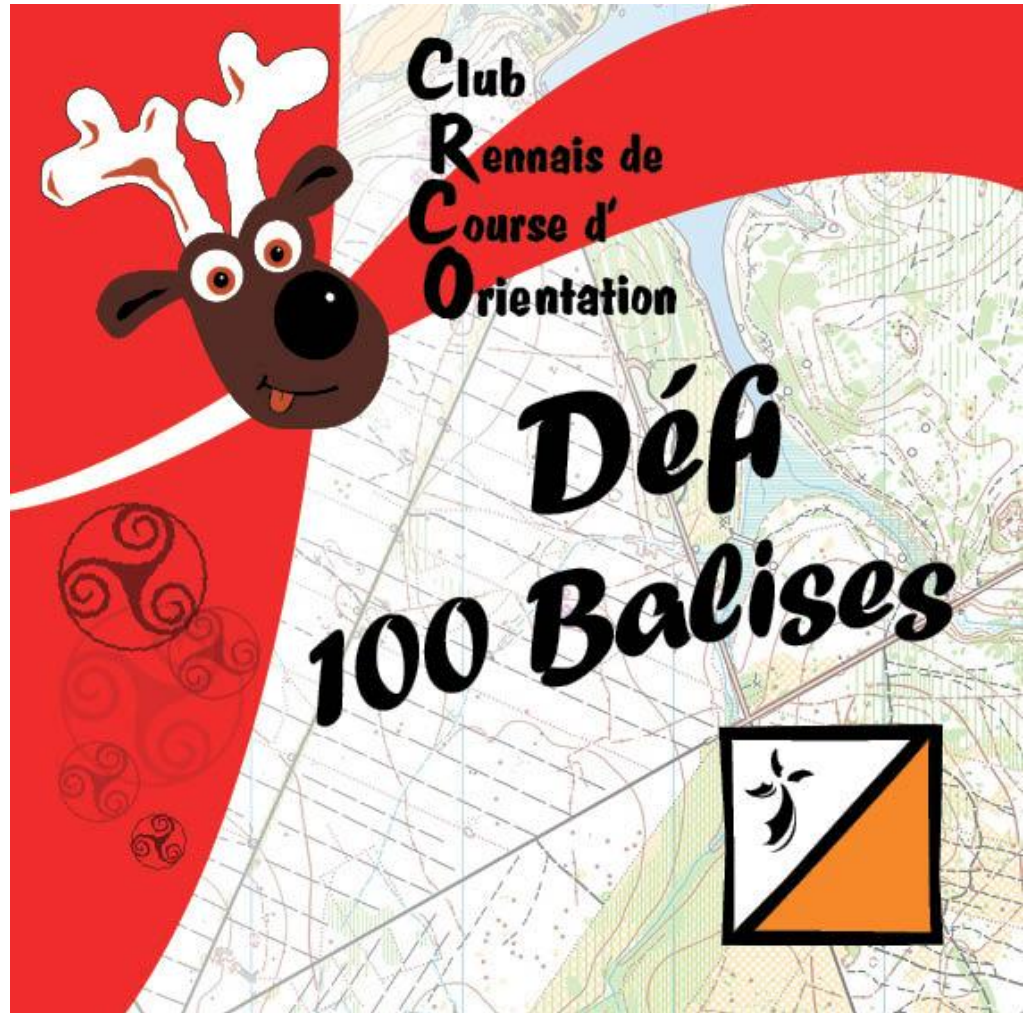




# LE DEFI DES ... 70 BALISES.



04/12/2016

Mon 4ème défi, et pas le mieux réussi.

Les années défilent et je repars pour un nouveau défi. Peu d'entraînement et aucune séance de plus d'1h30 depuis 3 mois, je serais raisonnable. J'opte donc pour la première fois pour les 70 balises. Je pars en Bretagne au Nord de Rennes avec Cécile et Fabrice. Avec ma seconde place l'an passé sur le 100 balises, j'espère aller chercher la victoire sur le 70. Il n'en sera pas si facile, une belle adversité et un physique qui m'a lâché.

# Le défi des ... 70 balises.

## MON 4EME DEFI, ET PAS LE MIEUX REUSSI.

### UNE PREMIERE PARTIE DE COURSE RAPIDE, UNE COURSE A ELIMINATION.

Départ en Mass Start comme à l'habitude. Du coup, faut pas se laisser distancer dès le début. Ça part vite et il n'est pas évident de rester concentré. Je fais mes choix car certains font le 70 balises mais en course au score (dont Cécile et Fabrice). Il faut donc être vigilant. Quelques regards derrière moi et je vois que ça s'égrène. Nous sommes 7, puis 5, puis 3. Le début est simple, la forêt blanche, mais une petite erreur à la 12 malgré des choix différents nous fait revenir 2 concurrents. On les sèmera de nouveau sur les balises suivantes. Un début à 10km/h de moyenne, dans une forêt blanche mais salle au sol avec pas mal de branches. Je me suis d'ailleurs pris de nombreuses gamelles. Il est difficile de tenir le rythme.

