

## *Circuit choix jaune :*

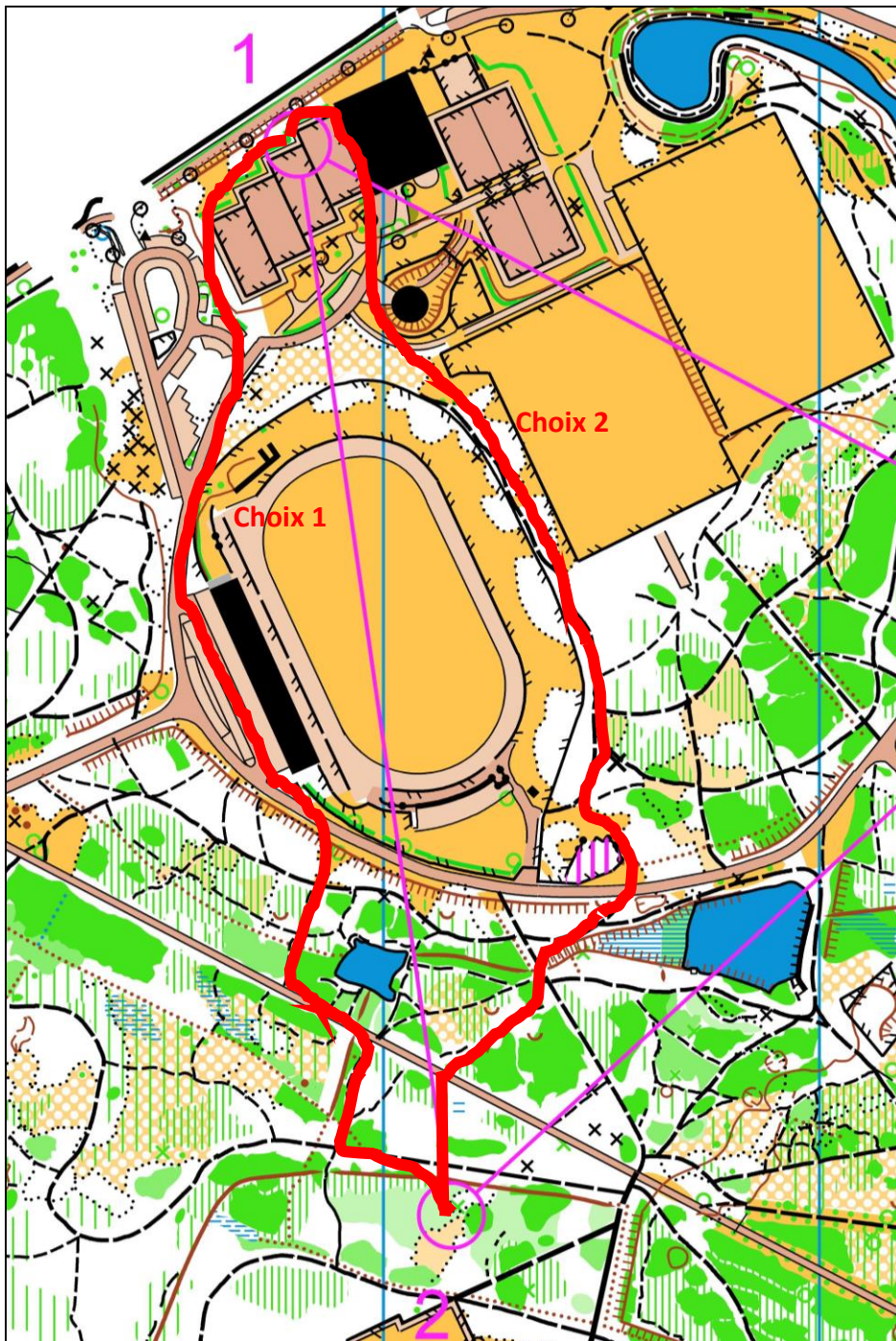
### **Poste 1**

#### Choix 1 : 540 m

Le meilleur, et en plus facile à réaliser, approche de poste parfaite... C'est la bonne option.

#### Choix 2 : 580 m

Un peu plus long, même si on peut grappiller quelques mètres en prenant l'option en pointillé (550 m), ce choix présente l'avantage de préparer l'itinéraire du poste 2. L'approche du poste est plus technique que le choix 1.



