

ROUTE ANALYSE

EUROPEAN ORIENTEERING CHAMPIONSHIP 2004 Middle distance / Gronholt Hegn (Denmark)/ 13-07-04

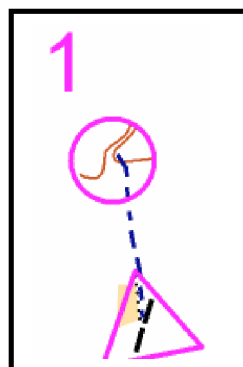
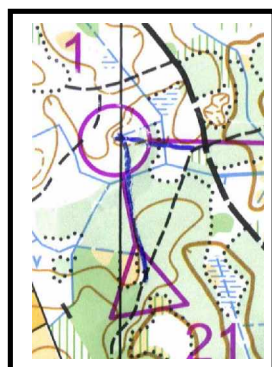
Vous trouverez ci dessous, le détail de ma course, poste par poste, réalisé lors de la moyenne distance des **championnats d'Europe 2004**.

Pour chaque partiels, j'ai essayé de « disséquer » le plus clairement possible les détails que j'ai utilisés pour mon orientation.

Dès l'échauffement, j'avais de très bonnes sensations. J'avais totalement récupéré des qualifications des jours précédents. Mes consignes techniques étaient simples :

- **Boussole**, car sa bonne utilisation me semblait être primordiale sur ce type de terrain.
- **D'abord la lecture**, car lorsque je me sens bien physiquement, j'ai tendance à vouloir trop bien faire. Je pense donc, à d'abord lire ma carte, puis ensuite seulement courir, jamais l'inverse.

S > 1								
Time	1.07	1	Gueorgiou (FRA)	1.07	Gueorgiou (FRA)	1.07	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.00	2	Mamleev (RUS)	+ 0.02	Mamleev (RUS)	+ 0.02	Huovila (FIN)	33 + 0.11
Place	1	3	Sandvik (NOR)	+ 0.03	Sandvik (NOR)	+ 0.03	Wingstedt (SWE)	21 + 0.08



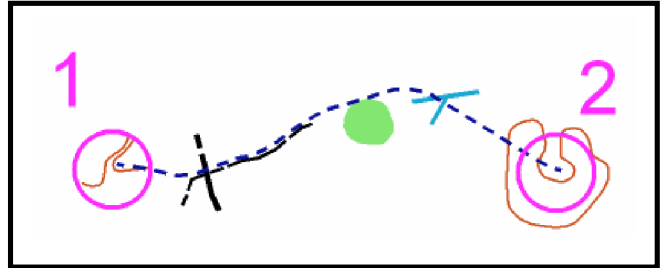
Durant le long couloir de départ (200m), je me rappelle une dernière fois mes consignes, notamment de commencer l'orientation dès le départ, contrairement à la qualification où j'avais pratiquement perdu une minute sur le premier poste. C'est si important de bien rentrer dans la course, de trouver le bon dosage entre lecture et vitesse dès le départ.

La clé d'une course réussie est souvent cachée dans ces premiers postes. Je pense qu'il n'y a rien de pire dans une course que de rater son premier poste.

C'est pourquoi je l'étudie avec la plus grande attention, même si il semble simple. J'ai bien compris que le mouvement où se situe le poste me servirait de ligne d'arrêt. Il me reste juste à quitter le chemin dans la bonne direction, qui m'est donné par la limite de végétation.

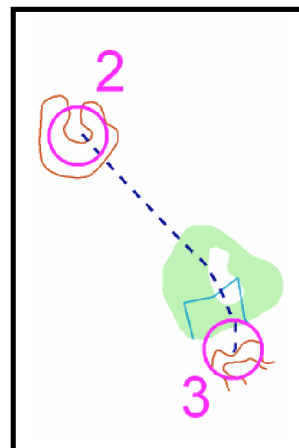
J'ai le premier poste sans erreur, une bonne chose de faite.

1 > 2								
Time	1.53	1	Müller (SUI)	1.51	Gueorgiou (FRA)	3.00	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.02	2	Lakanen (FIN)	+ 0.01	Lakanen (FIN)	+ 0.03	Huovila (FIN)	10 + 0.15
Place	2	3	Gueorgiou (FRA)	+ 0.02	Sandvik (NOR)	+ 0.04	Wingstedt (SWE)	35 + 0.38



Je cherche à rejoindre rapidement le chemin. Je l'utilise ensuite le plus longtemps possible, même si celui-ci m'éloigne du trait rouge dont j'essaye toujours de me rapprocher en moyenne distance. Je me repère ensuite avec les ruisseaux. Même si la végétation dense réduit sensiblement la visibilité, le poste est au centre d'une colline ce qui simplifie ma tâche. Je ne réduis pas l'allure en m'efforçant de rechercher le point le plus haut de la zone.

