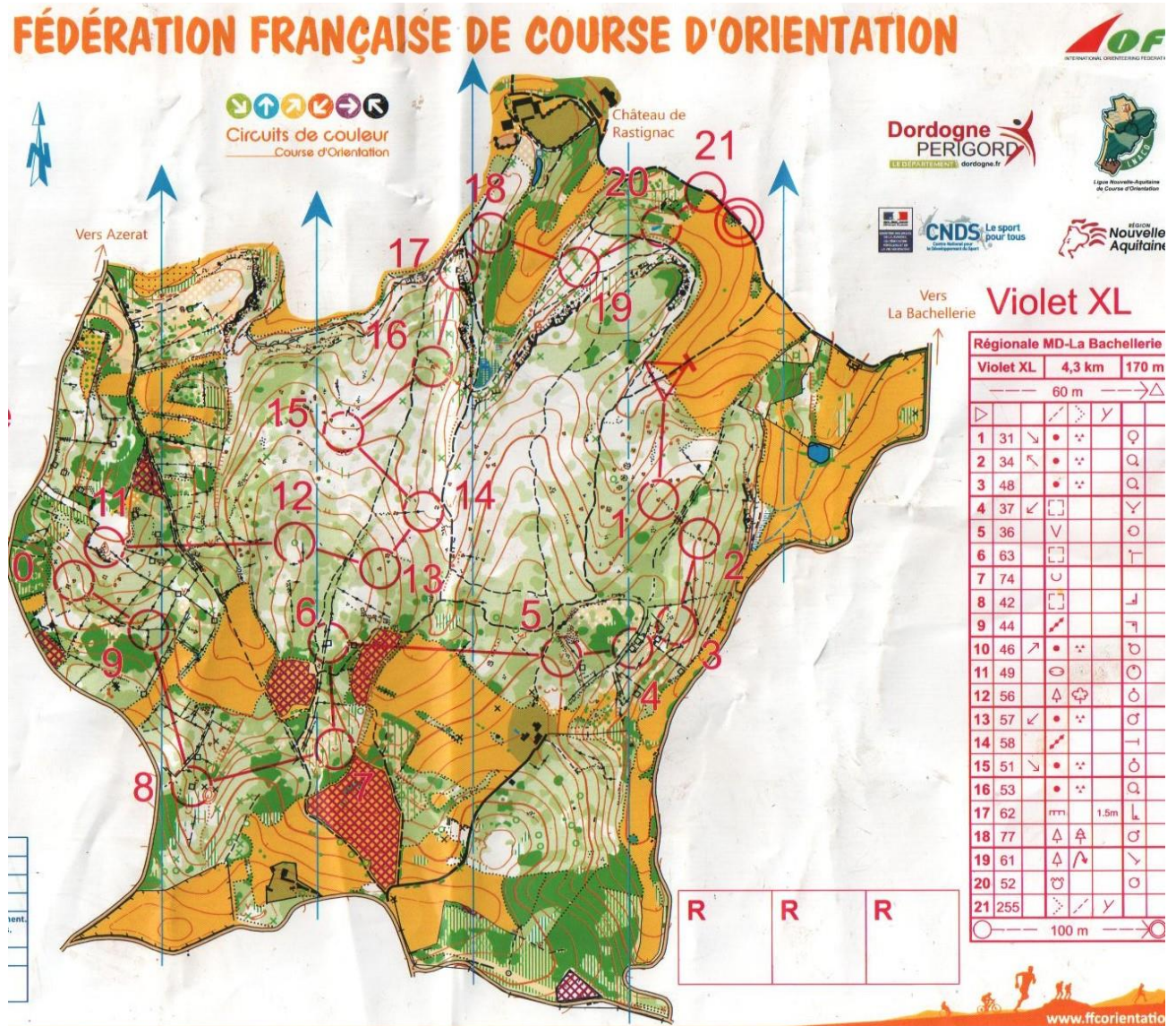


Analyse de course 2 (2019) : week-end en Dordogne

Moyenne distance du samedi

Carte vierge



Régionale MD-La Bachellerie
Violet XL, 4,3 km | 170 m

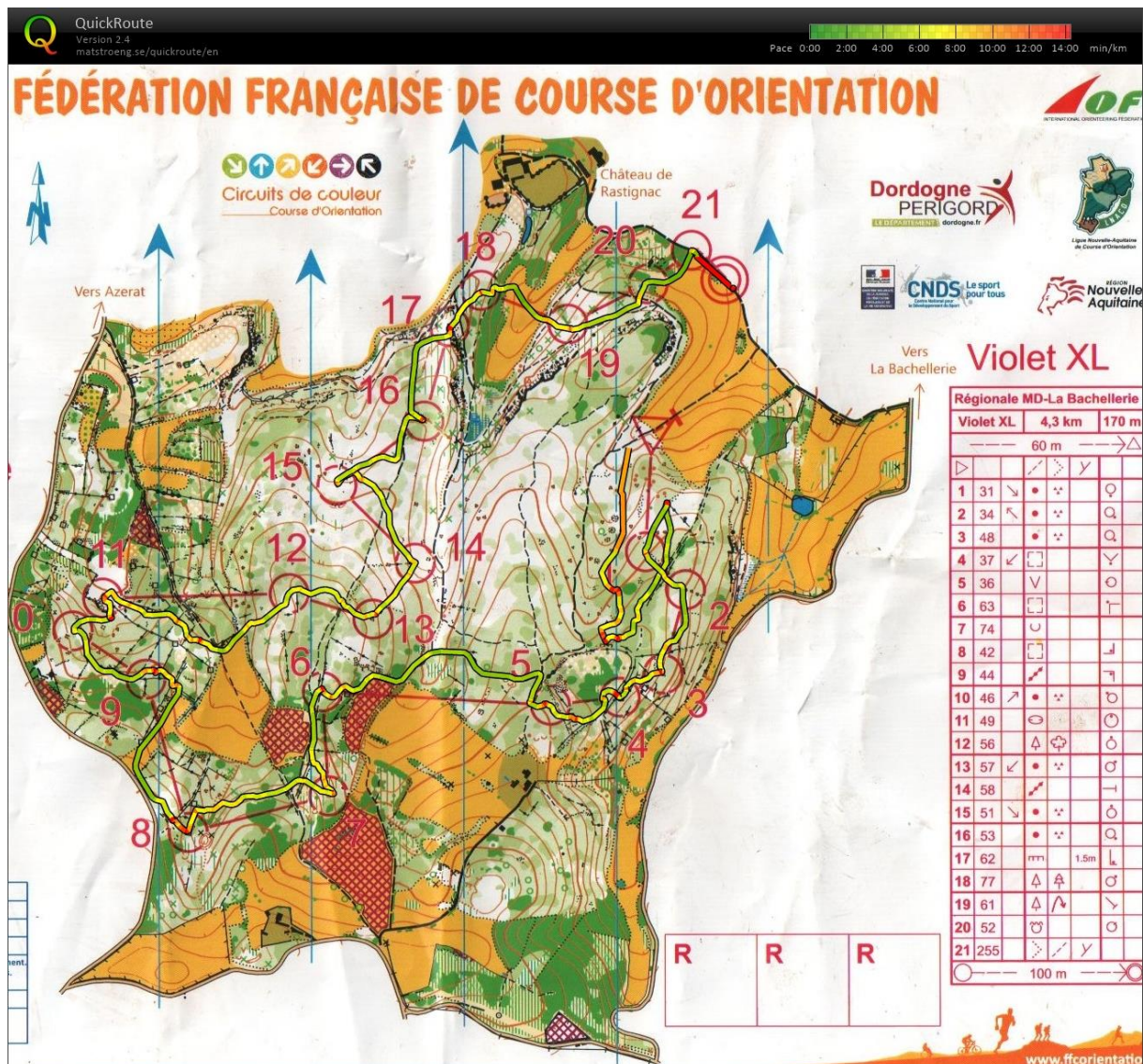
60 m → Δ

1	31	↘	•	•	•	•	•	•	•
2	34	↘	•	•	•	•	•	•	•
3	48	•	•	•	•	•	•	•	•
4	37	□	•	•	•	•	•	•	•
5	36	∇	•	•	•	•	•	•	•
6	63	□	•	•	•	•	•	•	•
7	74	∪	•	•	•	•	•	•	•
8	42	□	•	•	•	•	•	•	•
9	44	↗	•	•	•	•	•	•	•
10	46	↗	•	•	•	•	•	•	•
11	49	○	•	•	•	•	•	•	•
12	56	△	•	•	•	•	•	•	•
13	57	✓	•	•	•	•	•	•	•
14	58	↗	•	•	•	•	•	•	•
15	51	∇	•	•	•	•	•	•	•
16	53	•	•	•	•	•	•	•	•
17	62	mm	•	•	•	•	•	•	•
18	77	△	•	•	•	•	•	•	•
19	61	△	•	•	•	•	•	•	•
20	52	○	•	•	•	•	•	•	•
21	255	↘	•	•	•	•	•	•	•

100 m → ○

R R R

Trace GPS



Poste 1 : d'entrée, la grosse sanction sur le poste le plus piégeux du circuit. Je fais le mauvais choix d'attaque (le mieux étant, au départ, de monter directement dans le champ puis d'attaquer à l'angle, au NE du poste... Le vainqueur du jour, Félix B., mettra 1'50 pour trouver ce poste, et moi plus de 