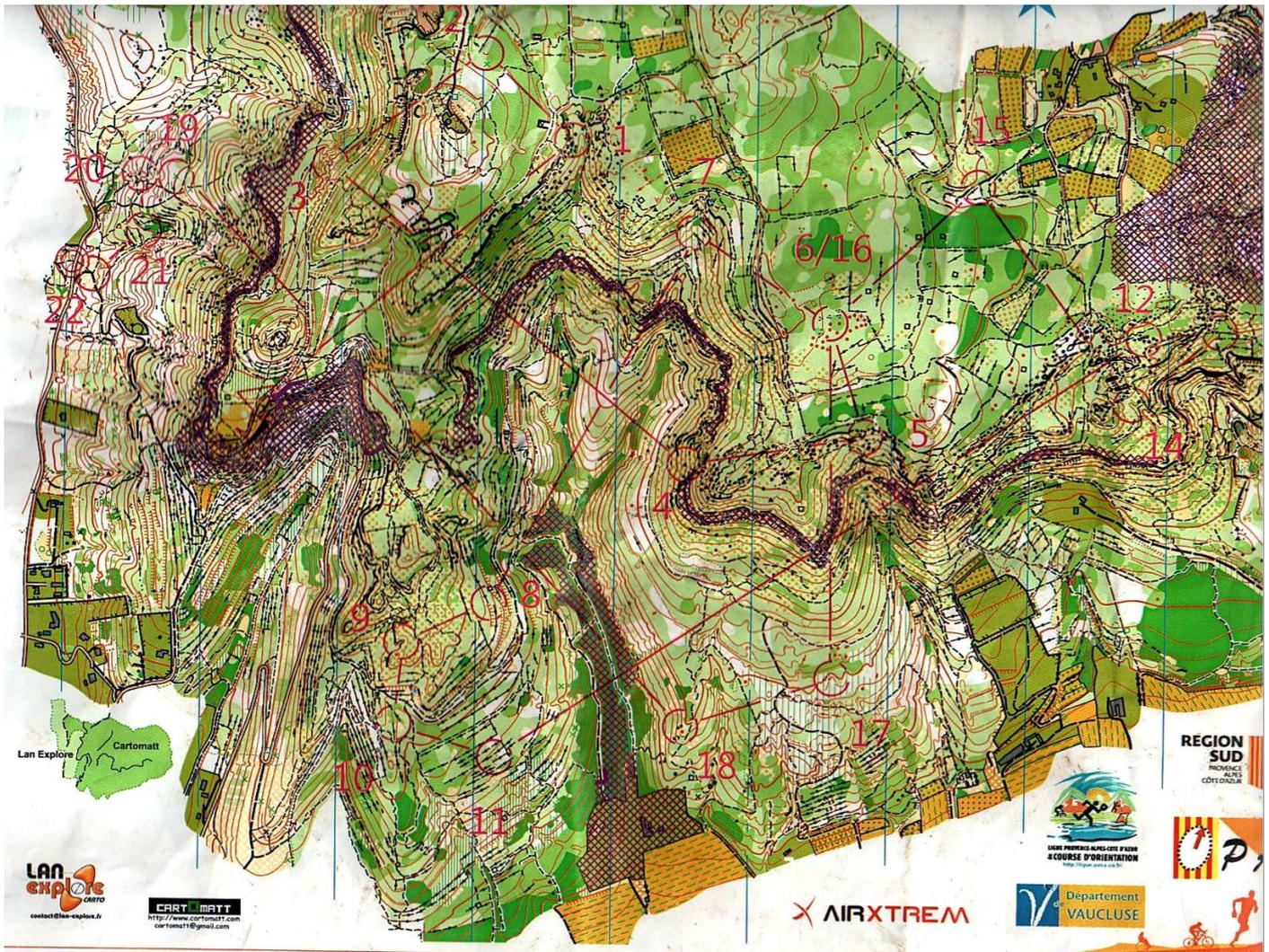


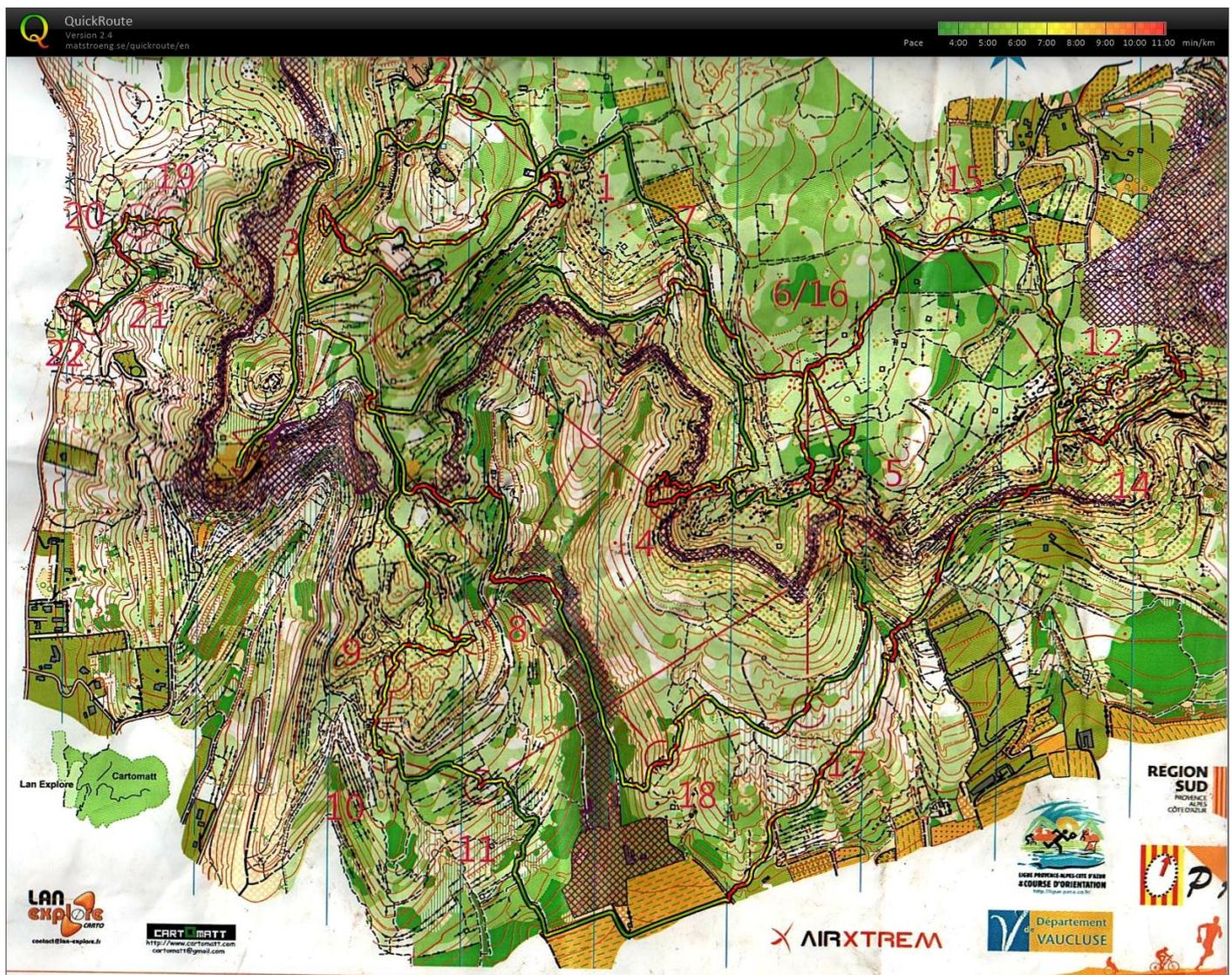
Week-end de Nationale sud-est à Bollène (Vaucluse, 84)

Partie 2 : Dimanche, longue distance

Carte vierge : Parcours de 11.8 km / 500 m D+ / 22 postes



Ma trace : 17.9 km, 7.7 km/h de moyenne



Avant le départ, je sais que la course va être très longue et dure (je table sur un bon 2h/2h15 de course) avec beaucoup de dénivelé et un terrain cassant (vert, rocheux). Damien, qui m'a battu de 1 seconde la veille, part 4 min derrière moi. Je récupère mon dossard in extremis, que j'avais oublié en bas à l'arrivée, et qu'un super pote me ramène au départ (merci Seb !).

Poste 1 : loin mais pas très compliqué. Je choisis l'option par chemins, qui contourne le relief, pas si mauvaise, mais je me gourde de point d'attaque (je sors au petit chemin à l'ouest immédiat du poste, alors que je devais attaquer de la petite carrière quelques mètres plus loin). Je trouve le poste 79, qui n'est pas le mien, puis je me recala et je vais chercher mon poste. Je perds quand même une bonne minute. Ça commence bien...

Poste 2 : poste facile, mais je me loupe mon attaque... encore du temps perdu.

Poste 3 : je passe mieux ce poste-ci, même si j'attaque un peu derrière le poste (au rocher, car je loupe le chemin un peu avant, peu visible).

Poste 4 : mon mauvais début de course continue. Je choisis de rester en haut du relief, mais ma coupe en début d'itinéraire n'est pas très efficace (usage pas assez important des petits sentiers). J'attaque très tôt, mais je ne trouve pas mon point d'attaque proche du poste (falaise avec grottes à l'est), et je divague dans des falaises trop au nord. Je finis par trouver mon poste, après deux minutes de recherche, et mon concurrent Damien me rejoint. Il vient de me reprendre 4 min en 4 postes.