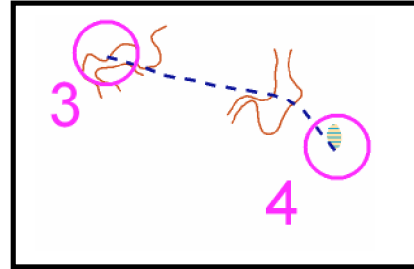
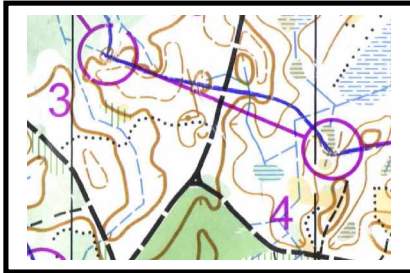
2 > 3								
Time	1.32	1	Stevenson (GBR)	1.27	Gueorgiou (FRA)	4.32	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.05	2	Terkelsen (DEN)	+ 0.01	Sirmais (LAT)	+ 0.04	Huovila (FIN)	7 + 0.18
Place	7	3	Norberg (NOR)	+ 0.02	Norberg (NOR)	+ 0.07	Wingstedt (SWE)	32 + 1.05



J'effectue une sortie de poste précise à la boussole. Il y a beaucoup d'éléments de végétation, mais je me focalise sur la « tâche blanche », proche du rond, qui est assez nette sur le terrain. Un contrôle visuel me permet de me situer quand je croise le ruisseau par rapport aux coudes de celui-ci. Je ne ralentis pas tant que je ne vois pas le mouvement de relief où est situé le poste.

3 > 4

Time	1.04	1	Mamleev (RUS)	0.59	Gueorgiou (FRA)	5.36	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.05	2	Norberg (NOR)	+ 0.02	Sirmais (LAT)	+ 0.04	Huovila (FIN)	8 + 0.21
Place	16	2	Lakanen (FIN)	+ 0.02	Norberg (NOR)	+ 0.04	Wingstedt (SWE)	32 + 1.04

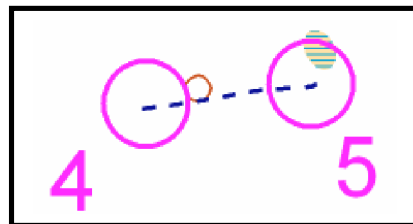


La forêt offre ici une visibilité maximale. J'essaie de changer de rythme d'autant que je commence à me sentir vraiment bien. Je ne pense plus qu'à une seule chose : trouver le poste suivant le plus rapidement possible.

Celui-ci est trouvé grâce au marais découvert, visible de loin. J'avais remarqué lors de la course Model que tous les découverts étaient de bons points de repère sur ce terrain plat.

4 > 5

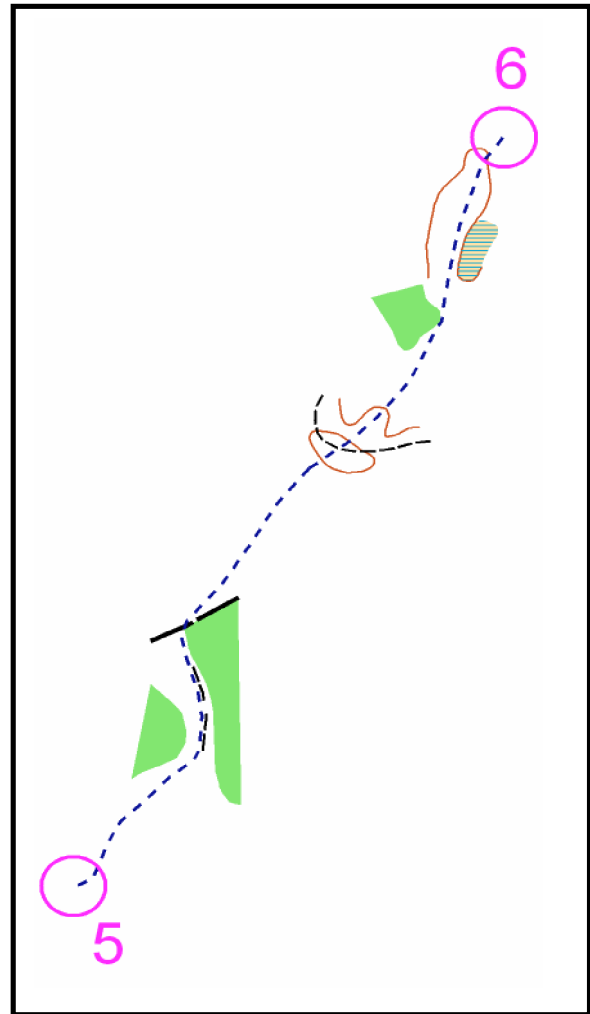
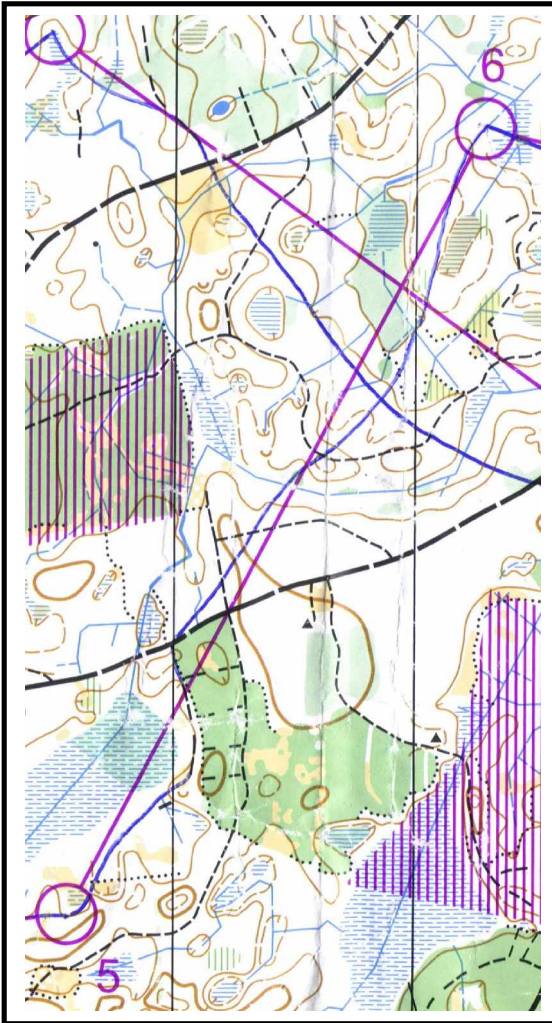
Time	0.31	1	Gueorgiou (FRA)	0.31	Gueorgiou (FRA)	6.07	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.00	1	Jorgensen (DEN)	+ 0.00	Norberg (NOR)	+ 0.07	Huovila (FIN)	8 + 0.27
Place	1	3	Pilblad (SWE)	+ 0.02	Sirmais (LAT)	+ 0.07	Wingstedt (SWE)	31 + 1.08



