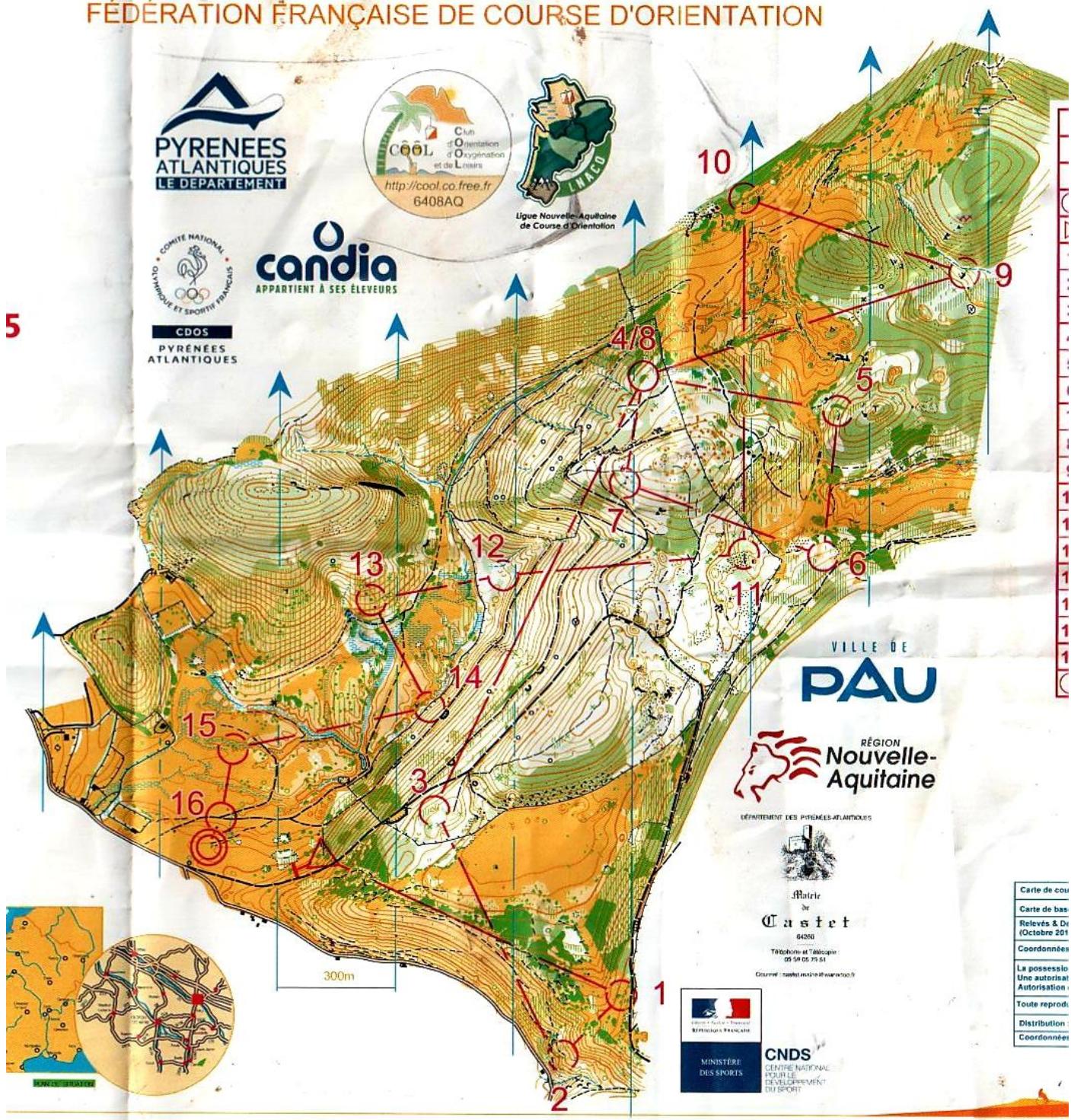


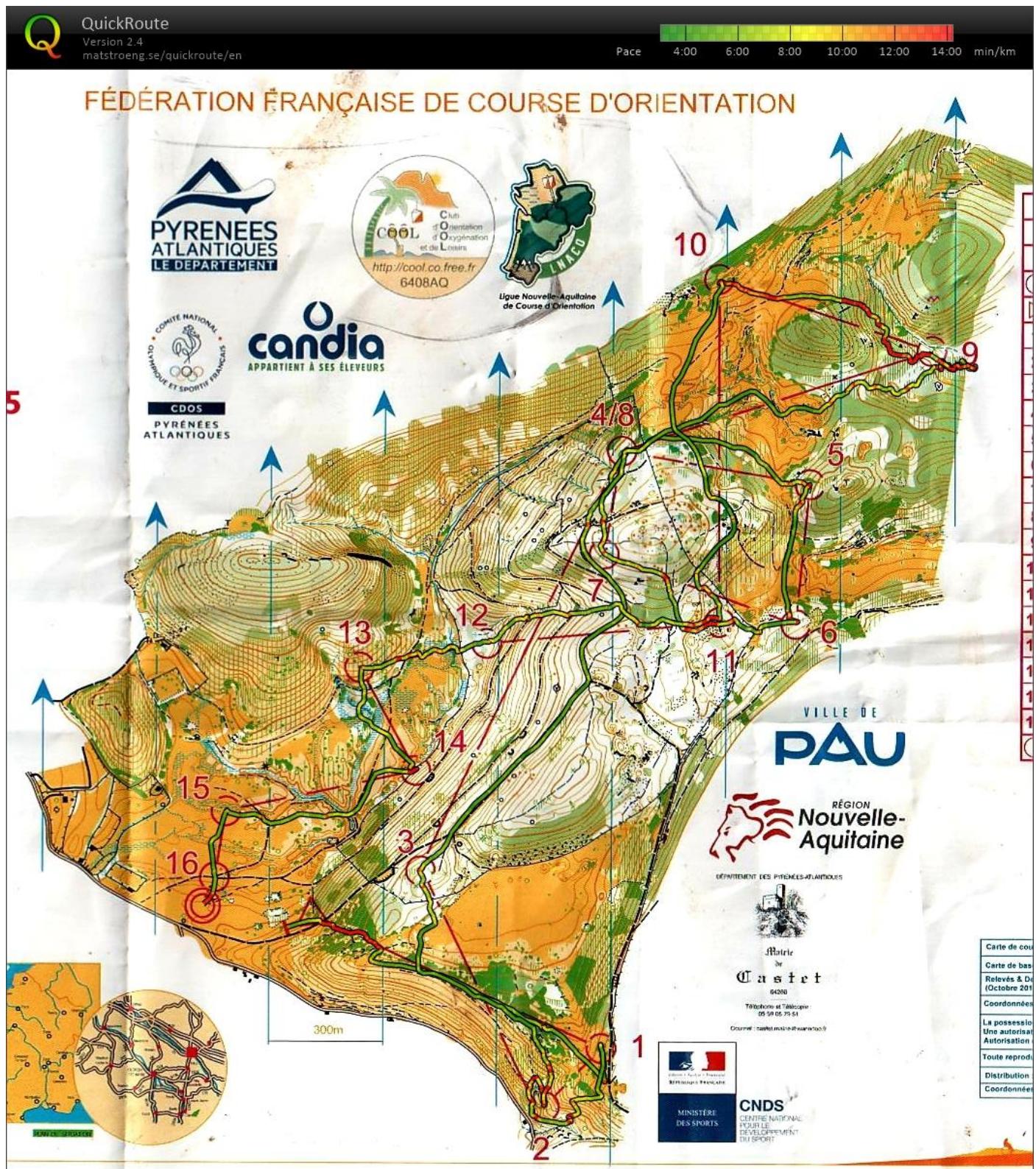
# Championnat de ligue longue distance à Port de Castet (Pyrénées-Atlantiques, 64)

La carte (parcours de 9.1 km pour 420 m D+)

## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



Ma trace (11.4 km, 340 m D+, 7.6 km/h de moyenne).



**Avant-course :** fatigué de la compétition de la veille, la concurrence accrue sur ce championnat (concurrents plus forts et n'ayant pas couru la moyenne distance) me laisse prévoir que je vais avoir du mal à jouer les premiers rôles, même si tout reste possible en CO. Le terrain, moins technique et très physique, reste exigeant.

Poste 1 : une énorme montée amorce la course. Dès le départ, je me sens en difficulté physique, et je perds plus de 1' sur la tête de course rien que dans cette côte. Je choisis de passer par la crête, ce qui est plutôt un bon choix, mais je me laisse attirer par un poste qui n'est pas le mien et je perds encore 30 secondes.