8'...). Je reste trop en bas du mouvement, je ne respecte pas mon azimuth, et je finis par me recalculer sur le muret au sud du poste. En rattaquant, je me laisse attirer par un poste qui n'est toujours pas le mien au nord, et finalement je fais demi-tour et je trouve enfin ma balise. Environ 6'30 perdues, je sais que la course est d'ores et déjà terminée.

Poste 2 : je me motive pour continuer à avancer, poste facile à l'azimut.

Poste 3 : à flanc, pas facile mais en restant « à la courbe » (sans monter ni descendre) je trouve le poste sans encombres.

Poste 4 : caché, mais facile car le muret m'arrête.

Poste 5 : petite erreur de 15 sec car, en sortant du poste 4, je tente de passer le vert 3 sans y arriver, je suis obligé de renoncer.

Poste 6 : facile : un chemin jalonne l'itinéraire presque jusqu'au poste, j'attaque de la ruine.

Poste 7 : encore un chemin, je juge de l'endroit où se trouve le poste grâce à la forme de la clairière en bordure de laquelle il se cache.

Poste 8 : un poste pas évident, il faut absolument passer au nord de la tâche de vert et ensuite viser l'autre petite tâche de vert au NE immédiat du poste, au bout du talus. Bien réalisé.

Poste 9 : flemme de couper, je remonte au chemin et redescends le champ, en rentrant dans la forêt peut-être un peu bas, néanmoins.

Poste 10 : Je cours dans le jeune au sud du muret, là encore un poste facile.

Poste 11 : je dévie de manière inexplicable sur mon azimuth, le poste est très facile mais je perds une bonne quinzaine de secondes.

Poste 12 : au lieu de couper sous le trait rouge, ce qui me paraît dangereux, je choisis de rejoindre le champ, qui me sert comme point d'attaque.

Postes 13/14/15/16 : série de postes dans la forêt claire, azimuth précis obligatoire. Sur la 15, je dévie un peu, et perds encore une vingtaine de secondes.

Postes 17/18/19/20 : les postes pour rentrer jusqu'au lieu d'arrivée, sans grand intérêt technique mais nécessaires pour le traceur. Il faut rester concentré, ce sont des postes faciles, de nombreux et gros éléments permettent de se repérer.