La sortie de poste m'est donnée par le sommet. Je m'efforce ensuite de regarder le plus loin possible pour découvrir le marais ouvert proche du poste.

5 > 6

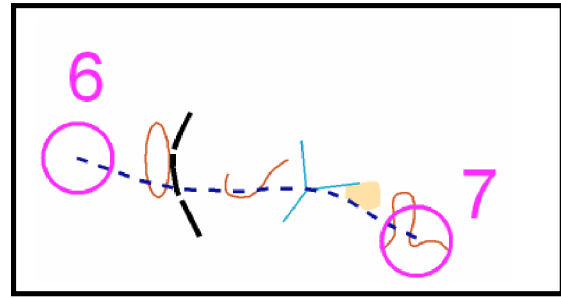
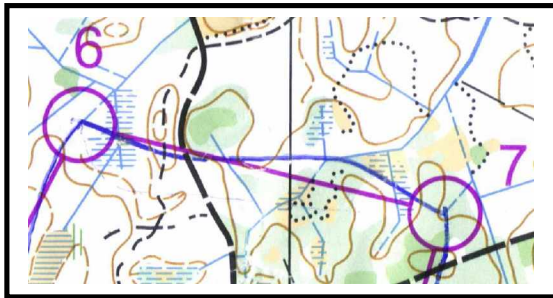
Time	3.42	1	Gueorgiou (FRA)	3.42	Gueorgiou (FRA)	9.49	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.00	2	Huovila (FIN)	+ 0.03	Sirmais (LAT)	+ 0.24	Huovila (FIN)	3	+ 0.30
Place	1	3	Wingstedt (SWE)	+ 0.05	Huovila (FIN)	+ 0.30	Wingstedt (SWE)	19	+ 1.13



Premier long poste du circuit. Il est toujours important de trouver la bonne solution, même si sur ce type de terrain, celle-ci n'est jamais très éloignée du trait rouge. La sortie de poste ne me pose pas de problème en utilisant le couloir entre les tâches de vert. Ensuite, la forêt étant très courante, j'opte pour l'option la plus directe. Je quitte le chemin avec ma boussole. Je me repère ensuite au coude du chemin sur le sommet. De ce point, la végétation dense est déjà visible. J'en profite pour préparer l'approche, que j'effectue le long du marais. Je descends sur le poste par le mouvement de relief.

