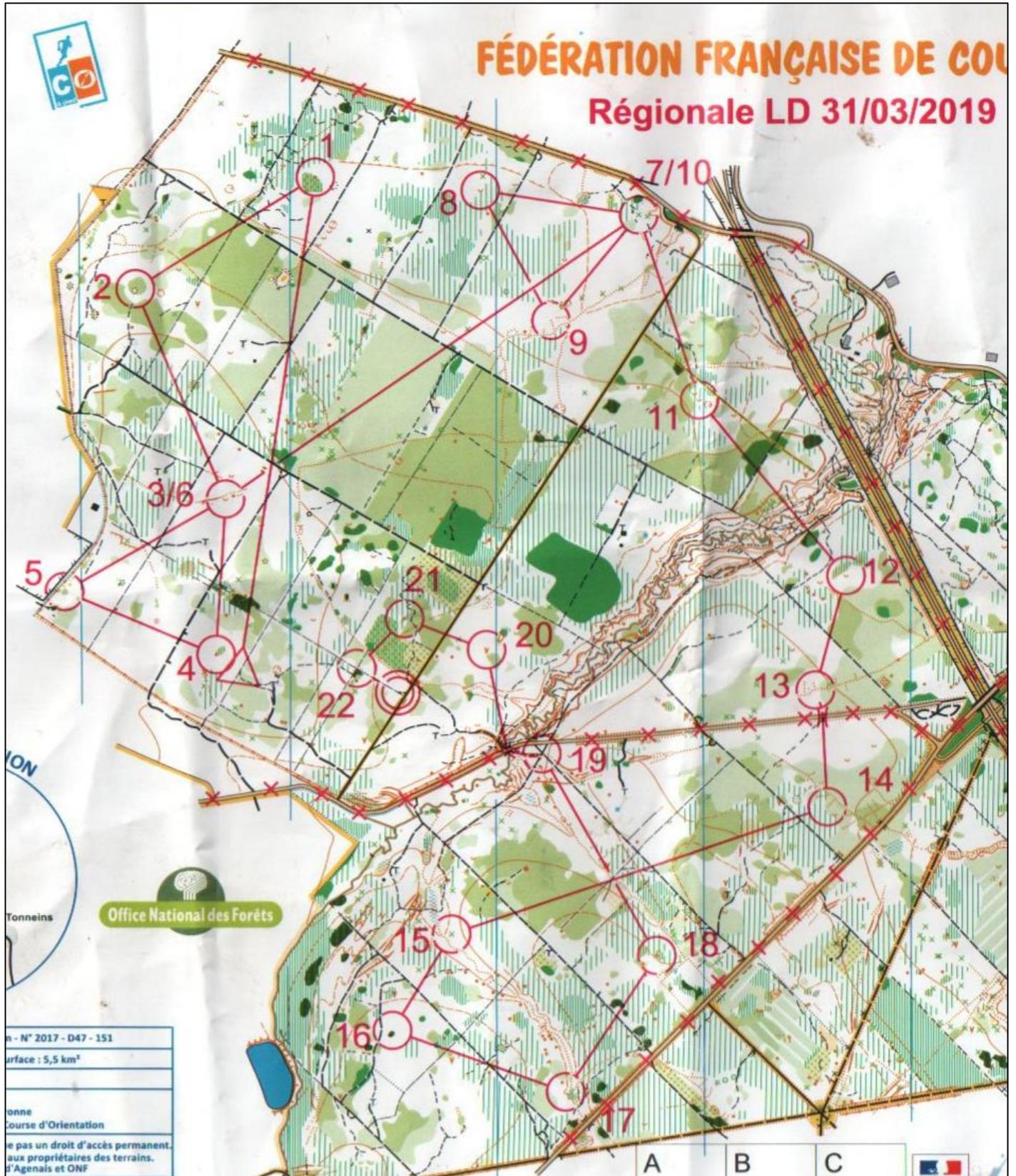


Longue distance en Lot-et-Garonne : le Mas d'Agenais

Carte : parcours de 10.8 km / 50 m D+



Ma trace :

