

Quelques leçons tirées d'un raid du Golfe en 2009... et modestes conseils aux amateurs !

Et d'abord merci à toutes les personnes qui nous ont soutenus pendant le Raid. 🙌🤔🤔

C'est une très belle expérience. Je confirme qu'elle ne se fait pas sans réflexion et sans préparation. J'ai commis quelques petites erreurs. Et par ce commentaire j'espère pouvoir les éviter à quelques-uns d'entre vous....

1. Il faut d'abord évidemment bien se préparer... On ne décide pas de faire 177 kilomètres du jour au lendemain. 🤔

Ma préparation physique était suffisante, et cette préparation, ce n'est pas la « torture ». J'ai pris énormément de plaisir à faire les entraînements avec Janine, Marie-No, MAO, Martine, Gilles. Nous avons eu de super moments.

2. Si vous voulez aller loin, il ne suffit pas de « prendre son pied », il faut savoir les bichonner tous les deux, leur donner le meilleur, le confort... parce qu'ils le valent bien...Et surtout ne pensez pas leur faire plaisir en leur donnant le dernier cri, du neuf et du moderne. C'est pourtant ce qui m'est arrivé. 😞

J'ai voulu trop bien faire en changeant de baskets un mois et demi avant le raid, ayant peur que celles que j'avais utilisées pour le raid des Templiers soient trop usées. J'ai également changé de chaussettes, spéciales trail, matière nouvelle génération, et cela ne m'a pas réussi.

Dès le départ, j'ai senti que mon pied glissait. Je pensais que ça venait du fait que j'avais mis de la crème Nok, mais au bout de 10 kms, je ressentais des échauffements au niveau des talons. A ce moment-là, j'ai bien pensé aux pieds de Bertrand, pas beaux à voir après les 24 h de Séné. J'ai donc pris mes précautions à Larmor Baden en mettant du compile sur les 2 talons avec un maintien élastoplaste, assistée d'Odile et de Nathalie.

3. Le raid dure deux jours... Ne prenez pas de provisions pour un mois ! 😞😞

Odile et Nathalie étaient très surprises de la quantité de nourriture que je mettais dans mon Camel back. Je confirme, après l'inventaire de fin de course, il y en avait beaucoup, beaucoup trop. A croire que j'avais vraiment peur de faire une hypoglycémie.

4. Tentez vos expériences avant la course, ne cherchez pas à innover ce jour-là en suivant

tous les conseils, y compris ceux qui viennent des « spécialistes-experts »... 🍷🤔🍷🤔

J'ai par exemple voulu suivre le conseil d'Overstime, concernant le fait d'administrer la « potion magique ». On m'avait fortement conseillé de la boire par petites gorgées, le long du parcours, après Larmor Baden. Cela ne me convenait pas du tout. D'habitude, je la bois d'un trait et ça passe très bien.

Le résultat, c'est que j'ai été malade toute la nuit. Je m'empêchais de vomir, en me disant qu'il fallait absolument tenir bon et la garder de peur de ne plus pouvoir manger après.

J'ai demandé conseil aux personnes que se trouvaient près de moi. J'ai finalement décidé de vomir ma



soupe, et j'ai pu à nouveau m'alimenter plus tard. Cela m'a rassuré.

5. Communiquez et prévoyez les rendez-vous, les assistances affectives et techniques.



Arrivée en bas du Vincin à Vannes, voyant mon mari à la sortie d'un chemin, (merci pour le suivi GPS), j'étais très heureuse et, en même temps, un peu déçue. Je m'attendais à ce qu'il m'appelle pour me demander si j'avais besoin de quelque chose avant de venir. Je lui ai fait savoir avec délicatesse, je crois, qu'il fallait absolument qu'il reparte et m'apporte mes vieilles baskets des Templiers, avec mes vieilles chaussettes. Rien de tel que le vieux finalement (je parle des baskets, pas du mari !). En voyant ma tête très déprimée lors de ma demande, il n'a pu que dire oui.