6 > 7

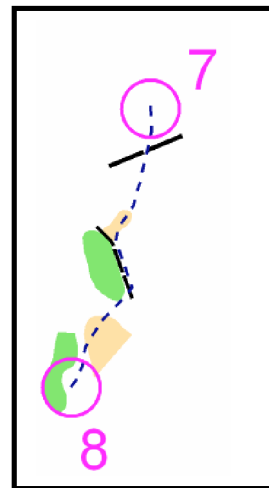
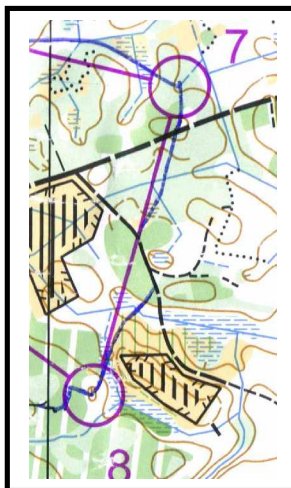
Time	1.44	1	Jorgensen (DEN)	1.37	Gueorgiou (FRA)	11.33	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.07	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.07	Huovila (FIN)	+ 0.36	Huovila (FIN)	2 + 0.36
Place	2	3	Ikonen (FIN)	+ 0.10	Voveris (LIT)	+ 0.36	Wingstedt (SWE)	15 + 1.17



Sortie de poste « très humide » dans le marais labouré par les concurrents précédents. La visibilité étant ensuite réduite, j'utilise plus d'éléments pour mon orientation. Une fois de plus, le marais découvert proche du poste 7 constitue un de mes derniers points de passages. Je fais ensuite confiance à ma boussole ainsi qu'au mouvement de relief.

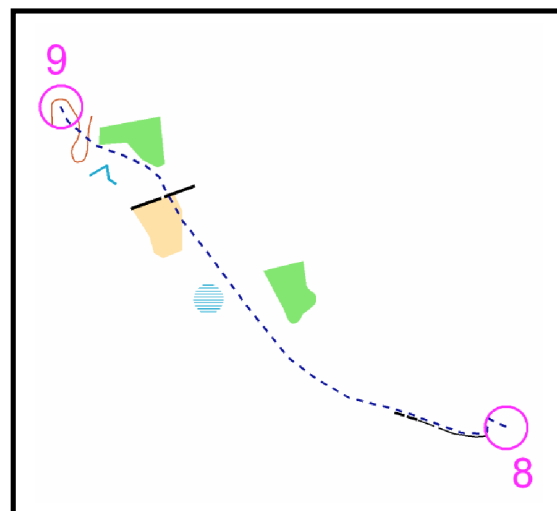
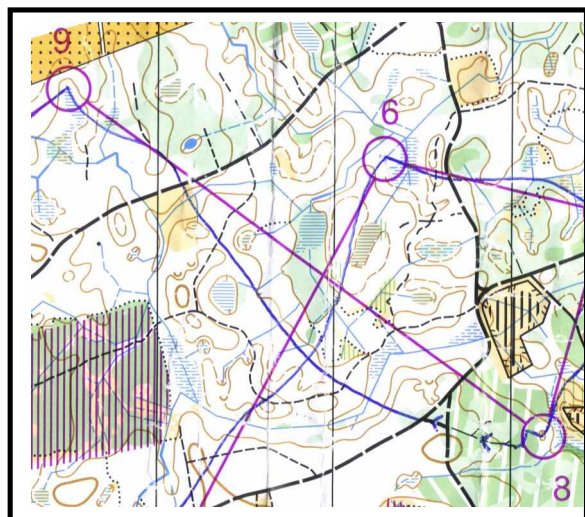
7 > 8

Time	1.56	1	Jorgensen (DEN)	1.45	Gueorgiou (FRA)	13.29	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.11	2	Wingstedt (SWE)	+ 0.02	Huovila (FIN)	+ 0.35	Huovila (FIN)	2 + 0.35
Place	14	2	Sandvik (NOR)	+ 0.02	Voveris (LIT)	+ 0.36	Wingstedt (SWE)	12 + 1.08



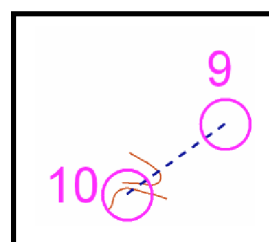
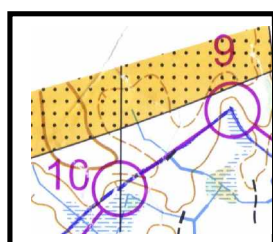
Je comprends tout de suite que le poste 8 n'est pas le genre de poste décisif où l'on peut perdre une course ; la zone découverte en approche "donnant" pratiquement le poste. Dès lors, j'essaie d'être très agressif en sortie de poste. Cependant cela m'amène à faire une erreur. La meilleure sélection était d'utiliser la bande blanche à droite du trait offrant très probablement une meilleure surface pour courir que le terrain encombré que j'utilise pour accéder au poste.