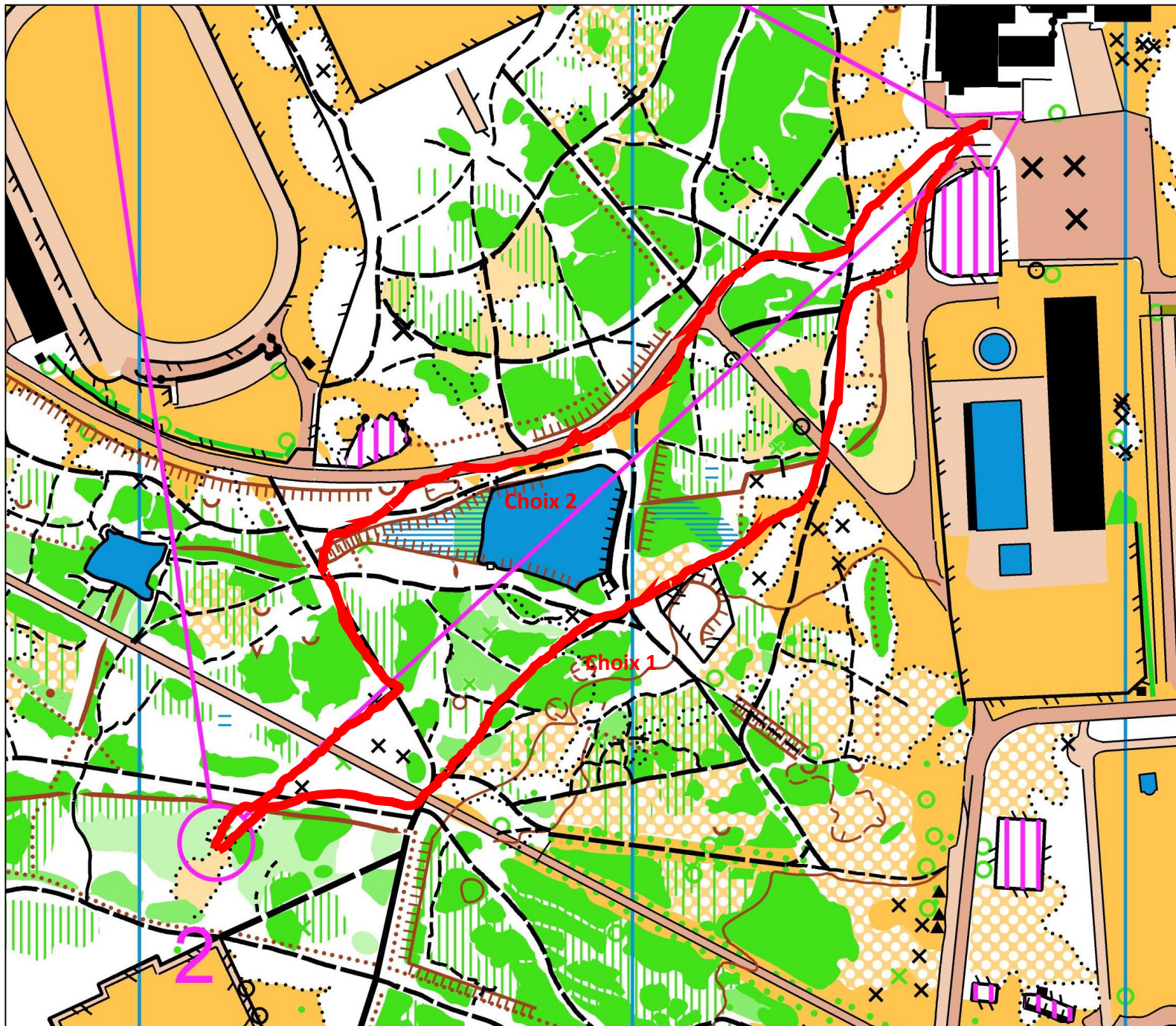
## Poste 2

### Choix 1 : 610 m

Incontestablement le meilleur choix, plus court, bénéficiant d'un meilleur point d'attaque, et utilisant une grande portion de route.

### Choix 2 : 640 m

Plus difficile à réaliser et plus long, sans point d'attaque précis, ce choix est pourtant valable car il réutilise une partie du choix 2 du poste 1 (dans le cas où le coureur avait choisi cette option), et évite donc de se perdre en courant en terrain connu.