Violet XL (28/28)

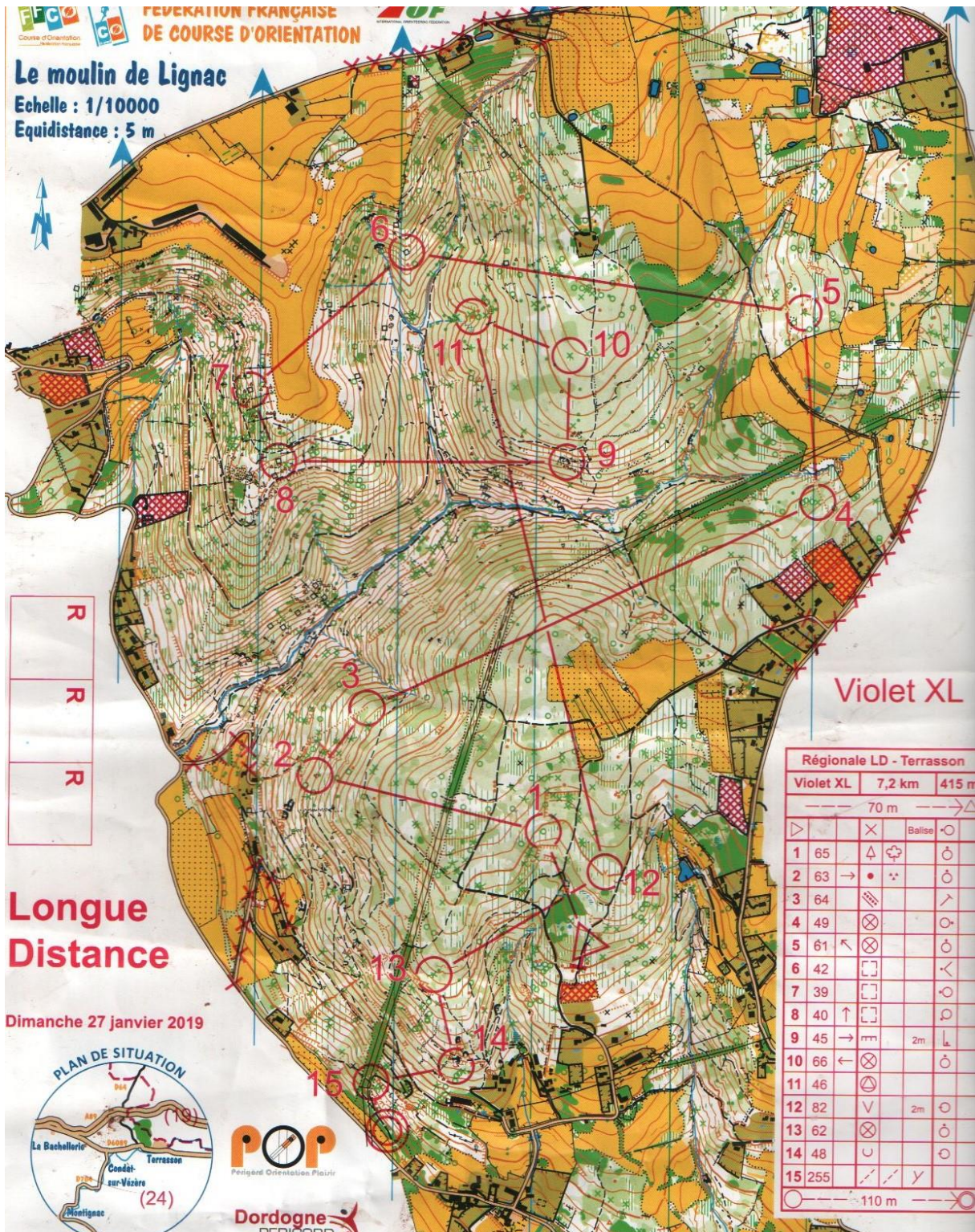
4,3 km 170 m 21 P Etat de: 19:25

1	135 Felix BAILLY	00	4601OC FiNO46	H20VXL	31:22
2	18 Yannick BEAUVIR	69	3502BR CRCO	H45VXL	34:27
3	105 Gilles CLOUZEAU	66	1601NA COF	H50VXL	35:09
4	82 Denis VALENTIN	72	4709NA PSNO	H45VXL	35:30
5	176 Sebastien CAZELLE	88	4601OC FiNO46	H21VXL	35:54
6	150 Francis DUPUY	74	1905NA BriveCorrèzeC	H45VXL	36:00
7	12 Maxime PEYRON	86	3319NA SMOG	H21VXL	36:05
8	16 Clement BATTISTA	98	3308NA SAGC CESTAS	H21VXL	39:02

