



"Je pratique régulièrement de nouvelles disciplines pour avoir différentes sensations"



# Karine Baillet :

## « J'ai réalisé plus de 100 raids à travers plus de 30 pays »

Karine Baillet est une sportive hors norme. Raid Gauloises, Marathon des Sables, raid Réunion d'aventure... elle s'est illustrée dans les compétitions les plus extrêmes ! Détentrice du record du monde féminin de la traversée de la Manche dans quatre embarcations différentes (wakeboard, funboard, kayak et catamaran), Karine Baillet, 42 ans, est aussi aujourd'hui organisatrice d'événements et de séminaires. Vous avez dit polyvalente ? PAR CLAIRE DAUTREMENT

### POURRIEZ-VOUS VOUS PRÉSENTER ?

Je suis une femme de défis, humaniste et toujours en quête d'aventures. Passionnée de sport au sens large, j'ai pratiqué à haut niveau pendant plus de 20 ans dans une discipline qui m'a beaucoup apporté : le raid multisports. Ce sport nature passionnant qui consiste à enchaîner plusieurs activités physiques et sportives non motorisées m'a permis de toucher à de nombreuses disciplines car les courses peuvent varier d'une épreuve à l'autre. Généralement on fait du VTT, de la course à pied et du canoë... mais on peut y intégrer de l'hydrospeed, du rafting, de l'escalade, du ski de montagne...

J'ai réalisé plus de 100 raids à travers plus de 30 pays et remporté de beaux titres comme ceux de double vice-championne du monde de raids multisports.

Aujourd'hui après toutes ces années, j'ai eu envie de transmettre ma passion et mettre à profit mes expériences... j'ai donc plusieurs casquettes : organisatrice d'événements sportifs, conférencière auprès d'étudiants et d'entreprises en raid où j'aborde des thèmes comme le dépas-

sement de soi, la cohésion d'équipe, les points communs entre le sport de haut niveau et les managers en entreprise. Je suis également vice-présidente de la Fédération française de raid.

### VOUS ÊTES SOUVENT PRÉSENTÉE COMME UNE VÉRITABLE AVENTURIÈRE, PLUS QU'UNE SIMPLE SPORTIVE. ASSUMEZ-VOUS CETTE IMAGE ?

Après vingt ans de raids multisports à sillonner le globe, de sensations fortes en poussant mes limites toujours plus loin, de jolies victoires comme celle du Raid Gauloises au Vietnam (une course en équipe de 1000km à parcourir en VTT, canoë, course d'orientation) et d'avoir été la 1ère femme à traverser la Manche en wakeboard, kayak, funboard et catamaran

de sport, j'atteste en effet être « aventurière ». Je suis une véritable baroudeuse, amoureuse de la nature, à la recherche de l'excellence dans les relations humaines. J'aime porter les valeurs de l'aventure : l'humilité, la justice, l'éthique, le respect des autres et de son environnement.

### QU'EST-CE QUI VOUS FAIT COURIR ? QUEL EST VOTRE MOTEUR ?

Mon moteur par le passé à raison de 25 à 30 heures d'entraînement, était tout d'abord ma passion du raid et des aventures, de la compétition, de notre équipe et des courses (toutes différentes en fonction des pays traversés et des conditions climatiques). Aujourd'hui, j'ai arrêté le haut niveau mais je continue à faire du sport tous les jours (course à pied, vélo, fitness, natation...) pour mon bien-être et

« JE SUIS UNE VÉRITABLE BAROUDEUSE, AMOUREUSE DE LA NATURE, À LA RECHERCHE DE L'EXCELLENCE »



les moments à partager entre amis pendant ces séances. J'en ai besoin quotidiennement.

**SACHANT QUE VOUS PRATIQUEZ À PEU PRÈS TOUS LES SPORTS, QUEL EST CELUI QUI VOUS PROCURE LE PLUS DE PLAISIR ?**

J'ai aimé le multisport et pratiqué régulièrement de nouvelles disciplines pour avoir différentes sensations. Aujourd'hui, j'aime toujours les sports d'endurance comme la course à pied et la natation pour le bien-être que procurent ces disciplines et les sports de glisse comme le kitesurf pour jouer avec les vagues et le vent. D'ailleurs je continue à pratiquer un grand nombre de sports !

