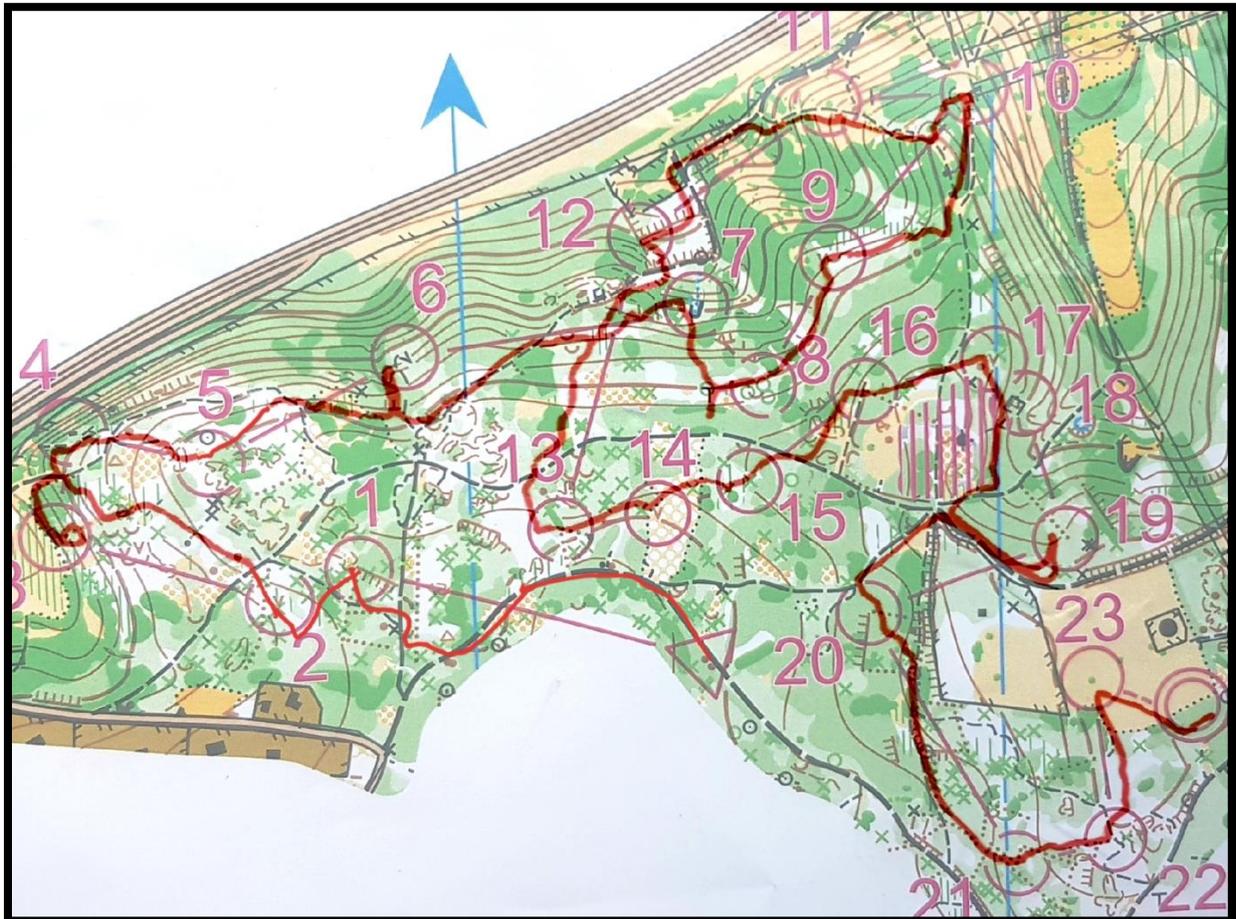


Analyse de course numéro 4 : Moyenne distance en Dordogne

Moyenne distance : format spécifique avec beaucoup de postes sur une distance relativement courte. Privilégie la recherche du poste au choix d'itinéraire (longue distance).

Parcours de 3.9 km, 200 m D+



Départ-poste 1 :

Végétation très dense, comme prévu, qui empêche de couper, ou du moins rend ce choix inefficace. Poste assez facile.

1-2 :

Première erreur, azimuth raté avec la végétation dense, je me laisse déconcentrer par la profusion de souches.

30" d'erreur

2-3 :

Inexplicablement, je me retrouve au chemin alors que je voulais couper droit. Je décide alors de contourner le vert 3, mais j'oublie de lire la définition, je rentre dans la forêt alors que le poste est en limite de végétation (au SO de la ruine).

1' d'erreur

3-4-5 :

Azimuths précis, pas de soucis sur ces postes.

Pas d'erreur.

5-6 :

Je décide de couper, mais la végétation se révèle très dense et je perds du temps. Le contournement par le haut du mouvement et le chemin m'aurait fait gagner de précieuses secondes.

1' d'erreur.

6-7 :

J'aurais probablement dû descendre le chemin jusqu'à l'aplomb direct du poste (N) au lieu d'attaquer à flanc mais je ne perds pas beaucoup de temps.

7-8 :

Je monte droit, mais je me laisse déconcentrer par une personne qui me demande son chemin. Dur de revenir dans la course, je perds encore du temps.

30" d'erreur.

8-9 :

Le mouvement qui tourne me donne le poste, en restant au-dessus.

Plus d'erreur jusqu'à la fin de la course.

9-10-11-12 :

Postes faciles, chemins qui donnent les itinéraires. Parfait pour préparer la suite du parking.

12-13 :

Pas d'autre choix que de couper. On garde son azimuth et on applique la « méthode radar » en arrivant sur la zone du poste, peu nette.

13-14-15-16-17 :

Postes faciles, important de ne pas perdre de temps sur cette partie.

18-19 :

Je me décale dans mon azimuth, j'arrive trop haut et je décide donc de passer par le chemin au lieu de couper. Le temps perdu est marginal, autour de 15".

19-20-21-22-23-arrivée :

Plus aucune difficulté sur la fin du parcours, il s'agit juste de terminer rapidement.

Bilan : temps réalisé 40'31

Une course moyenne, très technique et surprenante, qui a puni ma précipitation et mes imprécisions du début de course. Je perds environ 3' au total, dont 2' par manque de lucidité et de réalisme dans mes choix (toujours contourner quand la végétation est si dense, et ne pas préjuger de ce qu'est

l'intérieur de la forêt tant qu'on est sur un chemin). Un début de course plutôt médiocre, et une fin de course quasi parfaite mais plus facile.