Distance

 12,76 km

Vitesse (max 15,7)

 11,1 km/h

Allure (max 3'49)

 5'25 min/km



QuickRoute

Version 2.4
matstroeng.se/quickroute/en

Pace 4:00 4:30 5:00 5:30 6:00 6:30 7:00 7:30 min/km



Tactique prévue : couper au maximum et rester près du trait sur les postes longs, tout en faisant une navigation en lecture sur les postes les plus courts (afin de ne pas risquer de se perdre). Ce schéma préétabli facilite l'interprétation du tracé et permet de limiter la charge mentale. Inconvénients : peut faire passer à côté de certaines options plus roulantes par les chemins, et est inopérant si la végétation se révèle plus dense que prévue.

Poste 1 : Application d'entrée de la tactique prévue. Je me sers des chemins comme appui, mais en veillant à ne pas m'écarter trop. La forêt court correctement, je trouve le poste sans encombres.

Poste 2 : je m'écarte légèrement du trait parce que la végétation est moins dense et qu'un fossé m'amène près du poste. Alors que le fossé disparaît sur le terrain et que je commence à douter, je décide de m'écarter un peu au pif et je tombe sur le poste.

Poste 3 : poste parfaitement réalisé, je passe à la palombière, je me sers du chemin et j'attaque de loin sous le trait, sans perdre de distance.

Poste 4 : azimut et appui de quelques mètres sur le chemin, tout va bien.

Poste 5 : après un bon début, je me déconcentre un peu et j'arrive trop au sud sans trop reconnaître la zone. Je me recalc rapidement, mais je perds au moins 20 secondes.

Poste 6 : retour sur le poste déjà fait, sans soucis, en passant près de la palombière.

Poste 7 : nouvelle occasion de faire de longues coupes. Le vert 1, en fait une zone d'abattis, est parcouru de pistes non représentées sur la carte, et j'en emprunte une. Un peu dans le rouge, je m'égare en sortant du vert et je perds encore une vingtaine de secondes. Je me recalc sur un gros chemin, et je reprends mon itinéraire qui se termine sans encombres.

Poste 8 : je prends un avertissement sans frais : je ne suis plus très lucide et j'ai du mal à tenir mes caps. Je trouve le poste sans perdre trop de temps, mais je ne suis pas très propre sur l'itinéraire. Je m'appuie sur une tache de vert pour attaquer.

Poste 9 : le « coup de moins bien » entrevu sur les deux postes précédents se confirme : je ne prends pas de précaution (azimut avec erreur volontaire) et je tombe sur le fossé sans savoir de quel côté aller... Après quelques errements, je me recalc et vais chercher mon poste, mais je laisse en route plus de 2'30. A ce moment, j'ai du mal à me persuader que la course n'est pas finie pour moi.

Poste 10 : retour au poste déjà fait, sans encombres mais à vitesse réduite car ma faute m'a bien calmé.

Poste 11 : poste pas facile, je coupe pas trop mal et je trouve le poste après une légère hésitation, heureusement sans conséquence.

Poste 12 : je privilégie les chemins, rien ne sert de couper. Je fais l'effort physiquement dans le passage de la rivière afin de ne pas perdre de temps.

Poste 13 : petit décalage à l'arrivée, sans grande conséquence au niveau chrono mais idiot car ce poste est rubalisé (passage de route) et donc visible à 150 m, je ne m'en rappelais plus...

Poste 14 : azimut, pas de soucis.

Poste 15 : toujours la tactique de la coupe, mais cette fois-ci bien réalisée. Je reste sous le trait, contourne la zone de vert, et tombe pile sur le poste grâce à une lecture rapide de la végétation et de la forme du mouvement. Je ne me laisse pas déconcentrer au passage d'une palombière non représentée sur la carte.

Poste 16 : je m'écarte un peu, mais une tache de vert 3 me remet dans le droit chemin. Sans conséquence.

Poste 17 : poste facile, aucun soucis en s'aidant du chemin.

Poste 18 : poste moins facile, je longe la route à distance et je m'appuie sur l'angle du fossé au sud du poste pour attaquer.

