

Analyse de course numéro 5 : 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, 140 m D+



Départ-poste 1 :

Poste pour rentrer dans la carte, il se situe au fond du rentrant, en arrivant dans la zone de la balise je vois un concurrent qui partait deux minutes devant moi. Ça fait toujours du bien pour la confiance de rattraper quelqu'un.

Pas d'erreur

1-2 :

Poste court, végétation dense, azimuth précis.

Pas d'erreur

2-3 :

Premier poste un peu plus long, je décide d'assurer : angle du champ, je monte directement le premier talus, puis je cherche la cuvette et le second talus à l'est du poste pour attaquer.

Pas d'erreur.

3-4 :

Je vais chercher le gros chemin qui donne le poste, même si je ne trouve pas le petit chemin intermittent qui y mène. Le fossé me donne la balise.

Pas d'erreur

4-5 :

Idem, aller chercher le chemin est nécessaire.

Pas d'erreur

5-6 :

Toujours dans le but de limiter les fautes, je ressors sur le chemin et j'attaque « au jugé » de celui-ci, le fossé du poste m'arrête.

Pas d'erreur

6-7-8 :

Postes à l'azimut, peu complexes si on garde bien son cap. J'ai une petite hésitation (entre les deux lignes électriques) pour la 8, ce qui montre une certaine fébrilité car pour l'instant je réalise la course parfaite. Il est important de me reconcentrer.

Pas d'erreur

8-9 :

Là encore, retour au chemin et attaque du pylône de ligne électrique pour faciliter la lecture et la simplicité.

Pas d'erreur

9-10 :

Première petite faute : je décide d'assurer le poste en descendant au chemin juste en bas, puis de suivre le fossé jusqu'au poste. Je m'arrête cependant trop tôt et je tourne un peu avant de voir la balise.

15" d'erreur

10-11 :

Manque de concentration sur l'azimut, je tombe à l'ouest du poste mais je me recale immédiatement.

15" d'erreur

11-12-13-14 :

Petits postes courts, avec beaucoup d'autres compétiteurs en forêt, il faut garder sa concentration, son azimut et d'aider autant que possible des chemins.

Pas d'erreur

14-15 :

Il s'agit de prendre le chemin intermittent au sud de l'itinéraire, et le poste est donné.

Pas d'erreur

15-16 :

Ne pas se laisser piéger par la clôture dite infranchissable sur la carte : sur le terrain elle est franchissable, je peux donc sauter par-dessus et couper le champ sans avoir à faire de détour.

Pas d'erreur

16-17 :

Je galère un peu à ressortir du poste (une dizaine de secondes perdues) mais ensuite je fais le choix du chemin du bas, qui s'avère payant.

10" d'erreur

17-18-19 :

Deux postes avec une même logique : revenir au chemin, quitte à faire un détour, pour attaquer le poste et l'assurer.

Pas d'erreur

19-20 :

Azimut précis, et c'est dans la poche.

Pas d'erreur

20-21 :

Je chemine dans la forêt entre les différents éléments (clairière, talus, tâche de vert 3) pour arriver au poste sans encombres.

Pas d'erreur

21-22 :

Une fois sur le chemin, je remarque que le fossé qui mène au poste ne touche pas ledit chemin. Je choisis alors un point d'attaque de l'autre côté du sentier (angle du talus à l'est) afin de trouver le fossé puis le poste.

Pas d'erreur

22-23 :

Dernier poste, j'assure en prenant les chemins. Je suis soulagé de le trouver dans la végétation dense.

Pas d'erreur

23-24-arrivée :

C'est fini, il suffit juste de ne pas oublier de poinçonner.

Pas d'erreur.

Conclusion : temps final 33'09

Une course aboutie à tous points de vue, sûrement une de mes 5 meilleures de la saison, sans grosses erreurs grâce au respect strict d'une règle de course établie la veille (végétation dense, postes courts : favoriser les choix par les chemins et la simplification). Idéalement, j'aurais pu gagner environ 10 sec à la 16 si j'avais fait une bonne sortie de poste, les autres fautes (perte de temps postes 10 et 11, hésitation à la 8) je ne peux les enlever, elles correspondent à mon niveau de course et à un moment de fatigue au premier tiers du parcours.

Physiquement, il n'était nul besoin de pousser trop fort la machine, le plus important était de rester lucide .