, le retour du raideur

Aujourd'hui est un grand jour : nous sommes, avec mon équipe, « **at the taquet** » pour tout démolir : le ciel est bleu, la température optimale, le moral aussi dur que l'acier (le bruit des vuvuzelas et autres mégaphones ne font qu'effleurer la partie supérieure de nos tympanes. Le petit déjeuner est toujours aussi appétissant que copieux !

Après la préparation, nous sommes témoins de la bizarrerie des organisateurs quant au déroulement du départ de l'épreuve de **Run&Bike** : les coureurs se placeront sous l'arche (la moitié de chaque équipe) tandis que les cyclistes se placeront face à eux ! OUI ! OUI ! Vous avez bien lu « face à eux. » Au top départ, nous nous élançons avec rage dans cette dernière épreuve qui s'annoncera des plus délicieuses du point de vue des paysages.

23kms de paysages enchantés : ça ne réduit pas pour autant le dénivelé, mais on le digère mieux tout de même ! Les premiers sont loin devant, à vrai dire je ne crois pas les avoir vus une seule fois depuis le début de la course, pourtant la première ligne droite est bien longue.

MIDI ! La faim se fait sentir petit à petit. Mais nous reconnaissons le paysage ; nous sommes proches du camping ! Il paraît qu'ils ont préparé une **surprise** pour le repas ! Des pâtes ? Je me dis

que je mangerai n'importe quoi de toute façon. Je me retourne vers mes collègues : leurs visages grimaçant me laisser imaginer qu'ils sont comme moi.

La dernière ligne droite : l'entrée du camping est proche, très proche. Une bifurcation au dernier moment : les **cyclistes à droite**, les **coureurs à gauche**. Quelle drôle d'idée ! Je veux rester avec mes copains ! Je me rends compte que le Run&Bike n'était pas la dernière épreuve !

L'orga a pensé à nous en nous concoctant un petit **parcours du combattant** Montée et descente de talus (mais 6 fois) histoire de casser les mollets une dernière fois. Puis ramper sous un filet. Aïe. CamelBack trop gros ! Course sur pneus pour faire travailler les cuisses avant le dernier piège : La toile d'araignée : 3 mètres à franchir ! Facile ? Pas avec une centaine de cordes qui jalonne ces 3 derniers mètres avant l'arrivée.

Chapitre VI : L'apothéose

Le **parcours technique VTT** n'était apparemment pas aussi tendu que notre parcours du combattant : du coup les VTTistes s'empressent d'essayer le nôtre. Perso, mon arrière train ne semble plus apte à monter sur une scelle ! Tant pis !

Concernant le repas nous avons appris la bonne surprise dès notre arrivée sur le camping, l'odeur de moules aura été suffisante : La **paella** est la cerise sur le gâteau de ce weekend décidément immémorable ! Convivialité encore et toujours. Quelques **massages** en plus ! **Bières** surtout ! Le temps est splendide. On s'en met plein la vue à regarder les personnes ayant oublié la crème solaire !

La **remise des récompenses** se fait quelque peu longuette (normal les discours administratifs on s'en fout complètement mais bon !) On applaudit par respect les différentes personnes). Surprise : le prix de l'ambiance remis à une équipe qui gagne un masque et un tuba !!! Ils ont préféré rentrer à pied sur Lille !

PROLOGUE

Retour en bus ! DODO ! Et on n'est pas les seuls. Certains ronflements s'entendent d'un bout à l'autre ! Pas la force d'en rire !

Les motions sont intenses en cette fin de weekend : une impression de **tristesse** en quittant ce lieu magnifique où on a tant souffert

Le sentiment de **fierté** d'avoir vaincu toutes ces distances !

Des émotions partagées **avec notre équipe** et également avec les autres participants que nous avons rencontré ce weekend (et la jolie rousse rencontrée pendant le barbecue)

Une énorme **envie de dormir** pendant une semaine.

Et enfin, une certaine **impatience** à revivre cet événement l'année prochaine.

En attendant, y'aura toujours **l'apéro des raideurs (photos, vidéo et autres émotions avec l'orga et les autres participants)**.