Poste 19 : il suffit d'appuyer fort sur le chemin.

Poste 20 : je suis un peu incertain après le passage du reentrant, mais la tache de vert est plutôt bien cartographiée et me donne le poste.

Poste 21 : en sortant de la 20, je me loupe mon azimuth et je confonds la végétation en croisant le chemin (norme ISOM 2017 : nouveau symbole de zone semi-ouverte sale, qui n'a rien à voir avec le symbole du verger !). Résultat, j'hésite et je perds une grosse trentaine de secondes de manière stupide.

Poste 22 : c'est l'arrivée, je constate que la zone de végétation basse 2 passe en fait parfaitement.

| Violet XL (20/20) | | 10,8 km 50 m | | 22 P Etat de: 13:32 | |
|-------------------|-----|---------------------|----|-----------------------|----------------|
| 1 | 64 | Clement BATTISTA | 98 | 3308NA SAGC CESTAS | H21Vxl 1:08:45 |
| 2 | 30 | Michael DESQUEYROUX | 85 | 3318NA ASM CO | H21Vxl 1:11:54 |
| 3 | 93 | Pierre LAUTRETE | 77 | 3319NA SMOG | H40Vxl 1:13:36 |
| 4 | 128 | Gregory BLOT | 82 | 2407NA POP | H35Vxl 1:14:15 |
| 5 | 92 | Daniel BARBE | 74 | 4705NA N.O.R.D. | H45Vxl 1:18:22 |
| 6 | 132 | Matthieu BARRIERE | 79 | 3319NA SMOG | H40Vxl 1:19:34 |
| 7 | 29 | Cedric BARLET | 84 | 5402GE SCAPA NANCY | H35Vxl 1:20:33 |
| 8 | 39 | Mickael PARZYCH | 76 | 3319NA SMOG | H40Vxl 1:20:34 |
| 9 | 160 | David BARBE | 77 | 4705NA N.O.R.D. | H40Vxl 1:21:54 |
| 10 | 163 | Paul LEDUC | 00 | 1905NA BriveCorrèzeCC | H20Vxl 1:22:08 |
| 11 | 43 | Denis VALENTIN | 72 | 4709NA PSNO | H45Vxl 1:25:37 |
| 12 | 14 | Gaël VICLIN | 78 | 3308NA SAGC CESTAS | H40Vxl 1:26:10 |
| 13 | 82 | Stephane CHAGNON | 75 | 2407NA POP | H40Vxl 1:26:56 |
| 14 | 74 | Frederic LAMOR | 70 | 1705NA CMO | H45Vxl 1:27:52 |
| 15 | 44 | Adrien RICHAUD | 83 | 3308NA SAGC CESTAS | H35Vxl 1:31:51 |
| 16 | 114 | Nicolas MERCHET | 89 | 3318NA ASM CO | H21Vxl 1:39:47 |
| 17 | 158 | Bruno AUZELOUX | 73 | 2407NA POP | H45Vxl 1:41:17 |
| 18 | 111 | Lionel COCCHIO | 78 | 4705NA N.O.R.D. | H40Vxl 2:00:20 |
| | | 86 Guillaume DANIEL | 86 | 3308NA SAGC CESTAS | H21Vxl pm |
| nc | 164 | Lucas MAGIMEL | 00 | PASS'O PASS'O | H20Vxl 1:31:55 |

Bilan : une course moyenne. Une grosse faute me plombe le chrono, sans compter les petites au nombre de 3. Globalement, la course est maîtrisée mais je ne me sens pas encore assez « large » physiquement pour tenir une haute intensité tout le long sans déconnecter complètement par moments, ce qui induit des erreurs et des approximations, surtout sur un terrain facile et, pour ne rien cacher, sans grand intérêt. Un bon chrono aurait été autour de 1h06'. Mon classement est flatteur, mais la performance pas vraiment au rendez-vous (écart faible par rapport au podium), sans être pour autant mauvaise. Il va falloir continuer à travailler fort physiquement pour espérer passer un cap au niveau régional.