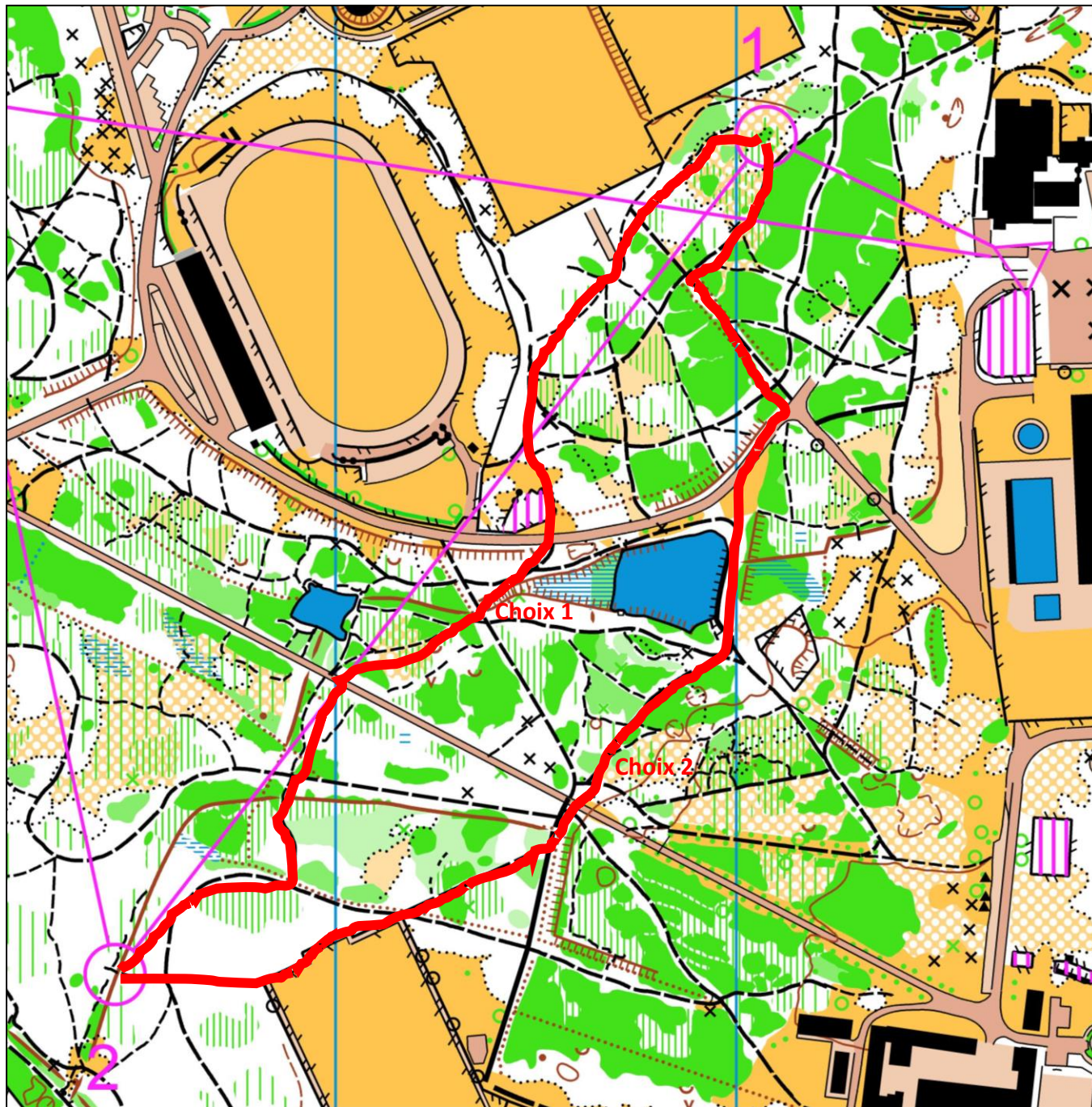
## Arrivée

Choix 1 : 480 m

Le meilleur choix en distance, mais plus compliqué à réaliser (notamment le passage au NO de la clôture) et moins souvent sur les chemins.

Choix 2 : 490 m

Probablement le meilleur choix, il privilégie ma vitesse de course et la faible charge mentale en utilisant les grands axes, notamment la route.



## *Circuit choix violet :*

(Le poste 1 sert uniquement de poste de renvoi pour rendre plus intéressant l'itinéraire du 2)