Poste 5 : je laisse Damien prendre la tête et me trouver le poste.

Poste 6 : idem, mais sur la fin de l'itinéraire il s'égaré trop vers l'ouest, et je trouve le poste avant lui. Je le perds de vue dans la végétation dense et je me retrouve seul.

Poste 7 : Je choisis de faire un azimut, et je passe pile à la clairière qui coupe le trait. Je trouve le poste sans encombres.

Poste 8 : je fais un choix très discutable : par le haut du mouvement. J'ai quelques hésitations durant le trajet, et même si je trouve bien le poste, Damien me rattrape à la balise (il est passé par le bas, par le gros chemin au nord du poste, après être descendu tout droit du poste 7 en passant entre les deux zones interdites).

Postes 9/10/11 : je reprends les commandes du duo reformé, et rapidement trio puisqu'on on rattrape David qui est sur un autre circuit, avec lequel on fera trois postes. Le poste 9 est bien négocié, tout comme la 10 et la 11.

Poste 12 : Damien ouvre sa carte et, découvrant le long interposte, s'exclame : « mais il va où, celui-là ? », d'un air dépité. Je choisis de passer par les champs au sud, Damien ne semble pas faire mon choix et on se sépare. Tout se passe bien pour moi, la végétation passe et, au moment de passer la grande falaise en zone interdite au sud-ouest du poste, je retrouve Damien. On court ensemble quelques centaines de mètres avant de se séparer à nouveau (il plante son attaque de poste).

Postes 13/14/15 : de nouveau seul, je négocie pas mal ces trois petits postes. Physiquement, je me sens bien.

Poste 16 : un peu dans le flou, mon attaque est hésitante, et peu avant la balise je retrouve une nouvelle fois mon compère. On ne va plus se quitter jusqu'à la fin de course.

Poste 17 : on descend à fond dans le rentrant en repassant par la 5 et entre les zones interdites. Je négocie bien l'attaque, on tombe pile.

Poste 18 : Damien veut contourner par les chemins, je coupe un peu en arrondissant et il me suit – il se sent physiquement en difficulté et me fait confiance.

Poste 19 : c'est la fin, le dernier gros effort. Damien fait le bon choix, je l'adopte et à mi-chemin il me relaie à la tête. Je me cale dans sa roue et le laisse faire. Il plante un peu en arrivant, en loupant la trace qui descend au poste

Poste 20 : Damien descend trop bas, et on perd encore une quarantaine de secondes. Je m'en veux un peu de l'avoir laissé orienter sur ces deux postes, car il est cuit. La fin arrive et elle est bien méritée.

H21E

Circuit A - 11760 m 530 m

place	Nom	club	temps
1.	Corentin ROUX	4201AR NOSE	1:48:07
2.	Raphaël MASLIAH	2610AR L.O.V.	1:54:23
3.	Adrien DELENNE	1307PZ ACA AIX EN PROV	1:59:30
4.	Théo FLEURENT	7404AR ASO	2:02:52
5.	Marian BASSET	6911AR ASUL SPORTS NAT	2:09:28
6.	Damien BERGUERRE	7407AR SOS GO	2:15:37
7.	Clement BATTISTA	3308NA SAGC CESTAS	2:19:35
8.	Denis SEIMBILLE	6911AR ASUL SPORTS NAT	2:21:50
9.	Pierrick MERINO	6911AR ASUL SPORTS NAT	2:31:39
10.	Aymeric WOLZ	2508BF BALISE 25	2:35:24
11.	Francois PLAGNOL	2605AR VSO	2:37:57
12.	Rémi BAUDOT	4201AR NOSE	2:43:59
13.	Rémi DUBOIS	5907HF T.A.D.	2:48:01
14.	Nicolas VAN DER MEULEN	6911AR ASUL SPORTS NAT	3:05:47
15.	Mathias LE GUYADEC	3810AR ORIENTALP	3:06:28
16.	Emmanuel LEPLAT	4201AR NOSE	3:10:45
	Haakon Raadal BJØRLO	6911AR ASUL SPORTS NAT PM	
	Mathieu KERN-GILLARD	6911AR ASUL SPORTS NAT Aband.	

Conclusion : Le classement est flatteur (bénéficie d'absences, d'abandons, et aussi d'énormes contre-performances de la part de coureurs ordinairement mieux classés que moi – R. Dubois, R. Baudot, A. Wolz), mais est trompeur sur

ma performance que le chrono, lui, révèle à sa juste valeur : le top 5 est pour moi intouchable pour l'instant. Le haut niveau français se situe à moins de 2h05. J'aurais pu, compte-tenu de mon état de forme actuel, faire au mieux 2h14. Le vainqueur du jour est surprise, et réalise une belle performance, loin devant le favori A. Delenne. Il va surtout falloir continuer à travailler physiquement.