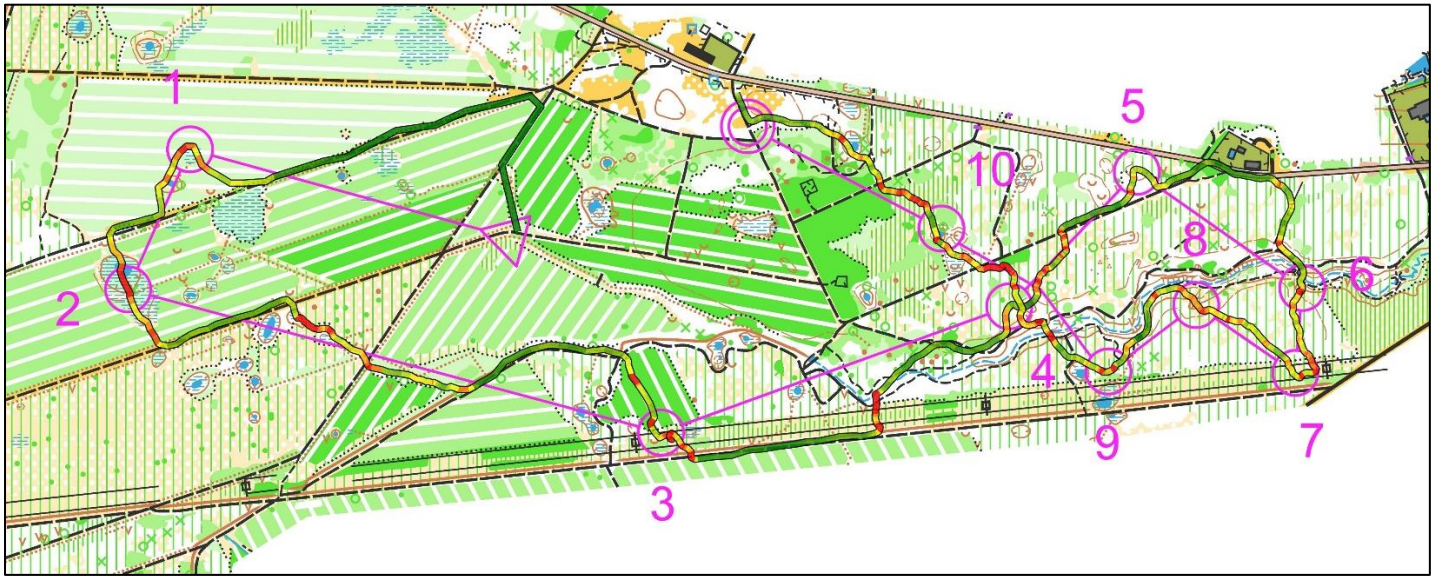


Entraînement Les Fontanelles, circuit Violet Court.

Trace de Clément B, temps : 26 min, distance parcourue : 4.5 km, vitesse moyenne : 10.2 km/h.

ATTENTION : je fais mes entraînements sans boussole. Ainsi, je coupe assez peu, et je suis parfois assez peu précis en navigation hors chemins. Mes choix ne sont donc pas forcément les meilleurs.



Poste 1 : couper n'est pas un bon choix compte tenu de la faible pénétrabilité de la végétation. Il faut faire attention à bien quitter le chemin dès le départ pour optimiser son choix au maximum. Point d'attaque : limite du marais au SE du poste.

Poste 2 : Poste facile, situé au nord d'un énorme marais. Pas de point d'attaque.

Poste 3 : trois choix possibles (par le sud, par le nord ou au centre). Je choisis le centre, tout en veillant à rester au maximum près du trait d'interposte. Mon attaque est l'intersection de chemins, et j'utilise ensuite la pénétrabilité de la végétation dans un seul sens pour tomber sur mon poste de manière précise.

Poste 4 : Je choisis le choix le plus court en distance et qui fait le moins couper. Pas vraiment de point d'attaque, j'utilise mon dernier point d'appui (dernière intersection de chemins avant le poste). Possible aussi : attaquer du pylône au SO du poste.

Poste 5 : Aucun choix sur ce poste, mon point d'attaque est le creux au bord du chemin à 50 m au SO du poste.

Poste 6 : Je choisis de faire le tour en privilégiant la vitesse de course sur des chemins et une attaque propre.

Poste 7 : petite imprécision, j'arrive trop près du pylône mais je ne perds que quelques secondes.

Poste 8 : je coupe, je ne peux rien faire d'autre.

Poste 9 : je choisis de passer par le chemin, toujours dans le but de courir vite et d'éviter les erreurs.

Poste 10 : je repasse par la 4, ce qui me donne un excellent point d'appui pour arriver à l'intersection au SE du poste qui est mon point d'attaque.

Arrivée : Je choisis le choix le plus court, même s'il est un peu moins évident et plus difficile à réaliser. Toutefois, il permet de gagner environ 30 à 40 sec par rapport à celui qui emprunte le chemin plus à l'ouest.