8 > 9								
Time	4.07	1	Sandvik (NOR)	3.55	Gueorgiou (FRA)	17.36	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.12	2	Gavrilov (RUS)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 0.27	Huovila (FIN)	2 + 0.27
Place	12	3	Johansen (NOR)	+ 0.02	Terkelsen (DEN)	+ 0.41	Wingstedt (SWE)	7 + 1.03



Deuxième long choix. Encore une fois, j'essaye de trouver une sélection proche du trait rouge. J'avais initialement prévu de couper le vert en sortie de poste de façon direct. Mais j'ai rapidement changé de direction pour utiliser un layon qui facilitait grandement ma progression dans cette végétation dense. J'ai ensuite couru principalement à la boussole avec d'ailleurs quelques doutes car même si ma position exacte ne m'intéressait pas au milieu de l'itinéraire, j'avais du mal à me localiser. Mais rapidement les éléments de végétation m'ont permis de savoir avec plus de précision où j'étais. Ce poste à poste symbolise bien le type d'orientation que j'utilise le plus souvent. À l'image d'un entonnoir, où j'utilise très peu d'éléments au départ du poste, je ne sais pas avec précision où je suis. Puis plus je me rapproche du poste à trouver, plus d'éléments sont utilisés. Les 100 derniers mètres méritant la plus grande attention.

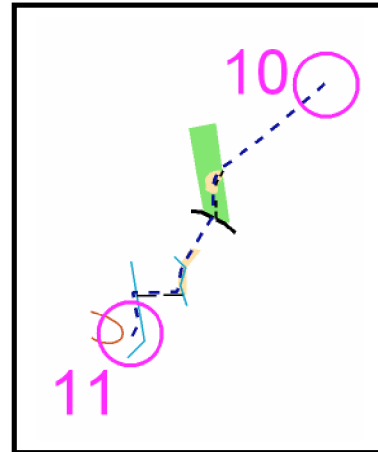
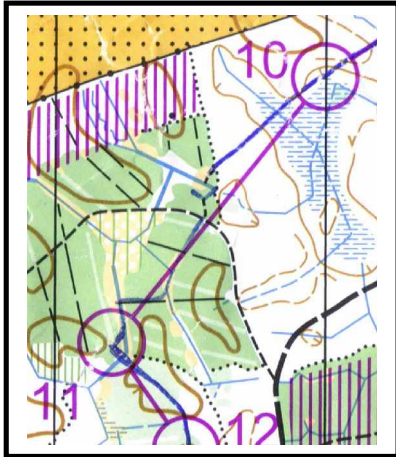
9 > 10								
Time	0.40	1	Haldin (FIN)	0.37	Gueorgiou (FRA)	18.16	Gueorgiou (FRA)	1 0.00
Best	+ 0.03	2	Ikonen (FIN)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 0.32	Huovila (FIN)	2 + 0.32
Place	11	2	Rigoni (ITA)	+ 0.01	Terkelsen (DEN)	+ 0.41	Wingstedt (SWE)	7 + 1.03



Aucune difficulté. La forêt étant très claire, il était facile d'imaginer où était le poste même si ce n'est qu'au dernier moment qu'il était visible

10 > 11

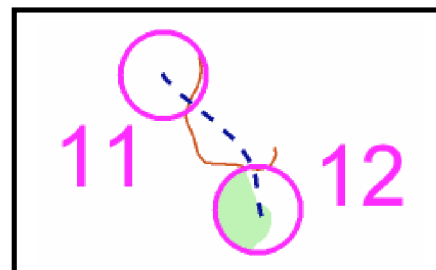
Time	1.31	1	Gueorgiou (FRA)	1.31	Gueorgiou (FRA)	19.47	Gueorgiou (FRA)	1
Best	+ 0.00	2	Kärner (EST)	+ 0.06	Huovila (FIN)	+ 0.44	Huovila (FIN)	2
Place	1	3	Wingstedt (SWE)	+ 0.07	Terkelsen (DEN)	+ 0.52	Wingstedt (SWE)	5
								0.00 + 0.44 + 1.10



J'avais clairement vu qu'à partir de ce poste, la course devenait plus délicate et que je devais être plus vigilant sans toutefois réduire l'allure de manière significative car sur ce type de terrain, l'assurance technique ne paye pas vraiment. J'utilise la sélection la plus directe en gardant le contact permanent avec le réseau hydraulique.

11 > 12

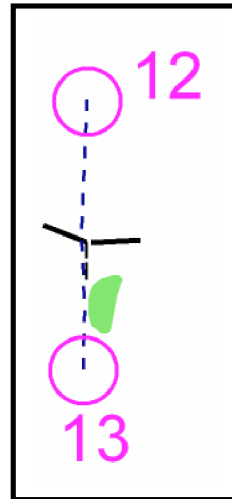
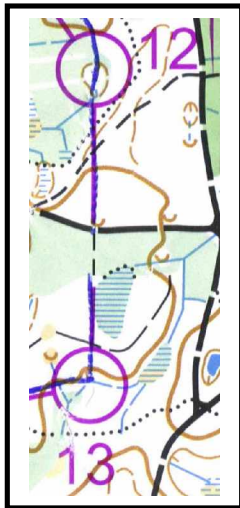
Time	0.39	1	Norberg (NOR)	0.38	Gueorgiou (FRA)	20.26	Gueorgiou (FRA)	1
Best	+ 0.01	1	Mogensen (DEN)	+ 0.00	Huovila (FIN)	+ 0.44	Huovila (FIN)	2
Place	3	3	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Terkelsen (DEN)	+ 0.55	Wingstedt (SWE)	6
								0.00 + 0.44 + 1.12



La colline bien qu'évasé me donne la direction de sortie de poste ainsi que le poste suivant.

