

Ce week-end se déroulait le 5ème raid de Mougins:

Equipe de 4 dont une féminine ,raid sur 2 jours avec un classement aux points: pour l'occasion notre équipe était composée de Ronan et Denis ,Stéphanie et Benoit tous deux licenciés à l'AMSELF athlétisme.

Vendredi soir :



Tir à l'arc ;12 flèches par équipe:on fait le 3ème meilleur score .

(spécial remerciement à la Compagnie de Tir à l'Arc de **Roquebrune** qui nous a enseigné les bases de cette activité)

Samedi:

visite du XIII avec son jack (payé par les dernières adhésions de l'assoc!)

Raid non stop autour du lac de Saint Cassien:canoë,VTT en suivi d'itinéraire et balisé parfois,course d'orientation:

6 H00 d'effort ,quelques petites hésitations en CO sans incidence:on termine 1er de la journée avec pour moi le coup de pompe habituel pour terminer cette journée raid.



Petite épreuve isolée avec un parcours en canoë.

Benoît peut enfin manger ses 5 sandwiches(avant le repas du soir!!),et on pourra tous les 4 profiter des massages des kinés sur place.

Retour en voiture à MOUGINS QG du raid pour une **CO de nuit**:

on s'adapte mal à l'échelle au 4000ème ,on perd du temps pour se mettre dans la carte,un petit sentier que l'on ne trouve pas nous obligeant à faire plus de distance avec un résultat médiocre, une 11ème place sur cette co nocturne

Dimanche:

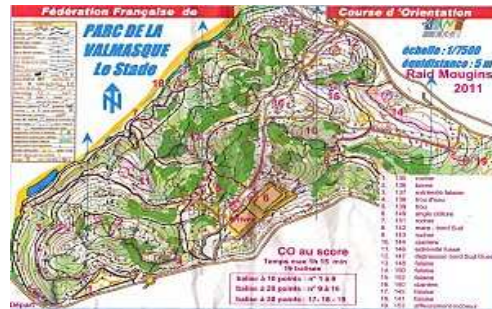
Départ en chasse 4 par 4 en fonction du classement:

Tir à la carabine 5 plombs chacun et un boulet dans l'équipe puisque je serai le seul de l'équipe à louper les cibles à 2 reprises ,suivi d'un **cross de 5 kms**:1er malgré tout

Epreuve dite de la valmasque lors de laquelle on doit pousser tous les 4 en même temps une sorte de luge chargée de sacs de sables:6ème.

CO aux points à faire en moins de 1h15 ,les balises ont des valeurs différentes :

2 cartes par équipe ;avec Ronan on est vite d'accord dans



l'enchainement global des balises:au fur et à mesure des balises on sent que notre parcours est assez fluide/on sera la seule équipe à pointer toutes les balises .

Tir à la carabine + VTT :on finit 6 ème de ce tronçon avec là encore la majorité des tirs loupés par moi(c'est décidé en rentrant je change d'ophtalmo).

Raid terminé ,on est dans le doute du résultat final puisque c'est l'addition des points des 2 jours qui compte et nous n'avons jamais eu accès à ces points pendant la compétition; J'espère que mes tirs loupés ne vont pas nous faire rétrograder et que la médiocre co de nuit (gagnée par l'équipe juste dernière nous après le raid du samedi) ne va pas nous être fatale!

Au final c'est le soulagement :nous gagnons ce raid et je remercie directement mes coéquipiers:

Steph pour son endurance et son esprit d'équipe ,Benoît le monsieur plus de l'équipe et Ronan notamment pour sa constance en orientation;

Ronan , enfin une victoire...

Une bonne CO ne se réalise que si la confiance est au rendez vous au sein de l'équipe:

Steph et Benoît on vous a senti dernière nous dans tous nos choix :merci à vous deux et peut être à une prochaine fois....pour d'autres aventures ensemble.

Denis