

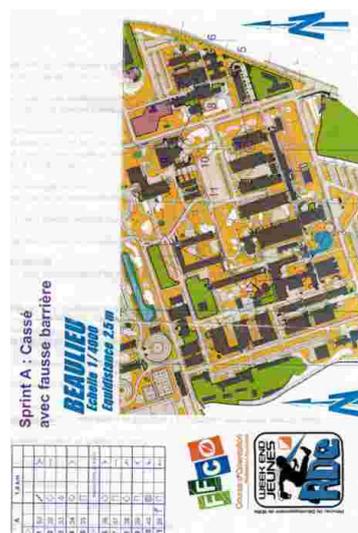
Compte rendu RDE Rennes

Nous (Laura, Margaux, Ronan et Lucile) sommes partis de St Symphorien vers 10h puis nous sommes passés chercher Antoine et Sylvain, d'autres coureurs à Lanester.

Vers 12h30 nous sommes arrivés au Campus de Beaulieu pour les 3 premiers exercices.

Nous avons commencé par faire un exercice de simulation pour nous échauffer.

Et puis avons enchainé avec un « sprint cassé avec fausse barrière »



C'est un sprint normal sauf qu'à un certain poste nous devons nous arrêter une ou plusieurs minutes selon notre niveau. Il y avait aussi de fausses barrières sur la carte.

Puis nous avons fait un « Shaker »



La carte était coupée en plein de morceaux et dans le désordre, il fallait donc réussir à changer de bulle et à se repérer.

Ensuite nous avons changé d'endroit, toujours dans le Campus de Beaulieu.

Pour un exercice en trinôme où nous avons un poste en commun et un poste différent et à certains postes nous devons échanger nos cartes (là où il y a des ronds avec un triangle).
Voilà la carte avec toutes les variantes.

1er relayer	1,9 km		
▷			
1	118 → ↗		┘
2	119 ← ↗		┘
3	69 ↘		┘
4	70 ◊		┘
5	92 ↑ ▲		
▷	repos = 1' (N2) du 2' (N1)		
6	80 ↘		┘
7	79 ↘	Y	
8	81 ↘		┘
9	82 ↘		┘
10	93 ↘		┘
▷	repos = 1' (N2) du 2' (N1)		
11	83 ▲		
12	84 ▲		
13	85 ▲		
14	86 ▢		┘
15	94 ▲		
▷	repos = 1' (N2) du 2' (N1)		
16	87 ▨		┘
17	88 ▢		┘
18	89 ↘		┘
19	90 ↘		┘
20	91 ↘		○
▷	repos = 1' (N2) du 2' (N1)		
21	78 ↘		┘
22	75 ▲		
23	72 ↘		┘
24	76 ▲		
25	73 ↘		┘
26	77 ■		┘
27	74 ▨		┘
28	71 → ↗		┘
○	90 m		○

Il y avait 3 trinômes : Laura-Margaux-Lucile (Laura n'ayant pas pu faire l'exercice à cause de douleurs au dos, nous nous sommes retrouvées à deux sur cet exercice) Sylvain-Antoine-Thiphaine Volant (une orienteuse de Quimper) et Ronan-Léo Bernier-Maël Breton (des orienteurs de Brest). Il fallait ne pas se laisser déconcentrer par les autres avec qui on faisait l'exercice.

Nous partions à deux et nous devons nous répartir les postes de la carte en 35 minutes, de nuit. Il y avait 3 binômes Margaux-Lucile; Sylvain-Antoine; Ronan-Léo Bernier.

