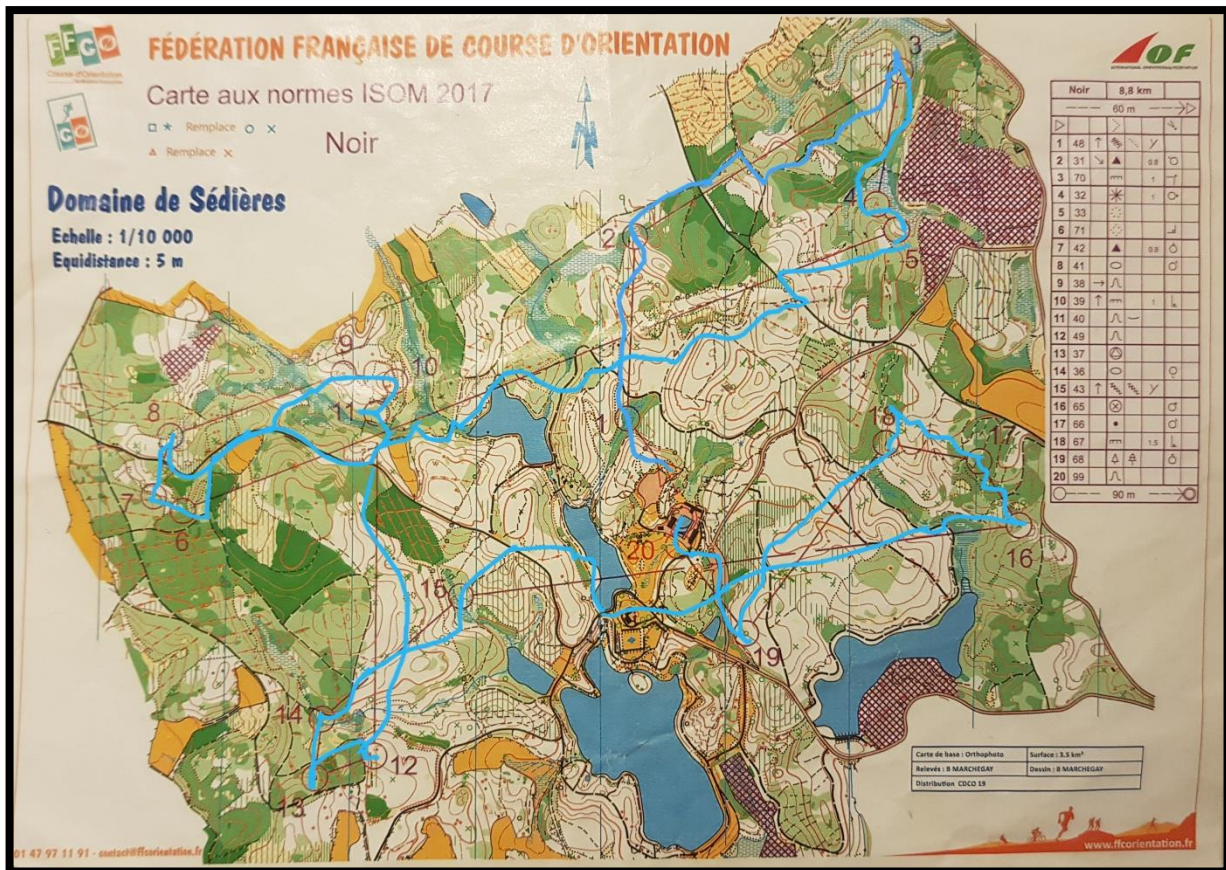


## Parcours longue distance au Château de Sédières (19, Corrèze)



Départ – poste 1 :

Poste rapide et facile, qui est donné par l'angle du mouvement. Je vois le poste de loin.

Pas d'erreur.

1-2 :

Le sommet du mouvement environ 200 m avant le poste est mon point d'attaque. Je fonce donc le plus rapidement possible en sa direction, je l'évite en le laissant à ma droite, et l'avancée me donne le poste.

Pas d'erreur.

2-3 :

Avec toute cette végétation, prendre le chemin est obligatoire. Lorsque celui-ci s'interrompt, je progresse difficilement. Je passe très près du poste sans le voir, puis je me recala à la pointe du mouvement et je le trouve.

1 minute d'erreur

3-4 :

Je choisis de rester sur le haut du mouvement, car le fond du vallon me paraît sale. Mal m'en prend, je me perds dans le vert 3. Le meilleur choix était de prendre le ruisseau.

### 1 minute d'erreur

4-5 :

Poste anecdotique, très proche.

Pas d'erreur

5-6 :

Premier grand choix. Je choisis de rester au plus près du trait, ce qui me semble jouable. Je sillonne donc entre champs et petits chemins, en évitant autant que possible les dénivelés. Tout se déroule comme je le souhaite.

Pas d'erreur

6-7-8 :

Postes courts et faciles.

Pas d'erreur.

8-9 :

Impensable de couper, la végétation est trop dense et le sol jonché de branches. Le chemin est le meilleur choix, j'attaque du virage en basculant dans la forêt blanche.

Pas d'erreur

9-10-11 :

Postes rapides. Je fais une faute sur la 11 en m'écartant stupidement de mon azimuth.

### 1 min d'erreur

11-12 :

Mon choix initial est de monter au chemin à l'ouest de l'interbalise. Or, la forêt court bien, et m'évite de prendre du dénivelé pour rien. J'attaque de loin, sans être sûr d'où je pars, et je suis obligé de me caler sur le chemin pour trouver le poste.

### 30 secondes d'erreur

12-13-14 :

Postes rapides, je contourne sur le premier et azimuth sur le second.

Pas d'erreur

14-15 :

Rien d'autre à faire que de couper, la forêt est claire et le rentrant donne le poste.

Pas d'erreur

15-16 :

Second long choix. Je choisis, comme le premier, de rester auprès du trait. Ça se passe bien, mais après analyse des temps le choix par le sud (le long du lac au sud-ouest du poste) était plus rapide.

1 min d'erreur

16-17 :

Poste un peu loto, j'arrive au pif dans le vert 3 à la boussole et je le trouve sans trop tourner.

Pas d'erreur

17-18 :

Je me décale dans mon azimut, je confonds les zones de vert en approche de poste. Grossière erreur, je me maudis.

1.30 min d'erreur

18-19 :

Une fois le marais traversé, l'enchaînement des points hauts (sommets, avancées) proches de l'azimut donne le poste.

Pas d'erreur

**Conclusion : temps total 1h12' (Parcours de 8.8 km / 200 m D+)**

Une mauvaise course, marquée par un gros manque de concentration sur les postes 3 et 4, ce qui me déstabilise et me démotive physiquement pour la suite, car je sais que la course est d'ores et déjà perdue au vu de la concurrence. Je négocie mal le second long choix, en ne changeant pas de tactique (passer de « je reste au plus près du trait » à « je fais une déviation volontaire pour prendre un chemin »). Deux fautes grossières d'azimut auraient aussi pu être évitées. Cependant, je réalise un milieu de course (de la 5 à la 17) relativement propre.

Le terrain, moyennement technique, permet une lecture aisée grâce aux reliefs, chemins et végétation. Une bonne course se situe à moins de 3' d'erreur, une excellente à moins de 1' d'erreur, ce qui était parfaitement faisable. Je termine à 6'... et à 5' de la tête, tout en n'ayant pas donné beaucoup physiquement. Un bon chrono aurait été moins de 1h07.