



SAINT-ALBAN. Patricia, Élodie et Géraldine partent dans deux mois. On peut contribuer à leur projet en allant sur leetchi.com, « les gazelles de la Flora ».

Elles s'entraînent à fond pour le raid des Alizées, en novembre. Un beau défi pour ces jeunes femmes qui, pour un temps, mettent leur vie de famille entre parenthèses, afin de vivre pleinement cette aventure.

Elles sont trois. Trois nénétes qui ne manquent pas de détermination. Il en faut pour être à la fois une maman, une professionnelle et une sportive. Il en faut encore plus pour s'engager dans l'aventure du Raid des Alizées : à vélo, à pied, en canoë, à travers la Martinique, cinq jours de bivouac, le long d'un parcours tenu secret. Un défi 100 % féminin qui a ferré nos trois Albanaises.

Finie la pause !

Géraldine Jégu, 2 enfants, 33 ans, auxiliaire de vie scolaire. Elodie Crolais, 2 enfants, 36 ans, coiffeuse. Patricia Grogneuf, 4 enfants, 42 ans, infirmière. Voilà les trois guerrières qui composent ce trio de choc. Aucune d'elles ne s'était imaginée un jour participer à une telle aventure. Toutes trois sportives plus jeunes, elles ont fait une longue pause avant de rechausser les baskets. « Le temps de s'installer dans la vie professionnelle, puis il y a les grossesses, les enfants en bas âge à s'occuper », énumère Patricia.

Ce n'est finalement que très récemment qu'elles ont repris le chemin du stade. Pour se remettre en forme. Et puis le goût du

challenge a repris le dessus. « On est toutes les trois au club de course à pied de Pléneuf, précise Géraldine. On est poussé par le groupe : on va de plus en plus loin, de plus en plus vite, de plus en plus longtemps. On reprend goût aux compétitions. On s'intéresse de plus en plus au résultat ».

S'entraîner au kayak

Alors les courses s'enchaînent : des semi-marathons, différents trails... Patricia revient d'ailleurs du Trail du Sancy : 34 km, 2 400 m de dénivelé positif ! Une belle préparation pour l'épreuve qui les attend en Martinique. Un rendez-vous qui leur est tombé dessus un peu par hasard. « Je regardais sur internet les trails qui existaient et j'ai vu ça », se souvient Élodie. Elle en parle à Patricia, à Géraldine, comme ça. L'idée fait son chemin. Et... Banco, elles y vont !

Sauf qu'il ne s'agit plus d'une petite course du dimanche matin, aussi difficile soit-elle. Il faut se préparer sur la longueur : cinq jours de parcours. Et il faut non seulement poursuivre l'entraînement de course à pied, mais ajouter une préparation pour le VTT, et une autre pour le kayak. « C'est là qu'on pêche le plus », avouent-elles. Mais Julien Le Coq, qui les entraîne avec Thomas Warmé et Philippe Eon, a bien l'intention de rattraper cette lacune avant le grand départ, prévu dans moins de deux mois.

Et les enfants ?

L'équipe de coaches impose à leurs championnes un programme d'enfer : trois à quatre séances par semaine qu'il pleuve ou qu'il vente. « Il faut qu'on soit prêtes à affronter des conditions météo moins agréables ». Un rythme d'entraînements bien différents de ce qu'elles pratiquaient il y a quelques mois. Et bien différent de ce qu'ont pu connaître leurs familles... Qui du coup sont mises à contribution. « Il y a intérêt de s'organiser pour pouvoir bénéficier d'une préparation physique adéquate », reconnaissent les trois mamans.

Les papas, les papis, les mamies, tout le monde met la main à la pâte pour seconder les mères de famille et les encourager. Car il en faut des supporters pour boucler les compétitions qui se succèdent, la fameuse rando VTT de Pengilly, le tour du lac de Guerlédan qu'elles ont bouclé en six heures de marche rapide...

Face à Koh Lanta

Autant d'épreuves qui ont soudé Géraldine, Elodie et Patricia. « Ce sont des étapes qui nous préparent physiquement et mentalement, constate Elodie. Et dès qu'on peut, on s'entraîne toutes les trois ». Car avant de se lancer le fameux défi martiniquais, elles ne se connaissaient finalement pas tant que ça. Mais c'est bien ensemble qu'elles vont vivre cette sacrée aventure ! Face à différentes équipes dont une composée d'anciennes candidates de Koh Lanta ! Même pas peur...

« On nous demande souvent si on emmène notre famille... Mais non ! On

Un défi solidaire

Elodie, Patricia et Géraldine ne se sont pas lancées dans l'expérience uniquement pour leur plaisir. Elles vont courir pour la maison Escarrot de Plédéliac. C'est l'unique