12 > 13

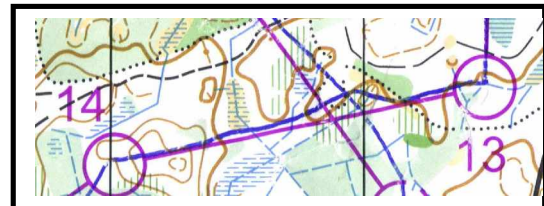
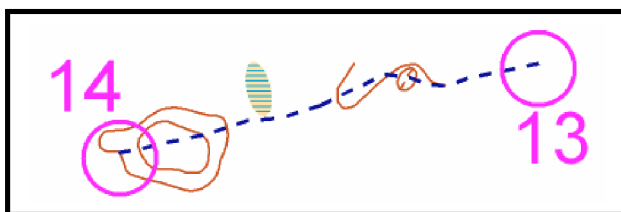
Time	1.04	1	Olmenchenko (UKR)	1.03	Gueorgiou (FRA)	21.30	Gueorgiou (FRA)	1
Best	+ 0.01	2	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 0.45	Huovila (FIN)	2
Place	2	2	Mamleev (RUS)	+ 0.01	Terkelsen (DEN)	+ 0.58	Wingstedt (SWE)	5
								+ 1.13



Peut-être le poste le plus simple du circuit. Une sortie de poste plein sud, à la boussole, puis le rayon donne le poste.

13 > 14

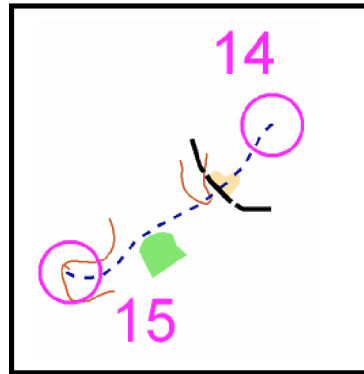
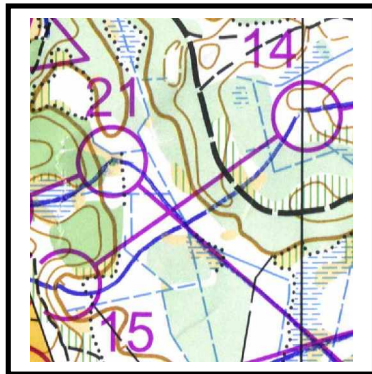
Time	1.44	1	Gueorgiou (FRA)	1.44	Gueorgiou (FRA)	23.14	Gueorgiou (FRA)	1
Best	+ 0.00	1	Wingstedt (SWE)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 0.46	Huovila (FIN)	2
Place	1	3	Huovila (FIN)	+ 0.01	Terkelsen (DEN)	+ 0.58	Wingstedt (SWE)	5
								+ 1.13



Suite au poste le plus simple, peut être le plus dur. Mais si « l'image mentale » du terrain est bien construite, ce partiel est pratiquement aussi simple que le précédent. J'ai rapidement intégré que la poste 14 n'était pas une balise de 40 cm X 40 cm, mais plutôt un sommet de 100 m X 100 m... ce qui change tout. Je ne cherche pas la toile, mais ce sommet car si j'arrive sur ce sommet, je n'aurais aucun mal à trouver le poste. J'utilise l'avancé qui me guide vers le marais visible d'assez loin pour m'amener à ce « poste géant ».

14 > 15

Time	1.16	1	Jorgensen (UKR)	1.08	Gueorgiou (FRA)	24.30	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.08	2	Renard (FRA)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 0.43	Huovila (FIN)	2	+ 0.43
Place	11	3	Huovila (FIN)	+ 0.05	Terkelsen (DEN)	+ 1.00	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.13



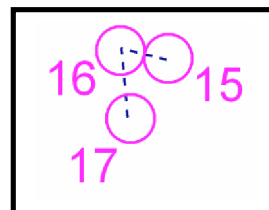
Je sors correctement à la boussole du poste. Je coupe ensuite le chemin pour descendre m'appuyer sur la végétation dense. Le poste ne pose pas de problème, au fond du rentrant assez net.

