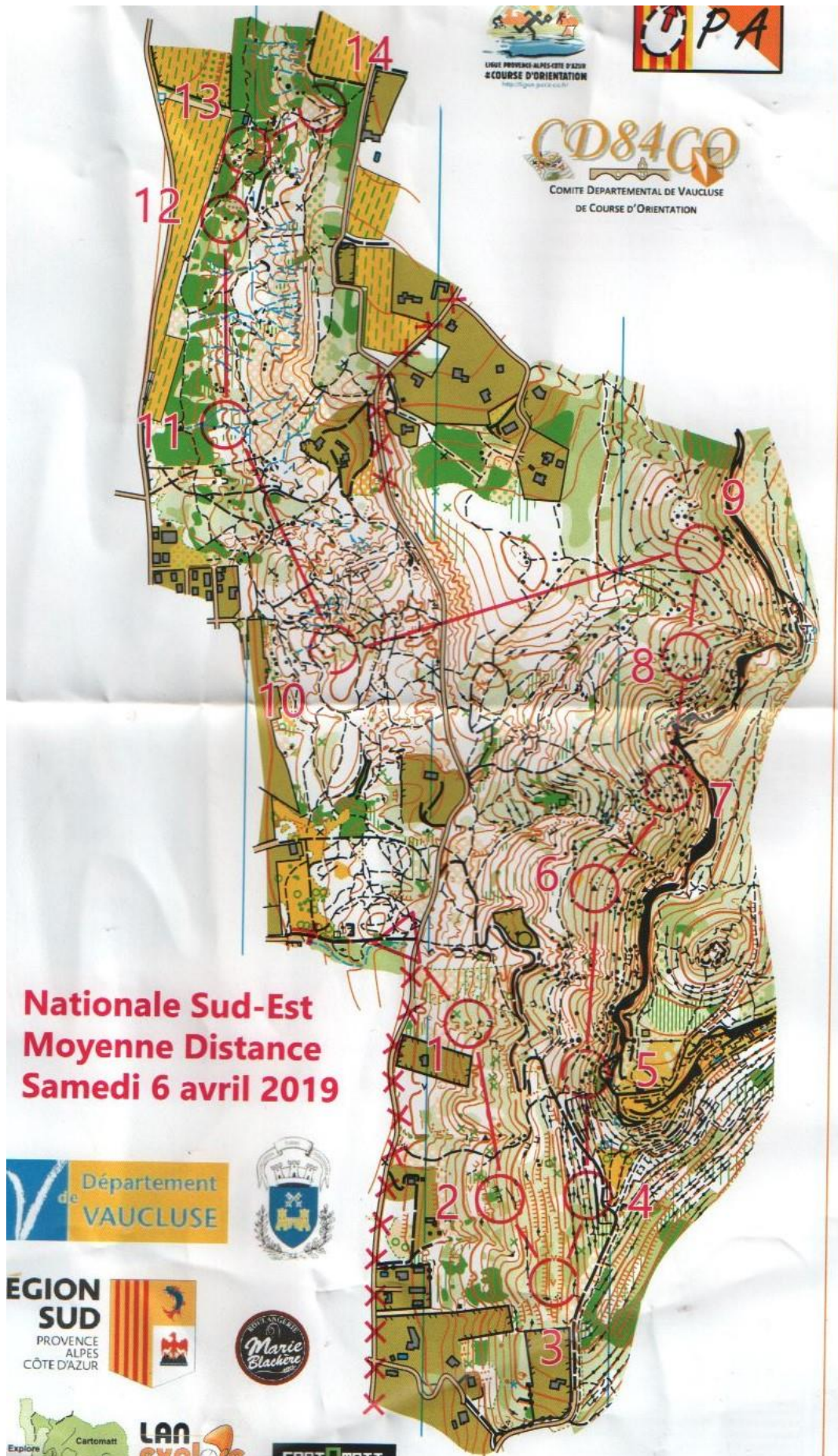


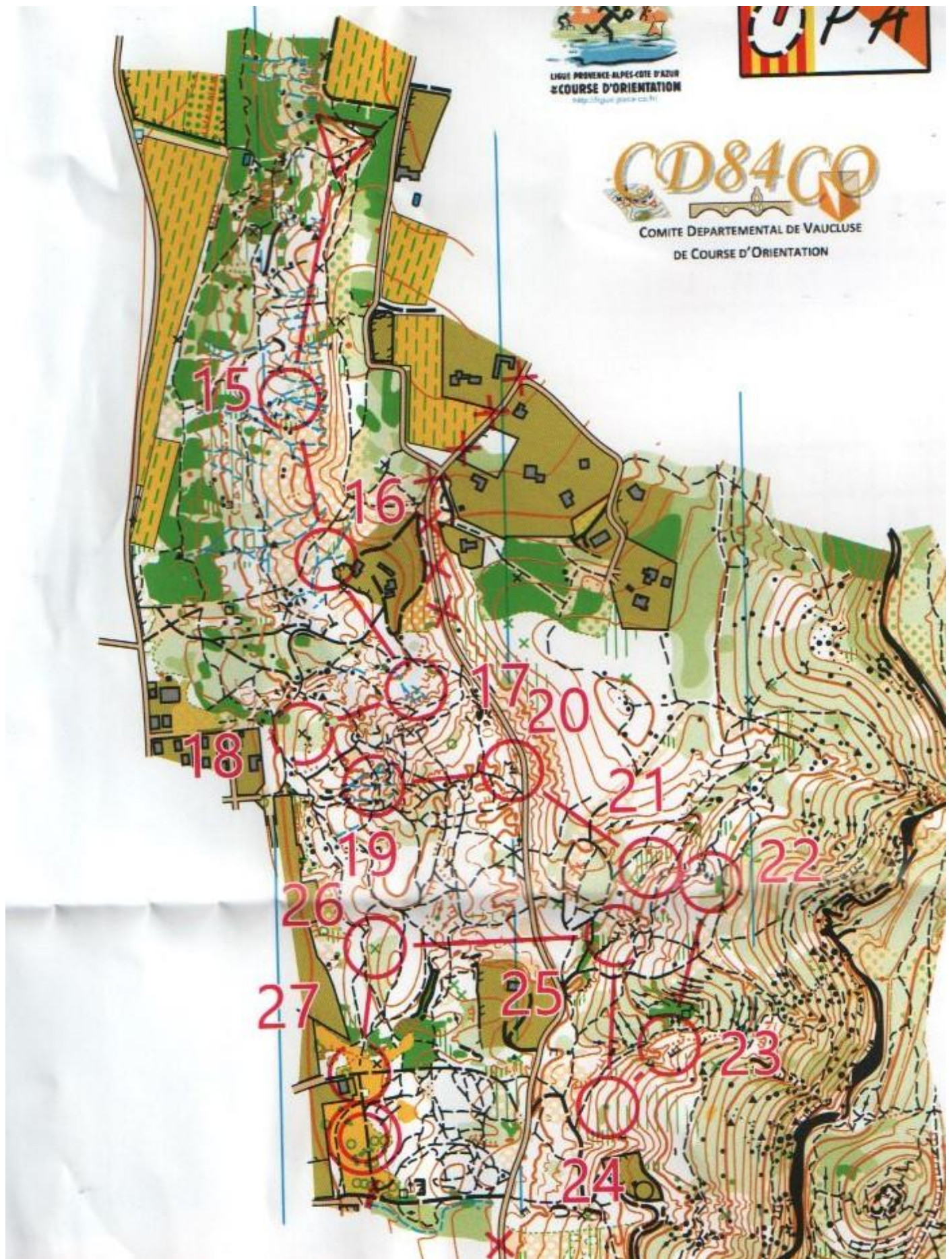
Moyenne distance nationale à Bollène (Vaucluse, 84)

Carte (recto-verso, parcours de 6.1 km pour 190 m D+)

Partie 1 :



Partie 2 :



