

SPRINT ET NATIONALE SUD OUEST

18/03/2018

Un week-end réussi...

En ce week-end de mars, 2 courses étaient prévues à Ambazac près de Limoges. L'une le samedi, un sprint inscrit au classement national et l'autre le dimanche, la longue distance qualificative pour les championnats de France.

UN SPRINT SIMPLE TECHNIQUEMENT

18 balises dans les ruelles d'Ambazac. Rien de bien compliqué sur ce sprint, d'ailleurs un peu trop simple avec peu de choix différents de parcours.

Pas d'erreurs, physiquement un peu dans le dur. J'y vais tranquille pour tester mon genou à la suite de ma blessure du week-end précédent.

Finalement, surpris d'être aussi bien classé, 20^{ème} sur 66 avec un temps de 14mn11s. De bons points de pris au classement national.

UNE LONGUE DISTANCE PLUS COURTE QUE PREVUE

C'est mon objectif principal, me qualifier pour les championnats de France. Pour cela faire moins de 150% du temps du vainqueur. La tâche ne sera pas simple car le plateau est très relevé avec Loic Capbern notamment (n°3 français) et pas moins de 5 membres du top 20. Je ne suis que 19^{ème} sur le papier sur les 23 au départ de cette course élite. La carte est en format A4 au 15 000, rendant la lecture de carte difficile.

Dès le départ on est mis dans le bain des choix d'itinéraire avec une liaison qui traverse la carte. Rallonger avec les chemins ou couper dans le vert. Mon premier choix sera plus sage en me rallongeant par les chemins, mais me permettant de me concentrer sur la suite de la course en anticipant les prochaines balises. Une première grosse liaison de 12mn. Je ne regrette pas ce premier choix mais déjà 3mn de plus que le meilleur temps sur cette balise.

La suite est plutôt bonne pour moi avec des choix assurés mais qui m'empêche de faire de grosses erreurs et surtout de pouvoir avancer à bonne allure sur les chemins. La forêt est sale et gorgée d'eau.

Petite erreur à la 9 où je me trompe de rocher.

L'enchaînement 12 à 16 sera un peu plus compliqué en naviguant dans le vert 2. Difficile de bien lire à une telle échelle sur du A4.

Je poursuis sans erreur, jusqu'à la 19 où je me loupe dans ma sortie de poste. J'avais décidé de sortir par le sud en longeant la route par le chemin. Je prends un fossé que je confonds avec un chemin et me retrouve direction l'Est. Je comprends vite mon erreur et change mon choix d'itinéraire qui sera davantage en zig zag, mais plus proche du trait rose.

Pas de souci jusqu'à la fin.

BILAN

Je termine satisfait de moi en 1h38mn30, pensant la qualif assurée. En regardant les écrans, je vois que la course sera très rapide et je « balise » un peu en voyant les meilleurs taper de gros chronos. Ouf Quentin Raturier fini en 1h07mn, me permettant de me qualifier de peu.

Je fini 17^{ème} sur 23, dernier qualifié.

De bons points de pris de nouveaux me permettant enfin de rentrer dans le top 200 français (toutes catégories confondues) et dans le top 90 (en H21).

Ma deuxième place en pays de la Loire est également confortée.

Parcours de la LD ci-dessous. (recto puis verso)



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



AMBAZAC Le Muret

Echelle : 1/15 000
Equidistance: 5 m

Nationale Sud Ouest 2018
18 mars 2018
Ambazac

A (2)
H21E



Ambazac
Ville sportive



CNDS Le sport pour tous
Centre National pour le Développement du Sport

Crédit Mutuel
Partenaire Officiel



MANUFACTURE de BONNETERIE
PERRIN
Fondée en 1924



BERTHE
— AUX GRANDS —
PIEDS



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation

Carte de course d'orientation 2017-087-33	
Carte de base : Digheo	Surface : 4,300km ²
Reliefs : Jonet Alin Zinca	Dessin : Jonet Alin Zinca Oud 9
Distribution : Orientation 87	
La possession de cette carte n'implique pas un droit d'accès permanent. (Une autorisation doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (maître, ONF, etc.)	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sous quelque forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©FFCO-2017	
Coordonnées CDDO :	



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE COURSE D'ORIENTATION



AMBAZAC Le Muret

Nationale Sud Ouest 2018 18 mars 2018 Ambazac

A (2)
H21E

Echelle : 1/15 000
Equidistance: 5 m



Ambazac
Ville sportive



CNDS Le sport pour tous
Centre National pour le Développement du Sport

Crédit Mutuel
Partenaire Officiel



MANUFACTURE de BONNETERIE
PERRIN
Fondée en 1924

legrand

BERTHE
AUX GRANDS
PIEDS

Monts
du
Limousin

OCAD



Ligue Nouvelle-Aquitaine
de Course d'Orientation



SPORTident
Make the most of your sport!
www.sportident.fr

teuto
IMPRIMERIE

www.ffcoorientation.fr

Carte de course d'orientation 2017-087-35	
Carte de base: Otopho	Surface: 4,310km ²
Niveau: format A10-Zima	Débit: format A10-Zima Ocad 9
Distribution: Orientatlab 87	
Je posséderai de cette carte d'implique pas un droit d'accès permanent. (Une association doit être demandée aux propriétaires des terrains. Autorisation d'accès (maître, ONF, etc.))	
Numéro d'urgence : 15 ou 112	
Toute reproduction ou adaptation sans qualifier forme et par quelque procédé que ce soit, même partielle, est interdite.	
©FFCO-2017	
Coordonnées CDCO :	

Orientation