

## Portrait d'adhérentes de l'UFOLEP 44 Sylvie, Nebila, Marie et Angélique - Sud Loire Raid Aventure

En 2016, dans le cadre de la campagne Toutes sportives de l'UFOLEP, nous vous présentons chaque mois une série de portraits de femmes de notre mouvement sportif d'éducation populaire.

Ce mois-ci, les filles du Sud Loire Raid Aventure sont à l'honneur !



*« Quatre femmes, quatre profils et quatre histoires différentes par rapport au sport mais des valeurs communes : « Faire du sport, c'est indispensable pour trouver son équilibre de vie, pour s'épanouir, se défouler, se vider la tête et surtout c'est une source de motivation, un moyen de mieux se connaître. »*

*La particularité de Sylvie, Nebila, Marie et Angélique, c'est qu'elles font des raids sportifs. Le raid est l'art d'enchaîner des activités sportives de pleine nature en étant systématiquement à la recherche de son itinéraire par équipe de 2,3 ou 4 personnes. Cette activité nécessite un entraînement en orientation, en course à pied, en VTT et un complément que certaines trouvent dans les activités de fitness et musculation notamment.*

*Le Sud Loire Raid Aventure, section du vélo club des Sorinières, étaient jusqu'à leur arrivée composée uniquement d'hommes et ce n'est pas sans surprise qu'ils les ont vus intégrer l'équipe mais surtout y rester. Chacune a un vécu différent au sein de l'association mais toutes évoluent en fonction de leurs motivations et de leurs capacités. Les plus expérimentées ont participé à de grands raids notamment le Raid Amazones mais surtout aux Raids découverte et aventure de l'UFOLEP comme le raid du Pays Blanc, le Raid Caffino ou encore le Raid du Quai Vert.*

*Faire des raids multisport est une façon de vivre tous les sports autrement, de « courir autrement », c'est un sport d'équipe ludique « cela permet une réelle coopération et complémentarité entre nous ». La pratique des raids nécessite d'avoir un esprit d'équipe c'est-à-dire « d'apprendre à écouter les autres, d'être solidaire et polyvalent car les rôles sont interchangeables. Ceux qui n'ont pas les mêmes objectifs de course ou la même philosophie changent généralement de coéquipier. »*

*Et sachez que la pratique peut être différente quand une équipe est constituée de femmes, en effet les hommes vont généralement être sur une performance physique – aller le plus vite possible – ce qui leur jouent parfois des tours car en orientation, « les filles sont plus réfléchies et ont une meilleure stratégie de course ». C'est sans doute pour cela que certains aiment composer des équipes mixtes ! »*

Pour ces quatre drôles de dames, ce qui importent c'est de garder la notion de plaisir pour progresser dans sa pratique et surtout pour partager de bons moments... c'est ça la vie associative !

[Pour plus de renseignements sur le Sud Loire Raid Aventure](#)

Elodie GOURIOU  
Directrice UFOLEP 44