Ma trace : 7.7 km, 7.9 km/h de moyenne, 200 m D+



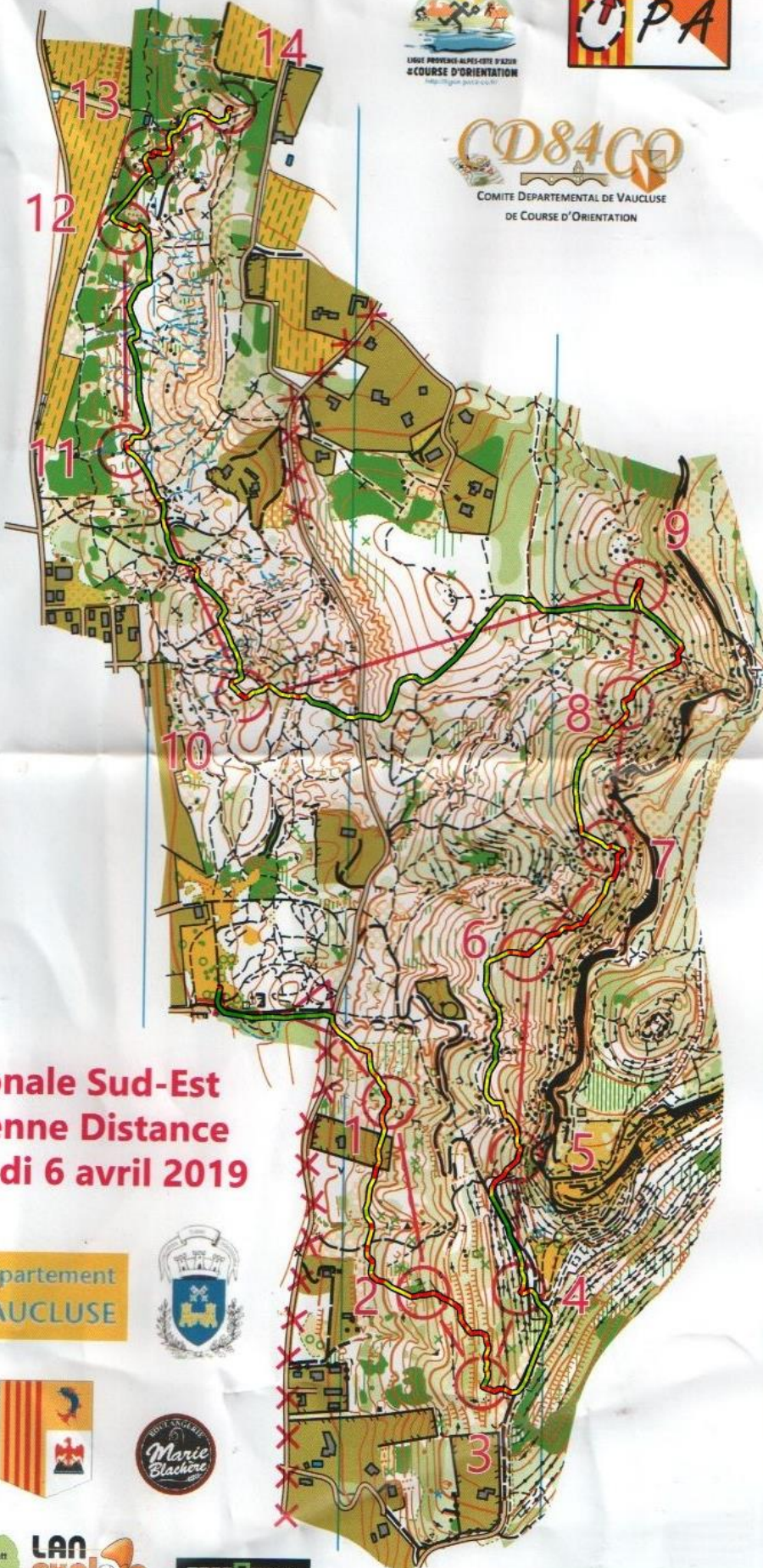
QuickRoute

Version 2.4
matstroeng.se/quickroute/en

Pace 4:00 5:00 6:00 7:00 8:00 9:00 10:00 min/km



CD84GO
COMITE DEPARTEMENTAL DE VAUCLUSE
DE COURSE D'ORIENTATION



**Nationale Sud-Est
Moyenne Distance
Samedi 6 avril 2019**





QuickRoute

Version 2.4
matstroeng.se/quickroute/en

Pace

4:00

5:00

6:00

7:00

8:00

9:00

10:00

min/km

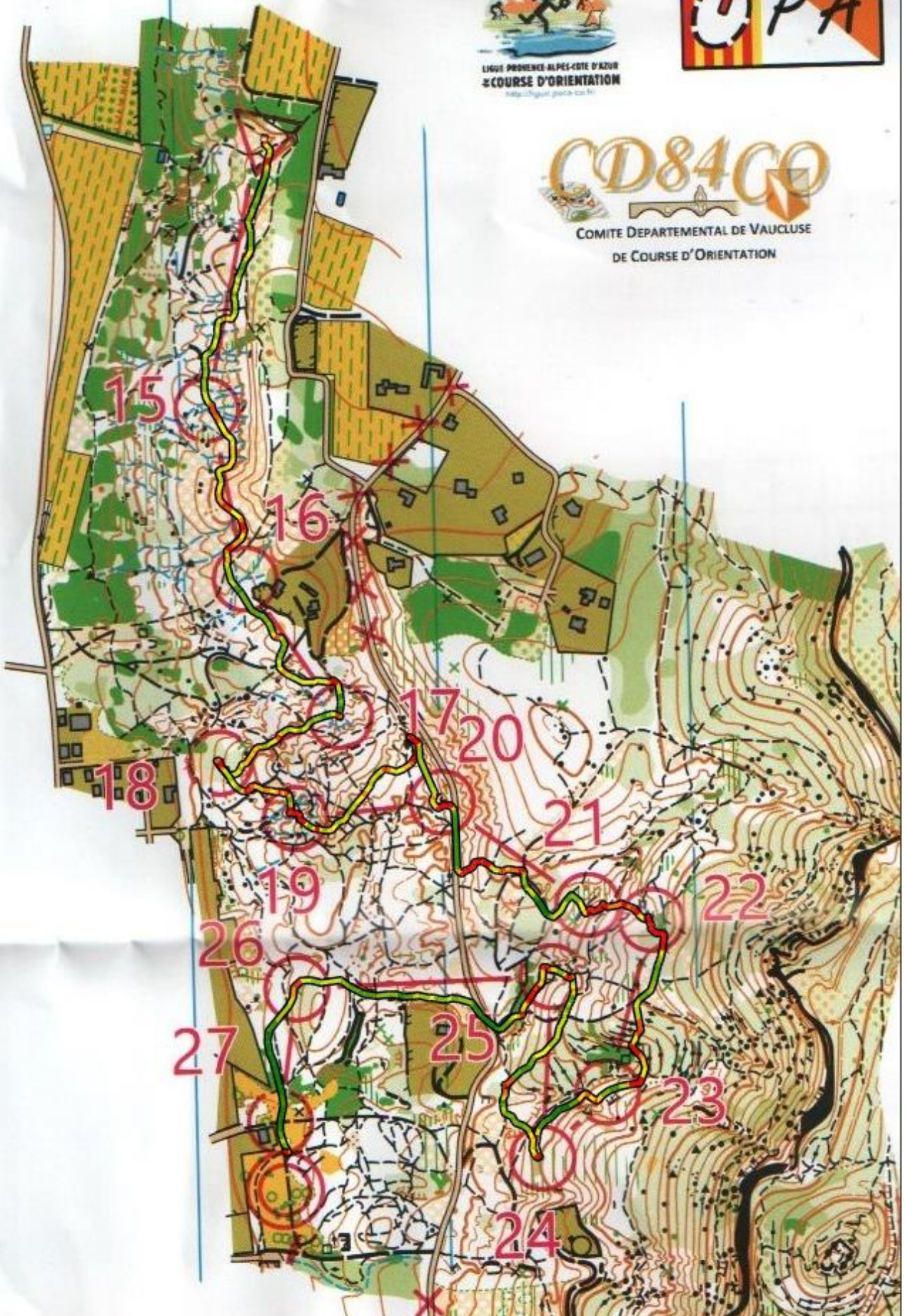


LIGUE PROVENCE-ALPES-CÔTE D'AZUR
de COURSE D'ORIENTATION
<http://ligue-paca-co.fr>



CD84CO

COMITE DEPARTEMENTAL DE VAUCLUSE
DE COURSE D'ORIENTATION



Analyse :

Poste 1 : je pars fort, je fais l'effort dès le départ qui est en montée sèche. Le premier poste se passe sans encombres, en m'appuyant sur la limite de végétation.

Poste 2 : sur le terrain, je sens que j'arrive beaucoup trop bas, même en passant au-dessus de la propriété privée (ce que je ne comprends pas), mais je me reprends à temps et j'évite de perdre trop de temps. *A posteriori*, grâce à l'analyse de ma trace GPS, je constate qu'une monstrueuse erreur de carto est à l'origine de cette petite erreur : la propriété privée en vert kaki est placée sur la carte trop haut d'environ 50/60m !

