

Course Longue distance à Sainte-Féréole (Corrèze, 19)

Parcours annoncé : 7.5 km, 385m D+, 70 min. temps du vainqueur



Ma trace (9.8 km, 266 m D+, 74 min.)



Noir

Analyse de course :

Poste 1 : pas de problème pour arriver jusqu'à l'angle de la zone découverte, j'en sors rapidement et je passe en bas de la zone rocheuse. Il ne me reste plus qu'à rester à la courbe... Hélas, juste avant le poste je descends à peine un peu, ce qui me fait passer en bas du poste. J'ai conscience d'aller trop loin, je fais demi-tour et vais chercher mon poste. Je perds cependant plus de 2'30 dès l'entame de la course.

Postes 2-3-4 : Postes courts, azimuts sur les deux premiers en s'aidant du relief. Sur le poste 4, je choisis de repasser par mon itinéraire de la 1 que je connais déjà.

Poste 5 : premier long interposte, je choisis de monter le plus rapidement possible sur le gros chemin à l'immédiat sud-ouest du poste, afin de privilégier une approche simple du poste et d'éviter une surcharge mentale car cette course est surtout un défi physique.

Postes 6-7-8 : manque de concentration sur la 6, j'enroule trop autour du mouvement, ce qui me fait perdre quelques secondes. Physiquement, je commence déjà à piocher car il fait chaud et le dénivelé est important. Pour la 7 et la 8, les azimuts, aidés par une lecture sommaire des mouvements et de la végétation, me permettent de passer sans encombres.

Poste 9 : si la fin de l'itinéraire est facile et ne pose pas de problème de choix, il en est autrement du début de l'itinéraire. Je choisis de prendre le dessous de la ligne électrique. Mal m'en prend, la végétation est plus dense que prévue et je galère à passer (rester dans la forêt au nord était une option jouable). Cependant, je ne perds pas trop de temps.

Poste 10 : alors que je vois un concurrent faire le choix par le sud (longer les ruisseaux), je prends l'option de passer par le chemin du haut. Cependant, je confonds les falaises (sous le trait, à peu près à la moitié de l'interposte) et je m'engage sur le mauvais chemin. Complètement dans le rouge, je ne comprends plus rien et je monte sur le flanc sans trop savoir où je suis. Je finis par trouver le poste avec l'aide d'un concurrent, mais je perds plus de 1'40.

Postes 11-12 : postes « azimut » avec lecture rapide du relief et de la végétation. Pas de difficulté majeure.

Poste 13 : en redescendant, je retrouve Yannick B., sérieux concurrent que je ne m'attendais pas à rattraper (il partait 8 min avant moi). Je décide de le suivre, même s'il prend une option légèrement différente de celle que j'avais prévue (passage à l'est du ruisseau et du champ au lieu de l'ouest). Au milieu de l'interposte, je passe devant et j'appuie car je sais que je joue peut-être une bonne place. La montée finale vers le poste est un calvaire, je n'en peux plus.

Poste 14 : le dernier à trouver avant l'arrivée. Là encore, je choisis de prendre tout le dénivelé d'un coup, puis de courir sur le faux-plat jusqu'au poste, plutôt que de suivre le ruisseau au nord.

Noir (23)			7,5 km 0 m 15 P			
Pl	Doss.	NOM	Né	Club	Catg.	Temps
1	14	Clement BATTISTA	98	3308NA SAGC CESTAS	H21N	1:14:47,00
2	44	Igor DANIEL	75	1905NA BriveCorrèzeCO	H21N	1:16:13,00
3	87	Sebastien CAZELLE	88	4601OC FINO46	H21N	1:21:57,00
4	41	William BOUVIER	71	1905NA BriveCorrèzeCO	H35N	1:22:42,00
5	54	Yannick BEAUVIR	69	3502BR CRCO	H45N	1:23:56,00

Bilan : une épreuve très physique avec la chaleur, et des postes relativement techniques, ce qui a pas mal étalé les concurrents au classement. Mon classement est d'ailleurs flatteur, mais la performance reste moyenne, tant du point de vue physique que technique (plus de 4' d'erreurs à l'arrivée). Par deux fois, des petites imprécisions me font perdre beaucoup de temps, et je frôle la catastrophe sur certains postes où je suis trop fatigué pour orienter correctement (la 6 notamment). Je bénéficie des grosses bourdes ou de la méforme de mes adversaires directs. Il faudra être plus propre que cela pour espérer des places correctes sur des championnats.