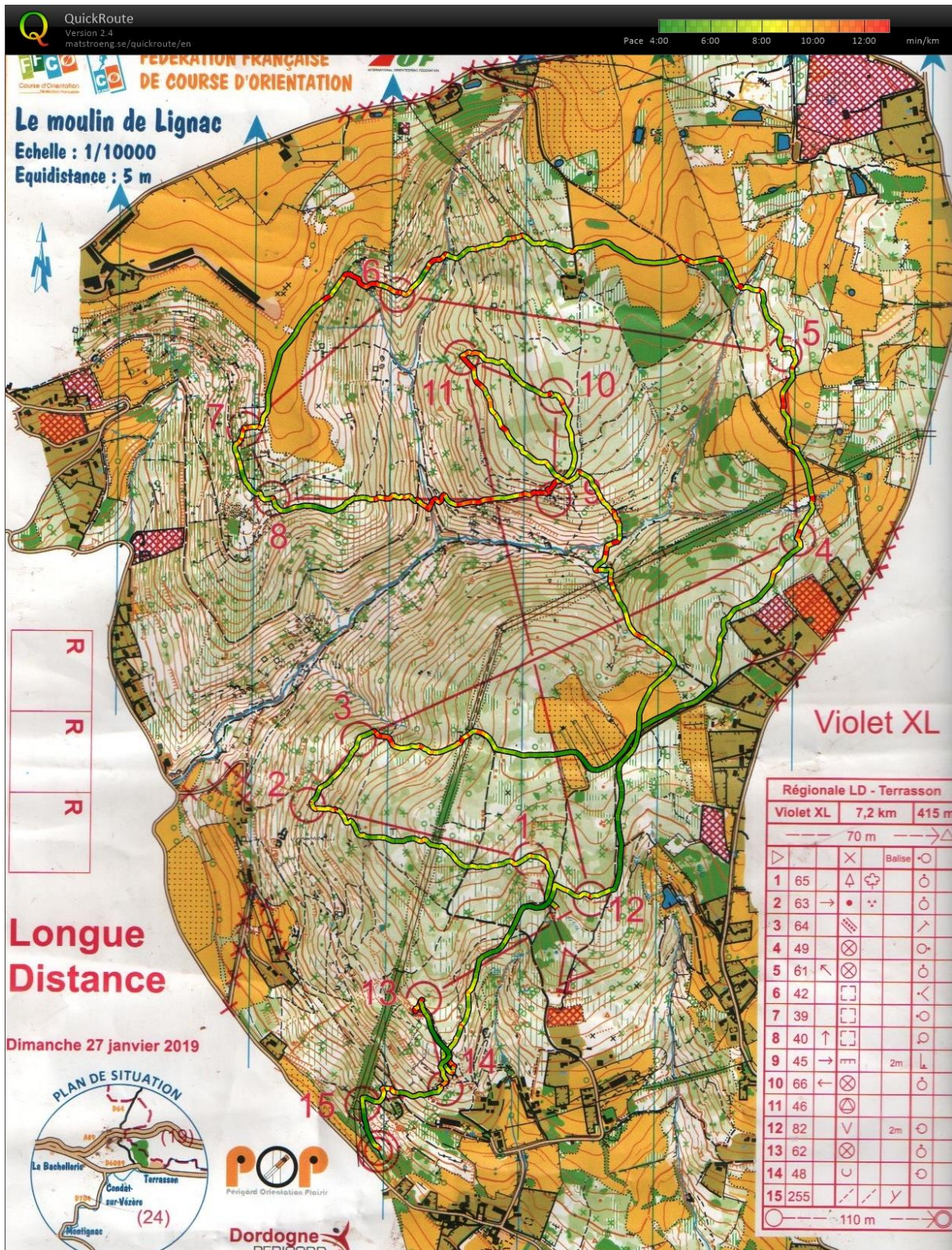
Conclusion de la MD : une course pas très difficile, en témoignent les faibles écarts au classement final. Cependant, je me gâche complètement la course d'entrée par un mauvais choix et un manque de concentration. La première place était inaccessible pour moi, un chrono correct aurait été 33' environ. Au total, je fais plus de 7' de fautes... Il faudra se reprendre le lendemain !