Poste 3 : poste qui paraît simple mais qui, pourtant, est plutôt complexe. Comme au poste 2, la végétation est très dense, et le passage des innombrables restanques (anciennes terrasses de culture) rend la course impossible. J'ai la chance de trouver un poste (petit bout de muret) puis un trou qui me donnent le poste.

Poste 4 : je choisis de remonter au chemin pour me sortir de ce merdier au plus vite.

Poste 5 : poste assez facile, sans encombres.

Poste 6 : je redescends par le chemin à flanc en bas, mais je me rends compte (trop tard) que le meilleur choix était peut-être par le chemin du haut que je n'avais pas vu. Pas de perte de temps significative cependant.

Poste 7 : je choisis de couper à flanc car le poste n'est pas très loin. Je me tanque dans une ravine immense, mais je trouve facilement le poste.

Postes 8 et 9 : même schéma, avec retour au chemin et attaque rapide. Toujours pas de faute.

Poste 10 : long poste de traversée, mais assez facile à négocier, en faisant une lecture fine des chemins et du relief en approche du poste.

Postes 11 et 12 : postes à flanc, en continuant à faire une lecture rapide mais précise des éléments (petits sentiers surtout) afin d'arriver sans encombres au poste.

Poste 13 : poste très court et très sale, assez cassant.

Poste 14 : j'approche du changement de face, je prépare mon itinéraire pour la 15. Au loin, j'aperçois Marian Basset, à qui je viens de reprendre environ 1 minute 30. J'ai fait une première partie de course quasi parfaite.

Poste 15 : je quitte le chemin assez tôt, car le flanc blanc court parfaitement, et j'ai en point de mire Marian.

Poste 16 : je le perds de vue avec le mouvement de terrain, et je commence à errer sans savoir où je me situe. Je trouve le poste après avoir perdu plus de 30 secondes.

Poste 17 : rebelote, je me précipite, j'hésite beaucoup et je perds encore quelques précieuses secondes. Je commence à être très fatigué, je suis parti vite et il me reste encore 10 postes. Je perds en lucidité.

Poste 18 : j'y vais plus lentement pour assurer, et, même si je tombe un peu à côté, je me rassure un peu.

Poste 19 : parfaitement négocié.

Poste 20 : confirmation de la mauvaise passe : je ne comprends rien au relief pourtant assez simple, je ne respecte pas mon azimuth et je vais chercher un poste qui n'est pas le mien. Je lâche près d'une minute.

Poste 21 : je dois absolument me reconcentrer et me calmer pour ne pas que ma fin de course vire au carnage. Je passe ce poste sans soucis.

Poste 22 : poste cadeau, le rentrant est une vraie autoroute.

Poste 23 : je contourne le vert par le haut, sans savoir où je me situe vraiment, mais le fossé du poste me permet d'arriver rapidement.

Poste 24 : encore un poste très facile.

Poste 25 : je n'en peux plus, encore une montée ! Je fais l'effort, et je suis soulagé de tomber pile.

Poste 26 : la fin approche, mais je fais un mauvais choix, au lieu de monter directement je longe la falaise qui est très sale. Je perds encore de précieuses secondes.

Arrivée : je suis cuit, mais c'est fini.

H21E

Circuit A - 6170 m 195 m

place	Nom	club	temps
1.	Adrien DELENNE	1307PZ ACA AIX EN PROV	46:18
2.	Raphaël MASLIAH	2610AR L.O.V.	48:36
3.	Haakon Raadal BJØRLO	6911AR ASUL SPORTS NAT	48:48
4.	Rémi DUBOIS	5907HF T.A.D.	52:23
5.	Théo FLEURENT	7404AR ASO	54:02
6.	Mathieu KERN-GILLARD	6911AR ASUL SPORTS NAT	54:10
7.	Aymeric WOLZ	2508BF BALISE 25	55:40
8.	Marian BASSET	6911AR ASUL SPORTS NAT	57:58
9.	Damien BERGUERRE	7407AR SOS GO	58:19
10.	Clement BATTISTA	3308NA SAGC CESTAS	58:20

Bilan : une course extrêmement physique et très exigeante en charge mentale (beaucoup de postes, type de lecture assez varié et complexe) et surtout beaucoup plus longue que prévu. Après une première partie de course de grande qualité, je me suis déconcentré dans des postes-clés et je perds la possibilité de faire un classement très honorable compte-tenu de la concurrence. Cependant, je reste satisfait de mon niveau global, bien que frustré de n'avoir su exploiter au maximum mon début de course canon.