Arrivée à Vannes (à mi-parcours), j'ai donc retrouvé mon vieux matériel. Mais le mal était déjà fait. - ampoules, échauffements- ; de plus je ressentais déjà depuis, avant Larmor Baden, vers le 40 ème km, une douleur derrière le genou gauche. J'ai donc baissé mes guêtres de contention à ce moment-là, pensant que ça venait de ça.

6. Apprenez à supporter, à endurer... Oui c'est possible ! Et soignez tous vos bobos... et



les problèmes qui peuvent vous rendre la course impossible !

La douleur du creux poplité du genou gauche, s'est amplifiée. J'avais beaucoup de mal à repartir après chaque ravitaillement. Il me fallait au moins une à deux heures de marche avant de pouvoir trotter.

Au dernier grand ravitaillement de Sarzeau, j'ai donc vu un kiné, qui m'a dit qu'il ne pouvait pas faire grand-chose, il m'a tout de même mis un tissu gel de Flextor derrière le genou.

Ensuite j'ai pu consulter une podologue pour mes ampoules. Je lui ai indiqué que le tissu gel n'allait sûrement pas tenir, vu qu'il m'avait mis 4 morceaux de sparadrap sur chaque angle, comme une carte postale qu'on accroche au mur. Elle m'a fait un strapping.

7. Evitez les pansements, les strappings trop serrés. 🚫

J'ai fait remarquer à la podologue, ainsi que ma fille Léa de 14 ans à côté de moi, qu'elle m'avait fait un strapping trop serré. Elle a répondu que la matière allait se détendre plus tard. Pas du tout ! C'est une erreur à éviter.

8. Gérer deux nuits sans sommeil, ça se prépare... 🧑🏻‍🦲

Le fait de ne pas avoir dormi ne m'a pas gêné la première nuit. Pendant la seconde j'ai eu à un moment besoin de mettre la musique de mon Ipod un peu plus forte, lorsque qu'à un moment j'ai eu l'impression que j'étais toujours sur le même chemin, avec les mêmes pierres, les mêmes arbres et une sensation de brouillard devant les yeux.

9. 177 kilomètres, c'est long, et ce sont pour moi les 33 derniers qui m'ont paru les plus longs. De plus, je laissais le passage aux coureurs du 56 kms, et chaque redémarrage me coûtait. 😓

Lors de mon arrivée au Crouesty (enfin), je n'ai ressenti aucune émotion, ma concentration pour retenir l'explosion du mal était telle que je suis restée les dents serrées, même quand j'ai vu mon temps. J'ai pourtant été très surprise, je pensais être vraiment « dans les choux ».

Lorsque ma sœur, infirmière, a posé le regard sur ma jambe, elle a craint à une phlébite. Des boules s'étaient formées de part et d'autre du strapping. Heureusement ce n'était pas le cas.

10. Pourquoi souffrir autant? Se faire mal quand on pourrait, se prélasser sur une plage au soleil les doigts de pieds en éventail ? 🤔

Est-ce pour la performance ? Je ne réalise toujours pas. J'en suis pourtant très fière. Malgré tout, je suis restée dans la fourchette de temps que je m'étais donnée. Je pense d'ailleurs que je n'ai toujours pas desserré les dents.

Je me demande encore où j'ai pu trouver la force d'aller jusqu'au bout? Où sont mes limites ? C'est peut-être aussi cela que l'on cherche... Un trait de notre caractère peut-il être modifié ? Je ne sais pas... Finalement je pense que oui.

Avec tous les déboires que j'ai pu avoir sur cette grande course, je suis très pressée de la refaire. Maintenant que j'ai mon vécu personnel, mes petites notes, j'ai une revanche à prendre sur la

douleur. 😊😊

Avis aux volontaires pour 2010. 🌸 🪄 🪄

Nora