**QUEL SPORT VOUS ATTIRE AUJOURD'HUI, PARMIS LES RARES QUE VOUS N'AVEZ PAS ENCORE PRATIQUÉS ?**

Certainement ceux liés au monde aérien, j'ai d'ailleurs passé mon brevet de pilote d'hélicoptère, encore un nouveau défi que je tenais à relever. J'aimerais aussi aborder d'autres sports d'air que je connais moins comme le parapente ou encore le saut en parachute.

**VOTRE OUVRAGE « CONQUÊTES DE FEMME » CONSTITUE-T-IL UN TÉMOIGNAGE ? UNE VOLONTÉ D'INCITER LES GENS À BOUGER ?**

Sous la plume de Sophie Chegaray, ma première volonté était de partager mon expérience avec le plus grand nombre. L'envie de raconter mon histoire personnelle et mon parcours sportif, est arrivée à maturité après mon désir d'arrêter la compétition en 2012 en rentrant du Marathon des Sables. Je voulais comprendre en profondeur mes ressorts, les transmettre et donner l'envie aux autres d'aller au bout de leurs rêves, de leurs défis, malgré les difficultés que l'on peut rencontrer. Sophie m'a accompagnée pour comprendre l'élan profond de ma vie, mes valeurs, mes combats, mes ressentis et mes émotions au fil des événements. C'est un ouvrage très personnel, avec de nombreuses confidences.

**SUR QUELS PROJETS TRAVAILLEZ-VOUS AUJOURD'HUI ?**

Je travaille principalement sur des projets liés au développement de ma structure Karine Baillet Organisation. J'ai encore beaucoup de rêves à réaliser... Pendant 20 ans, les grands raids multisports auxquels je participais aux quatre coins de la planète ont régi mon planning. J'y ajoutais, dans les moments creux, de belles aventures personnelles comme mes traversées de la Manche en solitaire. Depuis que j'ai arrêté la compétition en 2012, je vis toujours avec la même passion et la tête pleine de rêves, mais différemment !



**« J'AI PASSÉ MON BREVET DE PILOTE D'HÉLICOPTÈRE, ENCORE UN NOUVEAU DÉFI QUE JE TENAIS À RELEVER »**

C'est une deuxième vie qui a commencé. Tout d'abord, je suis devenue maman, du coup, les 25 à 30 heures que je consacrais chaque semaine pour me maintenir dans une forme olympique, je les répartissais entre un peu de sport d'entretien au quotidien (qui me procure toujours autant de plaisir physique et moral) et ma fille à qui je me consacre sans compter avec son papa !

Professionnellement, j'organise des conférences, des séminaires, des sessions de «team-building» et donne des cours en management du sport à l'université d'Orsay à Paris. Le contenu de toutes mes interventions repose sur mon vécu en raids, sur la cohésion du groupe, l'esprit d'équipe, le souci de l'autre si l'on veut prétendre à une «Dream team».

J'ai par ailleurs multiplié les organisations de courses sur la côte d'Opale (Trail des 2 baies, Touquet Raid Pas-de-Calais, Touquet Raid Amazones, Bike and Run du Touquet...). Le 8 octobre prochain, nous lançons un nouvel événement : le Trail du

Chemin de la craie. Départ dans la cimenterie de Lumbres, arrivée à Dannes-Camières avec différents parcours adaptés à tous les niveaux : 58 km, 28 km, 13 km et même une boucle pour les enfants. Pour cette première, je souhaite donner rendez-vous au plus grand nombre.

J'ai d'autres projets dans la tête : organiser de nouveaux petits Raid Amazones (se déroulant sur un week-end), peut-être à Paris en 2018 ou dans le sud. Je suis à l'écoute de toutes les opportunités qui se présentent à moi. J'aime passionnément organiser ces manifestations qui fédèrent. J'ai d'autres rêves comme ouvrir un espace d'accueil à mon image, fait d'hébergements en bois insolites, au cœur de la nature, offrant des activités (feux de camp, parcours d'orientation, tyroliennes etc.). J'aimerais aussi pouvoir accompagner des médias dans leurs reportages sportifs. Je l'ai fait à plusieurs reprises : j'ai éprouvé beaucoup de satisfaction à interviewer les coureurs et faire ressortir leurs sensations et leurs émotions à



chaud ! Vivre des aventures en suivant les sportifs me plairait beaucoup. J'ai toujours mon âme de baroudeuse que je suis prête à mettre au service de nouveaux projets. J'espère relever de nouveaux défis. Des rêves, vous le voyez, j'en ai encore beaucoup... **WS**