15 > 16

Time	0.14	1	Huovila (FIN)	0.13	Gueorgiou (FRA)	24.44	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.01	1	Jorgensen (DEN)	+ 0.00	Huovila (FIN)	+ 0.42	Huovila (FIN)	2	+ 0.42
Place	11	1	Terkelsen (DEN)	+ 0.00	Terkelsen (DEN)	+ 0.59	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.13

16 > 17

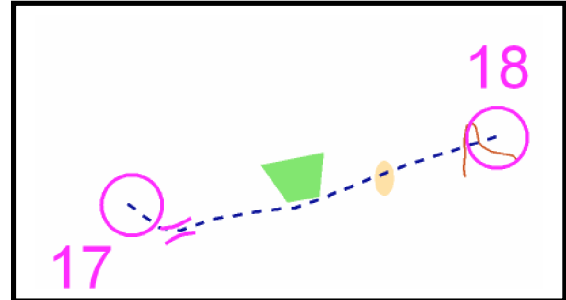
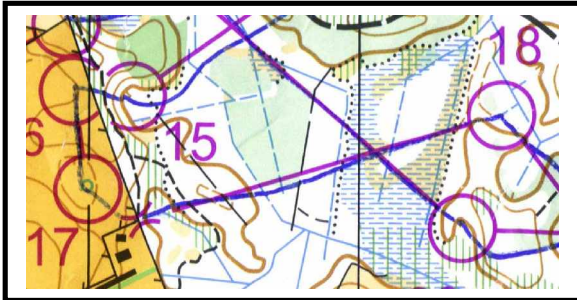
Time	0.15	1	Gueorgiou (FRA)	1.03	Gueorgiou (FRA)	24.59	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.00	1	Terkelsen (DEN)	+ 0.00	Huovila (FIN)	+ 0.50	Huovila (FIN)	2	+ 0.50
Place	1	1	Haldin (FIN)	+ 0.00	Terkelsen (DEN)	+ 0.59	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.15



Postes spectaculaires. Toujours un moment délicat. Pas beaucoup de temps à gagner, mais le risque est toujours élevé de perdre sa concentration pour la fin de course. Je ne connais pas ma position à ce moment de la course, mais je m'efforce de me rappeler que la course n'est toujours pas finie, malgré les cris et applaudissements.

17 > 18

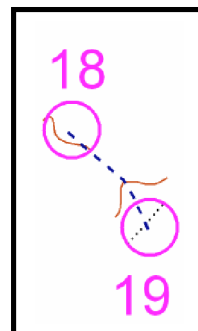
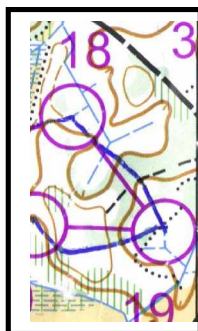
Time	1.52	1	Jorgensen (DEN)	1.47	Gueorgiou (FRA)	26.51	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.05	2	Stevenson (GBR)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 0.54	Huovila (FIN)	2	+ 0.54
Place	5	3	Wingstedt (SWE)	+ 0.03	Jorgensen (DEN)	+ 1.07	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.13



Dés la sortie du champ, je me répète que rien ne compte plus que de trouver le poste suivant. Je m'appuie sur la végétation dense. Une fois dans le marais, je profite des traces faites par les autres concurrents. Ce qui est clairement un avantage dans ce type de végétation. J'avais notamment recherché à faire une bonne course de qualification pour pouvoir partir dans les derniers de la finale et donc de bénéficier de cet avantage. Je reste cependant concentré en approche sur le mouvement de relief, conscient que les traces ne mènent pas toujours au poste ou pas toujours de la façon la plus directe...

18 > 19

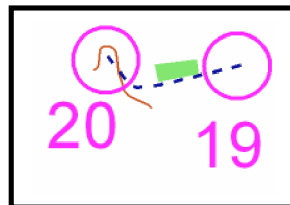
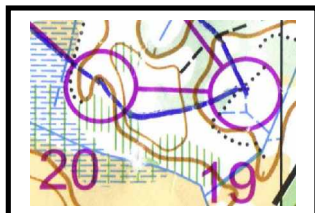
Time	0.44	1	Jorgensen (DEN)	0.41	Gueorgiou (FRA)	27.35	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.03	2	Pilblad (SWE)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 1.02	Huovila (FIN)	2	+ 1.02
Place	4	3	Detkov (RUS)	+ 0.02	Jorgensen (DEN)	+ 1.04	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.14



Je sors du poste en longeant le mouvement de relief. La végétation est plus dense, mais le rentrant est bien nette et me donne la direction du poste. Je ne ralentis pas trop tôt, attendant le changement de végétation.