Longue distance

Carte :



Trace :



Poste 1 : après avoir oublié de lancer ma montre au départ, je décide de longer la tâche de vert au SE du poste, en passant dans le marais, qui me servira de point d'attaque.

Poste 2 : déjà un choix : contournement par le chemin au sud ou tout droit ? Je choisis la seconde option, peut-être à tort, mais je trouve le poste sans encombres en me calant par rapport au pylône de la ligne électrique puis avec le chemin.

Poste 3 : à flanc, cependant le fossé donne facilement le poste.

Poste 4 : premier long interposte, je ne vois cependant pas d'autre option valable que de remonter sur le chemin et ensuite de longer les maisons en approche de poste. Certains ont tenté un « tout droit » à flanc, ils s'en sont mordu les doigts.

Poste 5 : poste facile, nécessaire au traceur pour nous faire changer de zone mais sans intérêt technique : le champ donne le poste.

Poste 6 : les choses sérieuses commencent. Un poste long, et sans choix d'itinéraire évident. Je me loupe l'entrée du chemin au NO de la 5, perdant quelques dizaines de secondes, mais je réalise parfaitement la seconde partie du choix. Mon point d'attaque est le petit rocher au bord du ruisseau au NE du poste (sous la trace, voir carte vierge).

Poste 7 : je monte avec grande difficulté dans la végétation en sortant de la 6, mais ensuite le champ donne le poste.

Poste 8 : je suis le petit chemin sans difficulté.

Poste 9 : grosse épreuve physique, sans choix, car il faut tout redescendre pour tout remonter, et ensuite suivre le petit chemin.

Postes 10/11 : postes à l'azimut, faciles mais il convient de faire attention, surtout en descente, à ne pas se laisser emporter.

Poste 12 : dernier choix. En fait, il n'y a qu'une option réalisable en fin d'itinéraire, il suffit de trouver la meilleure pour rallier le gros chemin dans le rentrant, sous la ligne à haute tension. Je prends la pire : en cherchant à trouver le petit chemin qui passe près de la 9, je me perds et je ne fais que couper. Je perds plus de 1', alors que j'aurais pu redescendre directement à l'ouest immédiat de la 11 et suivre le chemin le long du ruisseau...

Poste 13 : carnage. Je suis crevé, mon manque d'entraînement me fait sentir que la parcours est bien long. Je ne me concentre plus, je ne monte jamais assez et je descends tout le mouvement presque jusqu'à mon poste 14. Furieux, je remonte vite tout cela, mais je jardine encore un peu pour trouver la 13. Je perds plus de 3'.

Postes 14/15 : la 14 je la connais déjà, et la 15 je dévale la pente à toute vitesse sans me préoccuper des chemins (perte de temps).

Violet XL (29/29)

7,2 km 415 m 15 P Etat de: 14:15

1	142 Felix BAILLY	00	4601OC FINO46	H20Vxl	1:05:36
2	16 Yannick BEAUVIR	69	3502BR CRCO	H45Vxl	1:07:49
3	158 Francis DUPUY	74	1905NA BriveCorrèzeC	H45Vxl	1:10:17
4	14 Clement BATTISTA	98	3308NA SAGC CESTAS	H21Vxl	1:11:40

Conclusion LD : encore une bonne course gâchée par deux grosses erreurs sur la fin, qui me font reculer de la seconde à la quatrième place. Le manque d'entraînement m'a fait perdre en lucidité, sur une course ultra-physique. Je perds environ 4' au total, sans compter les petites erreurs. 1h07 aurait été bien. Félicitations à Félix qui gagne sa deuxième course en deux jours.