

## Ce que ces sportifs viennent chercher dans le raid

50 km à vélo, à pied et en canoë. 384 coureurs ont participé, hier, au 10<sup>e</sup> Raid nature Caffino, dans le Vignoble nantais. Qu'aiment-ils dans ce défi ? Ils racontent.



Avant d'embarquer, les coureurs portent le canoë sur 150 m.

### L'aventure

Participer au Raid nature Caffino est une aventure. Sans fléchage, au cœur du Vignoble, les concurrents doivent trouver des balises positionnées sur une carte IGN pour la course d'orientation, ou par l'intermédiaire d'un road book en VTT. Boussole en mains, compteur sous les yeux, ils doivent tracer au plus court pour ne pas perdre de temps. Parfois, ils s'égarent. Voilà pourquoi dans le bourg de Château-Thébaud, hier, on a vu des groupes hésiter entre deux directions. « Ça nous sort de la routine, du train-train quotidien », sourit un coureur en passant.

### Le jeu

« On est là pour s'amuser comme des gamins, pas du tout dans l'esprit compét », lâche un membre de l'équipe 126 avant d'enfourcher son vélo. Découvrir les balises, c'est comme un grand jeu de piste. « L'aspect ludique est important. Par rapport au triathlon, le raid a un côté moins strict, moins codé, plus cool », affirme Denis Marsolier, le président de la section VT Trail de l'Amicale laïque de Château-Thébaud, coordinatrice.

### Être ensemble

« On se retrouve entre collègues sportifs. Tous les jours, on se dit bonjour et on se souhaite une bonne journée de boulot. Là, c'est pour faire du sport tranquille, pas pour souffrir », explique l'équipe 86. Un peu plus loin dans le parc à vélos, le trio 122 composé d'un oncle, son neveu et d'un de ses amis se prépare à partir : « On vient pour le plaisir d'être ensemble, faire du sport et



« On n'est pas sportifs à la base, on a mal, mais on se fait plaisir entre copains dans l'effort », lancent ces trois amis, membres de l'équipe 103.

passer une bonne journée », confie l'oncle. L'esprit d'équipe, la cohésion du groupe et l'entraide séduisent les coureurs.

### Faire du sport

C'est évidemment la motivation première de tous les participants, quel que soit leur niveau. Le champion du monde de trail 2011 Éric Clavery est venu s'y décrasser les muscles après l'ultra raid du mont Blanc fin août. Yannick (équipe 94) est résolu à perdre du poids. Il a le sourire : « J'ai pas fait de sport depuis un an et demi ! Je cours depuis deux semaines, je vais finir la course d'orientation en deux heures ! » Un membre de l'équipe 122 y trouve un moyen de se détendre : « Sans sport, je ne dors pas. »

### Le défi

Le dépassement de soi et le défi qu'on se lance animent tous les

concurrents. 5 à 6 km de canoë, 29,4 km à VTT, 12,5 km de course d'orientation, plus 3 km de prologue, ça fait plus de 50 km au total ! 50 km à forcer sur ses bras sur la Maine, se coltiner des passages très techniques à vélo, trotter à travers bois, vignes, sur le plat et dans les côtes. Les meilleurs terminent en quatre heures, mais l'épreuve peut durer huit heures pour les moins aguerries. « Je souffre, glisse Jérémy avant d'attaquer le vélo. Je ne me suis pas assez entraîné ».

### Connexion nature

C'est peut-être une mode, mais « le plaisir d'être dans la nature, ça vide la tête des soucis », affirme un membre de l'équipe 116. Beaucoup de coureurs le disent. « Le parcours à pied était vraiment super agréable ». Denis Marsolier confirme : « On a beaucoup de félicitations sur la beauté du site. »

Corinne ARGENTINI.



Le passage de la Maine en tyrolienne faisait partie des épreuves surprise.



Seconde épreuve, le VTT. Avant le départ, on lit le road book.



L'épreuve comprenait 5 à 6 km sur la Maine.