

<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article162>

Collège Soutine

**CHAMPIONNAT DE FRANCE
DE CROSS COUNTRY 17
janvier 2011 - Parc
Interdépartemental des Sports
Choisy le Roi**

Date de mise en ligne : jeudi 27 janvier 2011



en sportive - Résultats sportifs - Résultats 2010-2011 -

Copyright © Le site du collège Soutine - Tous droits réservés

Compte rendu de cette compétition de cross de haut niveau à laquelle a pris part notre seul représentant du collège Soutine, Pierrick LOIR.

Le départ fut matinal pour tout le monde

-7h pour les coachs M.BERNARDIN et M. ROBERT pour remplir toutes les formalités administratives à temps et reconnaître le parcours avant l'arrivée de notre poulain.

-9h pour Pierrick et ses parents, pour ne pas perdre trop d'influx nerveux avant la course. L'arrivée fut suffisamment tôt pour faire un bon réveil matinal et prendre connaissance de la stratégie.

Un parcours de 3011m digne d'un championnat de France comme vous pouvez le voir sur la vidéo jointe (Allez la voir, elle est sympa ! Heureusement, la caméra écrase le relief !). Le parcours est difficile à souhait, très technique, avec beaucoup de relances et sans véritable temps de récupération. Après un bon sprint de 500m qu'il faut encaisser et où une grande partie de la course sera déjà jouée, en guise de récupération de véritables lacets de montagnes. Pour ceux qui sont encore lucides, une descente raide, très technique avec des trous, des grosses pierres, un virage dangereux où l'on ne peut passer qu'à trois de front. Pas le temps de récupérer, cela remonte aussi sec avec des escaliers matérialisés par des rondins de bois. Puis s'en suit les montagnes russes avec des petites descentes et des petites montées en léger dévers. Le parcours se termine par du plat ouf ! sur un kilomètre mais pour le sprint final ! Et quelle bonne idée à l'arrivée, ils ont fait quelques serpentins pour obliger les coureurs à ralentir dans les virages et à accélérer dans les courtes lignes droites. Cela ne casse même pas les jambes !

En fait, trop facile le parcours.....pour mettre en place la stratégie et regarder la course !

[<http://clg-soutine-saint-prest.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/sites/clg-soutine-saint-prest/IMG/userfiles/image/EPS/mini-poste%20de%20controle%5B2%5D.jpg>]

Parcours minimes garçons : rouge et rose

Les grandes questions du matin entre les 2 coachs : Pierrick a-t-il bien la forme qu'il avait début décembre quand il a remporté le titre régional à Lignyères malgré sa grippe de la 1ère semaine de janvier ? Comment va se passer cette première course à ce niveau pour lui ? On sera fixé très vite après le départ à 14h.

La reconnaissance du parcours fut sérieuse et contractuelle. Son grand frère le traitait toujours là pour détendre l'atmosphère mais aussi pour le motiver à fond. Quelques reconnaissances à faibles allures des passages dangereux et difficiles, une bonne moralisation, un choix des trajectoires et une préparation mentale.

En résumé : Au bout de la ligne droite, il faut être dans les 30 premiers, pour pouvoir être dans le coup. Puis, après il faut se gérer pour ne pas se mettre dans le rouge et essayer d'avaler les difficultés les unes après les autres. L'important est de grappiller place par place en essayant toujours de remonter. Enfin, il faudra être malin dans les serpentins pour faire faire le grand tour à ses adversaires et les ralentir dans les barrières avant de relancer à chaque fois et de doubler dans les courtes lignes droites.

Pierrick qui a une grande habitude des compétitions, a grâce à seul son échauffement pour faire le vide et se mettre complètement dedans mentalement. La difficulté est d'être prêt 30 minutes avant la course et d'entretenir ensuite. En effet, il faut passer par la chambre d'appel et être déjà dans les premiers pour être le mieux placé sur la ligne de départ dans les boîtes des individuels.

Dernières consignes, derniers moments de l'échauffement, je récupère les affaires et 10 minutes avant le départ, les profs doivent quitter la zone de départ. Pierrick est seul face à sa course. Bon courage !

Le stress est à son comble. Nous voilà tous repartis sur le parcours pour l'encourager un maximum, aux endroits stratégiques. Pierrick est bien placé sur la ligne de départ. Le coup de pistolet retentit. Les minimes garçons s'élancent et partent comme des fusées. Même un, parmi eux, prend une vingtaine de mètres d'avance qu'il

maintiendra jusqu'à 500m de l'arrivée. Pour Pierrick, le départ est bon mais il se retrouve coincé aux alentours de la cinquantième place au bout de la ligne droite...ouf cela va être difficile mais il faut s'accrocher ! C'est une toute nouvelle configuration de course, lui qui a l'habitude de faire la course devant.

Pierrick perd à nouveau quelques places dans la montée des lacets, ça grimace ! La descente se passe bien, la montée des escaliers casse bien les jambes (il confirme) ! Puis, après c'est l'attente, ils vont loin derrière et nous ne pouvons pas suivre notre poulain. Même si nous courons, pour le voir passer par ici et le revoir passer par là, impossible de le suivre ! Quand, il réapparaît, il est autour de la 90ème place ! La grippe l'a bien privé de quelques forces et à ce niveau là, la moindre faiblesse, cela se paye !

Cependant, Pierrick au prix d'un bel effort arrive à se maintenir dans les 100 premiers du cross et aura finalement fait une belle course avec sa forme du moment. De plus, il ne faut pas oublier qu'il n'est que minime garçon première année et qu'à cet âge là chez les garçons les différences physiques et physiologiques sont énormes.

Finalement, Pierrick se classe 94ème sur 348 participants au championnat de France. C'est le meilleur résultat jamais obtenu par un élève du collège. Même si au fond de lui, il est un peu désolé sur le coup, ce n'est que sa première course et il y en aura bien d'autres ! Il faudra le suivre de près. En tout cas, bravo pour ton sérieux, ton autonomie et ton courage car les kilomètres à l'entraînement, il faut les aligner. Les profs d'EPS et tout ceux qui te suivent sommes fiers de leur petit poulain.

Comme tu n'as pas fini sur le podium, tu coureras derrière la voiture pour rentrer sur Saint Prest. Cela te fera un bon décrassage !

(photos à suivre très prochainement)