Poste 2 : complètement dans le rouge, je lis mal le relief et je plante complètement sur ce poste qui est pourtant élémentaire. Au bout de deux postes, je sais que la course est pour moi déjà terminée, avec 6 min de retard sur la tête de course.

Poste 3 : je me remotive et je reprends la crête en attaquant par l'avancée de forêt dans la prairie au sud du poste.

Poste 4 : aucun choix disponible, c'est simplement une longue traversée à flanc sur chemin. Technique aucun intérêt.

Poste 5 : je longe la forêt et j'attaque depuis la pointe du rentrant dans le jaune à l'ouest du poste. La souche du poste est énorme, le poste est facile.

Poste 6 : j'oriente rapidement dans le jaune et je vois le poste environ 200 m avant d'y arriver.

Poste 7 : ça monte, et même si je tombe pile sur le poste, mon choix n'est pas excellent, il valait sans doute mieux rester dans le jaune plus longtemps, car la forêt aux alentours du poste 1 est sale.

Poste 8 : on retourne sur le poste 4, en plus dans le même sens, ce qui n'a pas grand intérêt. A ce stade, j'ai repris environ 30 secondes sur la tête.

Poste 9 : je pressens que ce poste va être dur, en plus je me suis rendu compte depuis le poste 7 que ma boussole a pris une bulle en montant en altitude, et n'indique donc plus vraiment le nord. Je réalise parfaitement l'itinéraire jusqu'à quelques dizaines de mètres du poste (avancée dans le jaune, puis passage près de la clôture dans le jaune, puis petit chemin à l'orée de la forêt, puis rentrant et enfin cuvette). Cependant, sans boussole en attaque et avec une cartographie folklorique en-dehors de l'environnement immédiat du poste, je me perds et sors de la carte. La zone est très sale, et je trouve le poste après avoir perdu plus de 6 minutes.

Poste 10 : la course est définitivement perdue pour moi, mon classement est assuré (je finirai second, le premier étant trop loin et je rattrape le 3eme, parti 6 minutes avant moi, au poste 9), il suffit que je termine mon parcours sans oublier de balise et que j'assure ma qualification pour le championnat de France. Je galère dans le flanc du mouvement, très rocheux malgré ce que dit la carte, et je marche presque tout le temps. Je range ma boussole dans ma poche, elle ne me servira plus.

Poste 11 : Une grande traversée pour retourner au poste par lequel je suis passé pour aller à la 7. Je fais l'attaque en mémorisation.

Poste 12 : grande descente, assez facile car le rentrant est énorme et donne le poste. Je commence à en avoir sacrément marre et je suis vraiment fatigué, surtout que je me bats pour rien puisque ma course est perdue.

Poste 13 : poste qui se voit de loin dans le jaune.

Poste 14 : sans boussole, je doute un peu mais je tombe sur un rentrant dans le jeune qui me donne le poste.

Poste 15 : le dernier, enfin... Le relief est facile à lire dans ce jaune.

Place	Nom	Licence	Catégorie	Club	Temps	CN à J-60	Points	Déférence	Nouveau CN
1	DANIEL Igor	12916	H21	1905NA	1:12:02	7704	8248	+544	7629
2	PARZYCH Jean-Michel	951	H35	3319NA	1:14:05	7874	8020	+146	7950
3	DUPOUY Hugo	25242	H20	4012NA	1:14:50	7136	7939	+803	7314
4	BATTISTA Clement	17545	H21	3308NA	1:28:26	7770	6718	-1052	7785
5	PEYRON Maxime	36099	H21	3319NA	1:36:58	6341	6127	-214	6416
6	TALON Julien	15470	H21	3308NA	1:46:05	5566	5601	+35	5802
7	LAFAURIE Mickael	32239	H35	6503OC	1:54:26	3906	5192	+1286	4409
8	TALON Antonin	33625	H20	8607NA	2:05:13	2922	4745	+1823	4230

**Bilan** : fatigué par ma course intense de la veille, plombé par un début de course qui m'a sorti de la compétition dès le début, avec une cartographie par endroits aléatoire et un tracé souvent purement physique, et enfin sans boussole dès la mi-course, il m'était difficile de réaliser une performance. Je perds beaucoup de temps, sans avoir vraiment combattu après le poste 9. Je valide cependant mon billet pour le championnat de France. Une course à oublier.