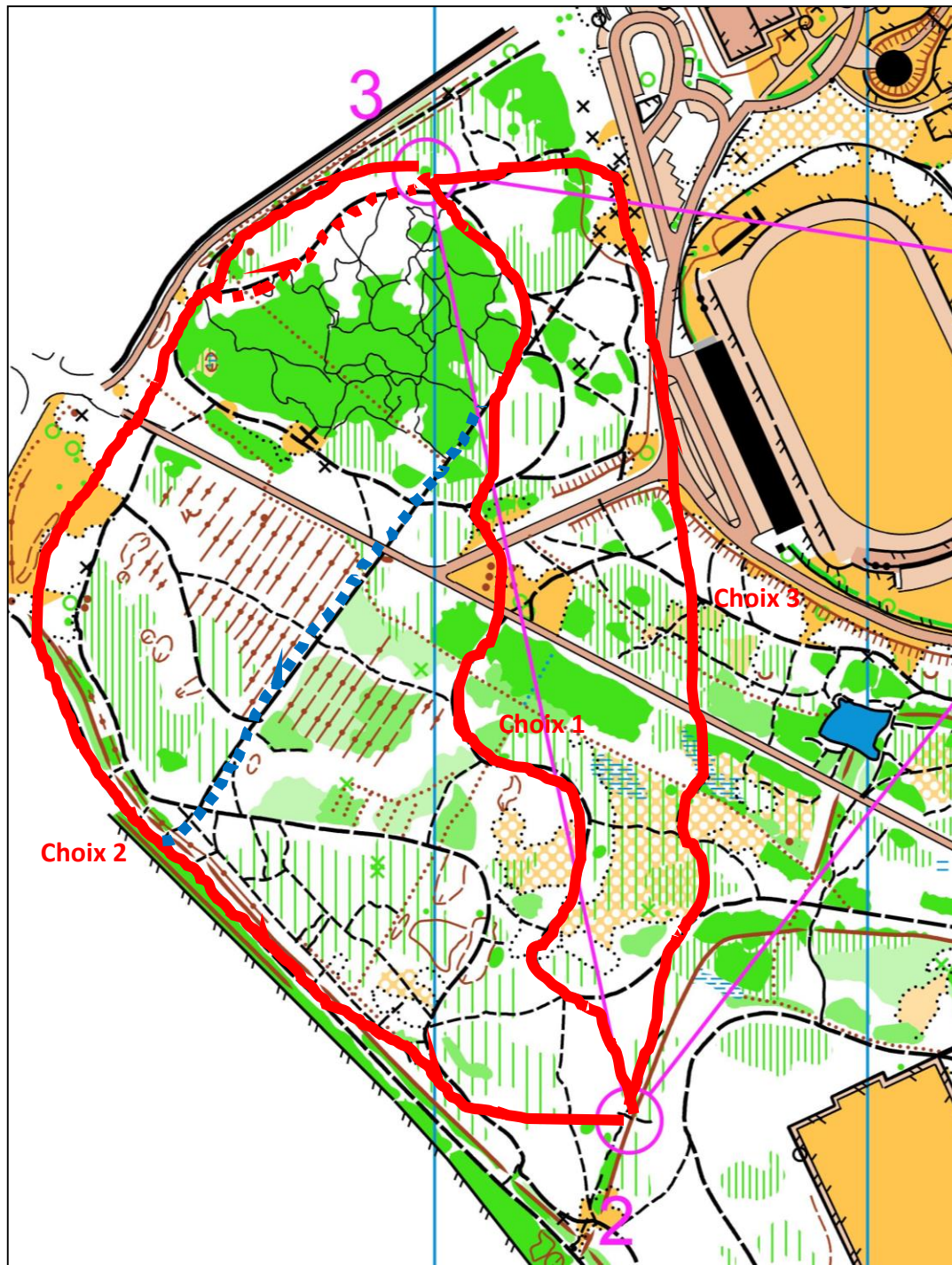
### **Poste 2**

Choix 1 : 640 m

Mon préféré, car il permet de rester au plus près du trait et ainsi de ne pas faire de distance en trop. Il est cependant plus compliqué en exécution, notamment au début, et doit être parfaitement réalisé si on veut garder son avantage métrique.

Choix 2 : 690 m

Une option jouable, complètement différente, qui privilégie la simplicité, la vitesse de course sur des axes rectilignes et offre un point d'attaque béton.



## Poste 3

### Choix 1 : 550 m

Choix sous le trait, le plus évident. Beaucoup de virages, de lecture, quelques coupes, il privilégie la réduction de la distance à la vitesse de course et à la facilité. A privilégier si on est plus orienteur que coureur.

### Choix 2 : 690 m

Le choix du coureur. D'une facilité déconcertante d'exécution, il est bien plus long mais permet de se reposer l'esprit, de courir vite et surtout évite les erreurs. Le point d'attaque est cependant très loin du poste (dernier croisement), l'approche est donc un peu risquée. On peut compenser cet inconvénient par l'option en pointillé rouge, voire par l'option en pointillé bleu (plus court de 15 m).

### Choix 3 : 560 m

Un choix court, qui offre un point d'attaque parfait et un bon point d'appui (le stade), mais qui spéculer sur la pénétrabilité de la forêt en raison de ses nombreuses coupes. A tenter, c'est quitte ou double.