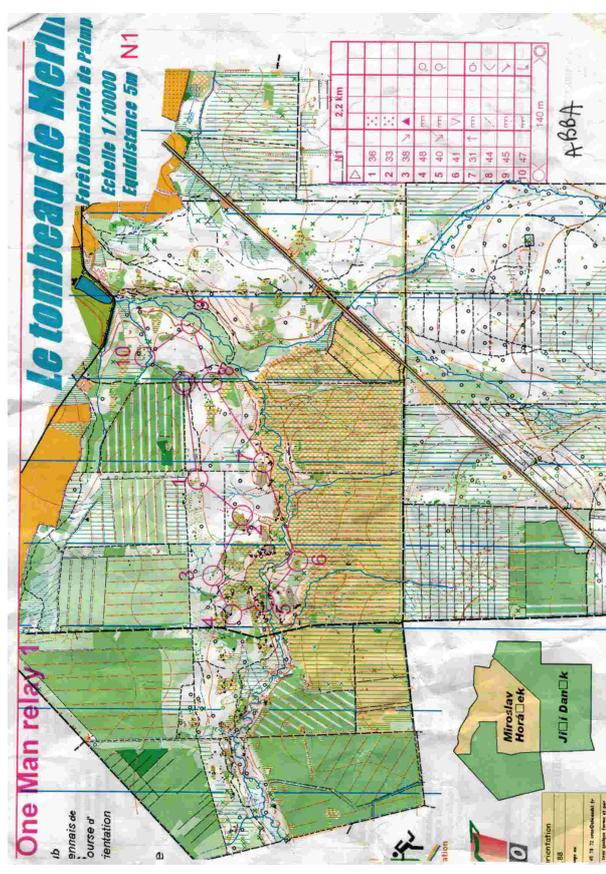
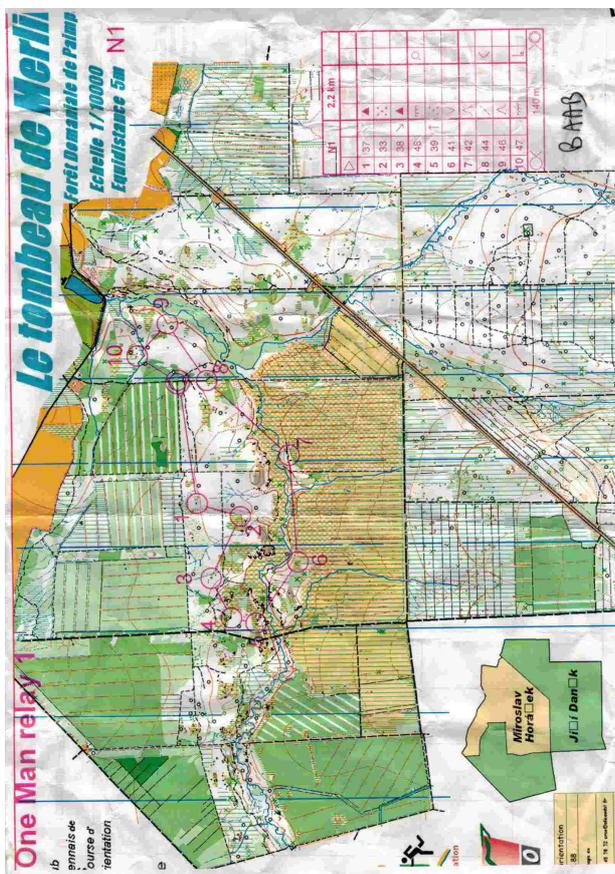
Une fois la course terminée, nous avons enfin pu être dans notre logement, un petit gîte de 6 places (Ronan a été obligé de dormir sur un tapis de sol ; la nuit a été dure) pour manger et nous doucher. Notre coach nous a fait de bonnes pâtes à la bolognaise.

Vers 22h bien fatigués de notre journée nous sommes tous allés nous coucher.

Réveil 7h30 pour un départ à 8h30 pour aller sur le lieu de course à 15 minutes des gîtes.

Après beaucoup de tours et de détours nous sommes enfin arrivés au lieu de course après 50 minutes de route...

Le premier exercice de la matinée était un One Man Relay .



Le One Man Relay est un relais mais tout seul. Nous devons faire deux boucles pour avoir tous les postes des variantes comme dans un relais.

Une fois cet exercice terminé nous avons changé d'endroit pour une nouvelle carte, juste à côté.

Le deuxième exercice était aussi un One Man Relay. Nous n'avons eu le temps que de faire une boucle car nous étions en retard pour manger et ranger les gîtes.



Ronan Un an de CO ; 1^{er} RDE ; H14 ; niveau jaune

« Le samedi : J'ai bien aimé les sprints cassés parce que ce sont de bons exercices, s'arrêter et repartir c'était bon pour le cœur, j'ai aussi bien aimé le mémo et le trinôme.

Le dimanche : enlever les arbres (rq : Ronan s'est prit un arbre dans la tête) j'avais mal aux pieds. »

Antoine 4 ans de CO ; 1^{er} RDE ; H16 ; niveau jaune

« Le samedi : J'ai bien aimé le sprint cassé parce qu'il y avait des pauses, le mémo était bien parce que je n'en avais jamais fait, la course de nuit était bien, même si c'était difficile à se repérer.

Le dimanche : La forêt était bien mais le parcours était plus vallonné. »



Sylvain 4 ans de CO ; 1^{er} RDE ; H16 ; niveau jaune

« Le samedi : J'ai bien aimé le sprint cassé parce qu'il y avait des pauses, le trinôme parce qu'on ne savait pas où aller et qu'il y avait un changement de carte, le memo parce qu'on ne savait pas où aller après.

Le dimanche : la forêt était difficile à courir parce que c'était inondé j'ai mal aux jambes. »

Laura, une dizaine d'années de CO ; D16 ; niveau violet

« Le samedi : le shaker était intéressant, le sprint aussi parce que j'aime bien le format et l'exo d'échauffement nous mettait dans le bain tout de suite même si je ne m'échauffe pas d'habitude.

Mais je n'ai pas pu faire le reste suite à des problèmes de dos (je suis restée dans la voiture, elle était confortable). Le gâteau était bon et le coach était gentil »

Pour la première fois, Laura a mangé de la soupe (photo a l'appui)





Lucile, 6 ans de CO ; D18 ; niveau orange ; rédactrice du compte rendu

« Le samedi : j'ai bien aimé les sprints parce que c'était en ville. J'ai bien aimé le trinôme parce que le contact était sympa.

Le dimanche : J'ai bien aimé les One Man Relais parce que j'aime bien ce genre d'exercice et la forêt était sympa même si elle était très humide, je me suis fait mal au genou en glissant. »

Le mot du Coach :

« Je remercie Lucile d'avoir fait un bon gâteau ; en tant que coach je n'ai pas fait grand chose mais j'ai fait la vaisselle et donné quelques petits conseils sur les définitions pour certains coureurs ; j'ai eu froid aux pieds ; je reviendrai l'année prochaine si les jeunes sont d'accord .



A la prochaine ...