19 > 20

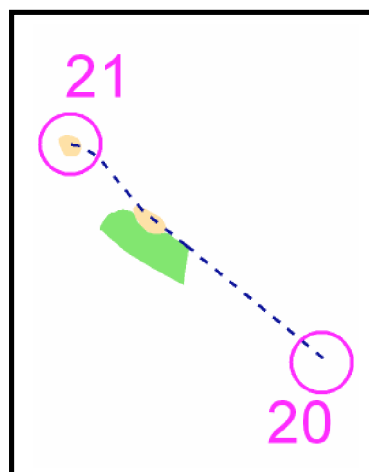
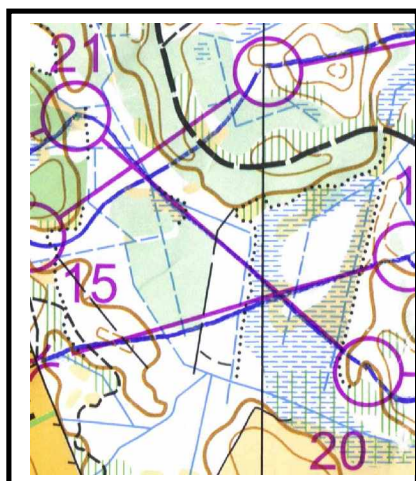
Time	0.42	1	Jorgensen (DEN)	0.35	Gueorgiou (FRA)	28.17	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.07	2	Huovila (FIN)	+ 0.01	Huovila (FIN)	+ 0.56	Huovila (FIN)	2	+ 0.56
Place	21	2	Sandvik (NOR)	+ 0.01	Jorgensen (DEN)	+ 0.57	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.18



Je sors le long de la végétation, mais je conserve la direction et je me retrouve légèrement trop à gauche du poste. C'est ma seule erreur en approche de poste du circuit, je pense perdre une petite dizaine de seconde. Mais je reste positif en pensant tout de suite à la meilleure façon de trouver le poste 21.

20 > 21

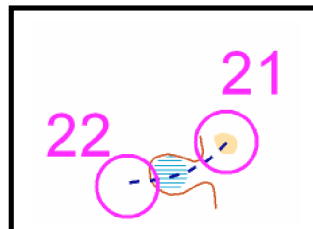
Time	1.37	1	Mamleev (RUS)	1.33	Gueorgiou (FRA)	29.54	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.04	2	Lucan (CZE)	+ 0.03	Huovila (FIN)	+ 1.15	Huovila (FIN)	2	+ 1.15
Place	3	3	Gueorgiou (FRA)	+ 0.04	Wingstedt (SWE)	+ 1.22	Wingstedt (SWE)	3	+ 1.22



Je traverse une nouvelle fois ce marais à l'aide des traces des autres concurrents. Je longe ensuite la végétation dense. Malgré la fatigue qui commence à se faire sentir, je reste assez lucide pour lever la tête et voir le plus tôt possible la zone découverte où se situe le poste 21.

21 > 22

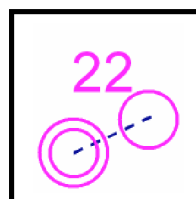
Time	0.39	1	Jorgensen (DEN)	0.34	Gueorgiou (FRA)	30.33	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.05	1	Johansen (NOR)	+ 0.00	Huovila (FIN)	+ 1.11	Huovila (FIN)	2	+ 1.11
Place	11	2	Huovila (FIN)	+ 0.01	Wingstedt (SWE)	+ 1.21	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.21



En poinçonnant le poste 21, j'entends de façon nette l'ambiance de l'aire d'arrivée (probablement chauffé par l'arrivée du Suédois *Wingstedt*), mais je m'efforce de garder mon calme et de continuer à travailler de façon efficace pour trouver le dernier poste. Ce n'est pas parce que c'est le dernier poste qu'il ne mérite pas la même attention que les précédents. Au contraire même, avec la fatigue et l'arrivée proche, il convient d'être particulièrement vigilant, rien n'est plus rageant que de « détruire » une bonne course sur le dernier poste... J'utilise le rentrant qui y mène, même si le marais que je traverse n'est pas très rapide, l'éviter par la droite aurait été plus judicieux.

22 > F

Time	0.16	1	Haldin (FIN)	0.15	Gueorgiou (FRA)	30.49	Gueorgiou (FRA)	1	0.00
Best	+ 0.01	1	Pilblad (SWE)	+ 0.00	Huovila (FIN)	+ 1.12	Huovila (FIN)	2	+ 1.12
Place	3	3	Gueorgiou (FRA)	+ 0.01	Wingstedt (SWE)	+ 1.21	Wingstedt (SWE)	5	+ 1.21



Je pointe le dernier poste tout en essayant de garder la lucidité pour voir la lumière du sport ident s'allumer, le bip étant couvert par les encouragements. Reste les derniers mètres à couvrir le plus rapidement possible. Une fois la ligne franchie, je suis très satisfait de moi, avec une course pratiquement parfaite, pas plus d'une vingtaine de seconde d'erreur. Les sensations que j'ai eu en course ont probablement été les meilleurs que j'ai eus à présent.