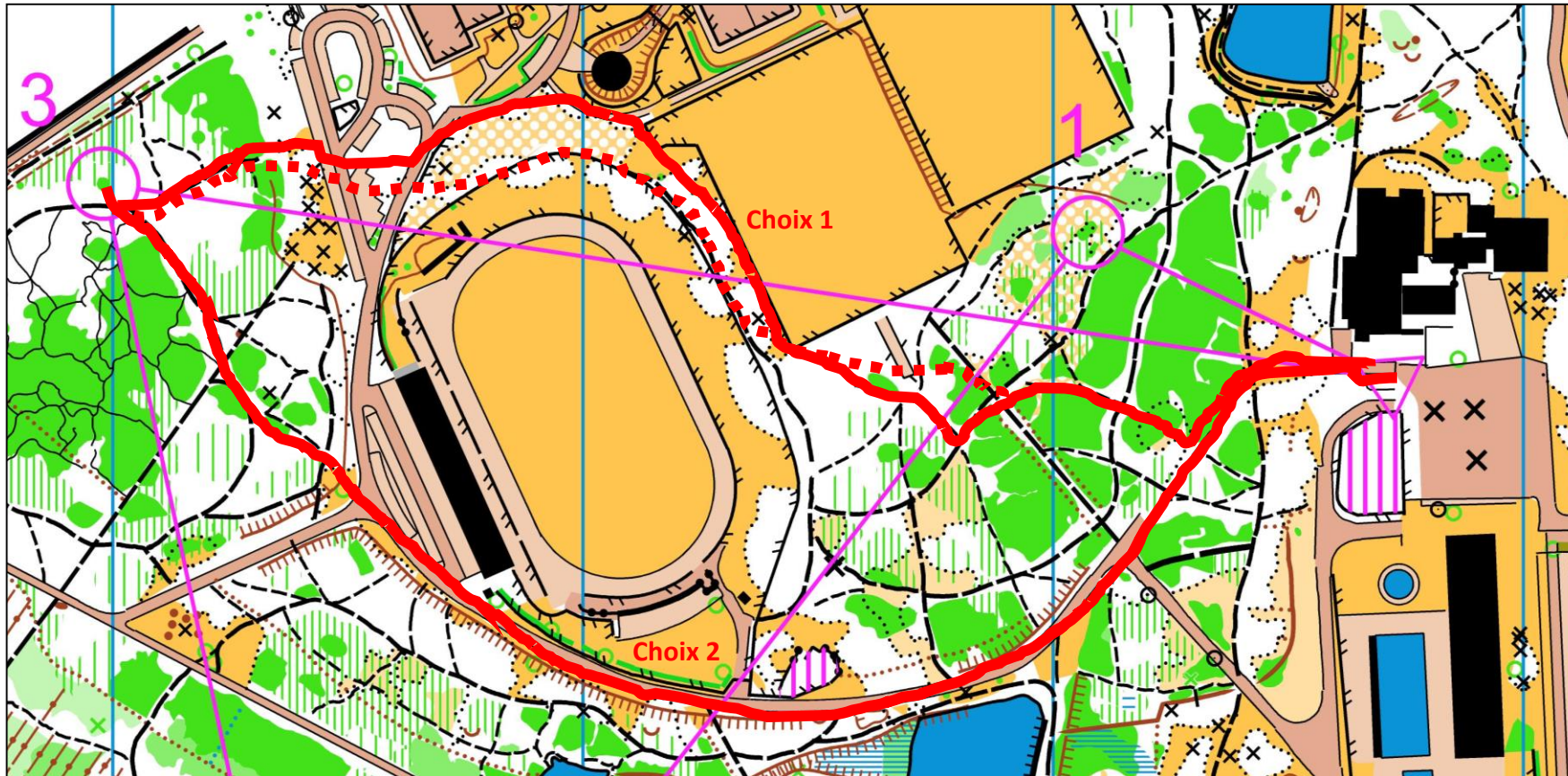
## Arrivée

### Choix 1 : 660 m

Le choix intuitif pour ceux qui aiment couper. Pourtant, vu le faible écart de distance avec le choix 2, et sa complexité de réalisation, il est sûrement moins rapide, même si en l'optimisant (pointillés) on gagne quelques mètres. Il reste cependant tout à fait jouable.

### Choix 2 : 690 m

En prenant la route, ce choix vise la rapidité et la simplicité de lecture. Logiquement le meilleur.



Pour en discuter, me contacter ou avoir des précisions :

[clementbattista9@gmail.com](mailto:clementbattista9@gmail.com) ou 06 76 77 44 15