



Commentaire de course :

Départ-poste 1 :

Je décide de ne pas risquer d'avoir à contourner la zone interdite, ce qui me ferait perdre du temps. Mon but est donc d'avoir en visuel l'angle du champ au sommet du mouvement, ce qui est mon point d'attaque. Je fais l'effort de monter en courant car je sais que je peux gagner du temps physiquement. Je me recale sur le fossé et ensuite sur le chemin peu visible, puis j'arrive à voir le champ de loin, et je décide d'attaquer le poste à flanc. Or, je n'arrive pas à identifier la limite de végétation nette et j'arrive trop bas, pour me recaler sur les tâches vertes au nord-ouest du poste.

1'30 d'erreur

1-2 :

Descente tout droit, j'arrive un peu bas et je me recale immédiatement au fossé au NO du poste.

15" d'erreur

2-3 :

Je décide de ne pas rentrer dans le champ car l'accès est difficile, et je cours en forêt sur une petite trace.

Pas d'erreur.

3-4 :

Je monte directement au chemin en haut du poste, puis je suis à flanc sans vraiment savoir à quel niveau je suis. Coup de chance, j'arrive pile sur le poste.

Pas d'erreur.

4-5 :

Premier grand choix. Je choisis de ne pas descendre au ruisseau, et de ne pas monter au chemin au sud du poste, d'autant plus que je ne peux pas couper la zone interdite. Je passe donc – difficilement – à flanc et je traverse vite de l'autre côté du ruisseau qui court mieux. Je suis incertain sur ma position et je m'arrête plusieurs fois. Je finis par me recaler sur l'angle du chemin peu visible. Descendre au ruisseau à l'est en sortant du poste 4 et suivre le petit chemin aurait été un meilleur choix.

Au moins 30" d'erreur

5-6 :

Poste « loto » : pas de repères, végétation dense, fortement aléatoire. Je choisis de passer tout droit, en tenant fermement mon azimuth, et je tombe sur le poste sans grande hésitation.

Pas d'erreur.

6-7-8 :

Série de petits postes difficiles physiquement à cause de la végétation dense. Il est facile de se repérer avec les limites de végétation.

Pas d'erreur.

8-9 :

Je décide de contourner par le gros chemin la zone de végétation basse 2 qui passe très mal, mais au dernier moment je change d'avis pour couper. Je traverse encore plus mal que prévu, je dévie, je ne sais plus où je suis quand j'arrive en forêt et finalement je me recala à l'objet particulier.

1'30 d'erreur.

9-10 :

Descente tout droit, je prends le risque d'avoir à contourner au dernier moment la zone de vert 4 si elle ne passe pas. Je trouve un passage difficile, et je me retrouve presque en face du poste.

Pas d'erreur.

10-11 :

Le grand choix du circuit, avec trois options (l'est, le centre et l'ouest). Je décide de sortir au plus vite de la végétation dense, et de passer par le chemin au NO de l'interbalise. Finalement, ne voulant pas trop descendre pour avoir à remonter, je fais un choix à flanc qui se révèle correct mais qui doit cependant être moins rapide que celui que j'avais au préalable choisi.

1' d'erreur.

11-12 :

Descente tout droit, le plus rapidement possible car le champ est ma ligne d'arrêt, sans vraiment savoir précisément où je me situe, et je me recala au croisement de fossés au SE du poste.

Pas d'erreur.

12-13-14 :

Série de postes faciles dans la forêt claire que je fais en lecture.

Pas d'erreur.

14-15 :

Je n'arrive pas à trouver rapidement le petit chemin au sud de l'interposte car je ne monte pas assez haut.

Pas d'erreur.

15-16-17-arrivée :

Postes faciles, garder la concentration est important pour ne pas perdre bêtement du temps.

Pas d'erreur.

Bilan : temps total de course 1h20 (parcours de 8.1 km / 300 m D+)

Une course moyennement réussie, beaucoup d'erreurs évitables, dans les choix notamment – l'utilisation des chemins pour contourner les zones de végétation dense était une des clés de la

course. Globalement, je suis satisfait de mon niveau physique qui m'a permis de rattraper mes errements techniques compte-tenu de la concurrence. Il fallait garder toute sa motivation après la première partie de course (départ-balise 10), très exigeante physiquement et techniquement, notamment à cause de la végétation et du relief, pour ne pas sombrer en deuxième partie.

Total erreurs : environ 5 min, dont 3 évitables.