

## LES APHORISMES DU RAID 28

*Aphorisme : Courte proposition résumant l'essentiel d'une vérité fondamentale.*

**L'**expérience du trail dans le Raid 28 : c'est ainsi que le coureur à pied baptise ses erreurs passées.

**P**articiper au Raid 28, c'est comme pour un travail : On signe, on y va, on le fait et on est fatigué. Et on y retourne.

**L**e Raid 28, c'est très dur... On a payé pour souffrir, mais vu comme on souffre, c'est vraiment pas cher !

**L**a nature est prévoyante ; elle a fait pousser des arbres dans les forêts parce que c'est mieux pour les courses d'orientation.

**P**our finir le Raid 28, il faut s'entraîner ; pour être sur le podium, il faut trouver autre chose.

**I**l y a des gens qui font des ultra-trails parce qu'ils n'ont pas le temps de faire des courses plus courtes.

**L**e plus dur dans un trail comme le Raid 28, ce n'est pas le début mais c'est la fin.

**D**ans le Raid 28, on participe pour être vivant, après cela, vous saurez de quoi vous êtes faits.

**E**n trail comme dans le Raid 28, il ne faut pas perdre son temps à rattraper le temps perdu.

**P**our finir une course longue, il faut partir lentement, jamais se presser et ralentir avant la fin.

**C**e n'est pas parce qu'un coureur va plus vite qu'il sera en avance sur son temps.

**I**l y a des coureurs qui n'ont rien d'intéressant à vous dire mais ils tiennent toujours à vous le faire savoir.

**L**es vainqueurs pensent que le peloton est heureux ; c'est comme ceux qui pensent que les vainqueurs sont heureux.

**Q**uand on finit par être assez expérimenté pour finir le Raid 28, on est devenu trop vieux pour le gagner.

**L**e trail est bien plus utile que l'oisiveté, ne serait-ce que pour une question de santé.

**C**ourir le Raid 28, c'est réduire la distance entre ses pieds et son cerveau. ; les petits sont avantagés.

**C**eux qui étaient à un cheveu de gagner se sont fait coiffer sur le poteau ; c'est la barbe !

**S**i on veut faire une course dure comme le Raid 28, soit on trouve les moyens, soit on trouve des excuses.

**S**i tu as toujours faim pendant un trail, mange avec tes pieds et cours avec ta bouche.

**L**a course à pied est aux autres sports ce que la géométrie est aux autres sciences : Indispensable.

**S**ur le Raid 28, on évalue ses capacités avec assez d'intelligence pour tenter d'aller jusqu'au bout à chaque fois.

**R**ien ne sert de courir le Raid 28 si on ne part pas à temps.

**P**our briller dans le Raid 28, mangez du cirage.

**P**our que le Raid 28 soit soutenu par plus d'élus, il faudrait que les arbres puissent voter.

**O**n rêve de gagner le Raid 28. Le rêve, c'est fait pour rêver.

**L'**endurance, on croit toujours en avoir assez ; c'est normal, c'est avec cela que l'on court.

**I**l existe maintenant des chaussettes à quartz : C'est bien, on n'a plus besoin de les remonter.

**L**e point commun entre toutes les courses que j'ai courues, c'est moi.

**C**e n'est pas ceux qui courent le plus vite qui sont les plus pressés.

**C**ourez le Raid 28, c'est la terre qui vous donne un baiser.

**P**lus la photo du Raid 28 est vieille, plus vous avez l'air jeune.

**L'**expérience du coureur du Raid 28, c'est ce qui lui permet de reconnaître ses erreurs quand il les fait à nouveau.

**C**e n'est pas parce que le coureur a soif qu'il peut se jeter sur la première gourde.

**A** une époque ou tout augmente, c'est rassurant d'apprendre que le marathon fait toujours 42,195 km.

**L'**homme n'est pas fait pour courir ; la preuve : Ça le fatigue.

**L**a course en équipe est essentielle : En cas d'erreur de parcours cela permet d'accuser quelqu'un d'autre.

**S**i un marathon ne faisait que 21 kilomètres, on pourrait en faire deux par dimanche.

**P**arler d'entraînement, c'est comme porter un parachute, quand on n'en a pas, on s'écrase.

**L'**ultra, c'est comme les coups de soleil : Cela ne fait pas mal pendant, ça fait mal le soir.

**P**ourquoi contredire son orienteur ? C'est tellement plus simple d'attendre qu'il change d'avis.

**C**ourir en équipe, c'est partager à plusieurs les problèmes que l'on n'aurait jamais eu tout seul.

**S**i vous ne courez pas dans la même direction que les autres, ce n'est pas grave, la terre est ronde.

**D**ans le Raid 28, il y a ceux qui en parlent et ceux qui le courent... A partir de quoi il m'apparaît urgent de me taire.

*Pour les emprunts détournés, merci à : Pierre Dac, Voltaire, Pierre Desproges, Albert Einstein, Georges Feydeau, Oscar Wilde, Alphonse Karr, Blaise Pascal, Philippe Gelluk, Coluche, Saint Exupéry, Orson Wells, Esopo, des inconnus et des inventions.*

**Et pardon pour les approximations... fondamentales !**

**Patrick**