### UNE SECONDE PARTIE EN CHASSE PATATE.

Je compris vite que la victoire va être dur à aller chercher. Les deux compères sont bien physiquement et ne font que peu d'erreurs. Je me retrouve donc distancé de quelques dizaines de mètres. Mes sentiments sont partagés. Je n'apprécie pas le moment comme ils me donnent les balises à chaque fois, vu que je les aperçois accélérer pour pointer la balise. D'un autre côté je ne me vois pas m'arrêter pour faire ma course. Je me dis même qu'ils vont peut-être se tromper. Vers la balise 37, pour la première fois je ne les aperçois plus. Je suis presque content car je vais enfin pouvoir être seul, même si la victoire m'échappe. 10 balises plus loin, je les vois de nouveau, mais derrière moi. Je commence à m'inquiéter, j'ai dû oublier une balise. Et non ils se sont trompés. Je repars donc avec eux, mais le physique me lâche petit à petit et une erreur sur l'enchaînement 53 à 55, me coûte 4 à 5mn. Je ne les reverrais plus.

### UNE FIN DE COURSE DIFFICILE PHYSIQUEMENT.

L'erreur sur l'enchaînement intervient au début de ma déroute physique. La lucidité disparaît et mon allure diminue. Je fais quelques petites erreurs de plus, je commence à me dire que le but reste le podium. A 5 balises de la fin, j'aperçois Tom Le Cam et Fabio Bulla qui reviennent sur moi. Je n'ai plus le courage et le jus pour me battre sur les 5 dernières balises. Je lâche prise et me contente de finir tant bien que mal la course en 1h46mn au chrono (1h55 sur le classement).

**Bilan : 5<sup>ème</sup>/40, 16kms en 1h46 en 9km/h. Un peu déçu de ma course, j'avais la même moyenne l'an passé sur 25kms. (mon tracé ci-dessous)**

**Cécile et Fabrice finissent eux à la 3<sup>ème</sup> place sur 15 pour le parcours au score.**


**UN GRAND MERCI AU CRCO POUR CETTE BELLE COURSE.**

#### Parcours : 70 balises en ligne

Cl	Dossard	Nom équipe	Catégorie	Pts total	Tps final
1		BOUILLE Benjamin	Homme individuel	70	1:43:37
2		GEOFFROY Sébastien	Homme individuel	70	1:43:43
3		BULLA Fabio	Homme individuel	70	1:52:11
4		LE CAM Tom	Homme individuel	70	1:52:25
5		BRISSON Cédric	Homme individuel	70	1:55:10
6		URVOY Jean-François	Homme individuel	70	1:55:29
7		LE CONTELLEC / FONTAINE	Binome Homme	70	2:05:41

#### Parcours : 70 balises O'score

Cl	Dossard	Nom équipe	Catégorie	Pts total	Tps final
1		MAES Bruno	Homme individuel	70	2:06:58
2	2 - 70 O	HUCTIN Jérôme	Homme individuel	70	2:20:04
3		NERRIERE Fabrice	Homme individuel	62	2:26:22
4		GESVRET Cécile	Femme individuelle	62	2:26:23
5		MAES Karine	Femme individuelle	59	2:29:46
6		HEURTAUX Pascal	Homme individuel	55	2:25:57




QuickRoute  
Version 2.0  
www.quickroute.com

Altitude 5 000 6 000 7 000 8 000 9 000 10 000 11 000 12 000 mètres


# FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION


Défi 100 Balises 2016  
70 imposé



## Le Grand Bat


Echelle : 1/10000ème  
Equidistance : 5 mètres





1	122	U			
2	88	↓	Λ		T
3	61	U	U		
4	60	U			
5	59	U	U	U	U
6	62	U	U	U	U
7	68	U	U	U	U
8	63	U	U	U	U
9	64	U	U	U	U
10	65	U	U	U	U
11	63	U	U	U	U
12	69	U	U	U	U
13	70	U	U	U	U
14	71	U	U	U	U
15	73	U	U	U	U
16	72	U	U	U	U
17	86	U	U	U	U
18	87	U	U	U	U
19	110	U	U	U	U
20	55	U	U	U	U
21	58	U	U	U	U
22	53	U	U	U	U
23	54	U	U	U	U
24	89	U	U	U	U
25	80	U	U	U	U
26	78	U	U	U	U
27	77	U	U	U	U
28	75	U	U	U	U
29	76	U	U	U	U
30	90	U	U	U	U
31	91	U	U	U	U
32	76	U	U	U	U
33	92	U	U	U	U
34	74	U	U	U	U
35	78	U	U	U	U
36	79	U	U	U	U
37	93	U	U	U	U
38	82	U	U	U	U
39	83	U	U	U	U
40	84	U	U	U	U
41	41	U	U	U	U
42	39	U	U	U	U
43	40	U	U	U	U
44	37	U	U	U	U
45	38	U	U	U	U
46	43	U	U	U	U
47	36	U	U	U	U
48	35	U	U	U	U
49	33	U	U	U	U
50	34	U	U	U	U
51	42	U	U	U	U
52	45	U	U	U	U
53	55	U	U	U	U
54	42	U	U	U	U
55	94	U	U	U	U
56	46	U	U	U	U
57	122	U	U	U	U
58	121	U	U	U	U
59	100	U	U	U	U
60	99	U	U	U	U
61	121	U	U	U	U
62	52	U	U	U	U
63	51	U	U	U	U
64	49	U	U	U	U
65	31	U	U	U	U
66	32	U	U	U	U
67	34	U	U	U	U
68	95	U	U	U	U
69	31	U	U	U	U
70	255	U	U	U	U

Carte de Course d'Orientation  
Carte de base : La Grise  
Reliefs : mas ; O. Florin  
Métro : 1:50 000  
Distribution : Club Rennais de Course d'Orientation  
Le possesseur de cette carte s'engage à ne pas la reproduire sans autorisation écrite de la Fédération Française de Course d'Orientation (FFCO).  
N° de dépôt : 01 47 97



www.ffcoorientation.fr