

Retour sur des championnats du monde de course d'orientation à VTT réussis pour l'équipe de France.

Ces championnats n'avaient pourtant pas bien commencé pour nous. En effet, avant même d'arriver en Pologne, Clément Souvray restait bloqué dans le train entre Chambéry et Lyon et loupait son vol pour Varsovie tandis que Gaëlle et moi embarquions de justesse suite à des difficultés d'enregistrement. Arrivé à Varsovie nous ne serons pas au bout de nos peines : nos 2 sacs et le VTT de Laure n'ayant pas été livrés nous attendons Clément qui a pris le vol du soir pour récupérer nos bagages. Malheureusement, seul mon sac arrivera à destination. Le stage commencera donc sans vélo pour Laure et sans affaires pour Gaëlle.

Après une semaine de « régénération » consécutive à un gros mois d'entraînement, ce stage d'acclimatation nous a permis de refaire un peu d'intensités et de remettre en place nos automatismes en orientation sur des terrains caractéristiques de la Pologne.

Nous en profitons pour effectuer les derniers réglages : choix des pneumatiques, repérage de la cyclabilité, de la façon de cartographier, de la densité de végétation, du relief ... Il est important de rappeler ici que toutes les zones de courses ainsi que les cartes servant lors des championnats sont inconnues et interdites aux coureurs avant leur départ : seuls des terrains similaires nous sont proposés à l'entraînement.

Les choses sérieuses commencent le dimanche 24 Août avec une course modèle, représentative des terrains que nous allons rencontrer par la suite. Elle nous permet de nous familiariser avec la procédure de départ, les postes posés en forêt, l'organisation de l'arrivée... Tout doit être identique aux compétitions à venir. Elle est donc particulièrement intéressante pour se préparer psychologiquement, mentalement et physiquement à la suite. Mais la pluie et le froid auront raison de ma volonté et c'est à pied que je reconnaîtrai la course modèle du sprint. La veille d'un rendez vous important, je n'avais pas envie d'attraper froid.



La carte de la course modèle sprint

Le lundi 25 Août, en ouverture, les organisateurs nous ont proposé un relais mixte en format sprint. Cette course non officielle ne donnera pas lieu à la remise d'un titre mais toutes les grandes nations sont présentes. Elle constitue donc une bonne mise en jambes pour évaluer les forces en présence. Les équipes sont composés d'un homme et d'une femme qui devront effectuer 2 tours chacun. Les filles partent en masse et passent le relais une première fois à leur co-équipier. Elles repartiront ensuite pour une deuxième boucle laissant aux hommes le soin de finir le relais.

Avec le reste de l'équipe, nous nous étions dit que si nous n'étions plus dans le coup à l'issue du premier passage, nous réserverions nos forces pour la suite du championnat. Mais l'attrait de la compétition et l'émulation nous feront continuer jusqu'au bout pour venir décrocher une belle deuxième place qui n'était pourtant pas acquise après le premier passage. Gaëlle et Cédric termineront juste derrière nous à la 3^{ème} place mais seront disqualifiés suite à un oubli de poinçonnage de Cédric qui était pourtant passé devant la balise. La dure loi de la course d'orientation...



Le podium du relais mixte sprint

Après la mise en jambe de la veille qui nous aura bien mis en confiance, nous nous attaquons à la première course officielle, un sprint, qui aura lieu dans une forêt et un parc en ville. Un gros réseau de chemins rendra l'orientation particulièrement complexe d'autant plus que la pluie n'a pas cessé de tomber depuis la veille. Nous nous retrouverons alors face à des chemins détrempés et boueux rendant le pilotage extrêmement complexe et la lecture de carte encore plus difficile. L'important est alors de profiter du moindre moment de répit pour mémoriser un maximum d'informations tout en roulant afin de ne pas perdre de temps car la moindre seconde compte. La preuve chez les hommes avec la victoire de 2 athlètes arrivant dans la même seconde à l'issue de ce sprint.

Je réalise une course propre en terme d'orientation sans me mettre au maximum sur le plan physique afin de ne pas commettre d'erreurs. Je termine 14^{ème} ce qui constitue mon meilleur résultat

sur ce format lors d'un championnat. Il va maintenant falloir aller plus vite au risque de faire des erreurs si je veux gagner des places et atteindre le niveau des meilleurs. Yoann termine juste devant moi à la 13^{ème} place tandis que Gaëlle chez les filles rentre dans le TOP 10 en terminant 8^{ème}.

La moyenne distance se déroulait quant à elle sur un terrain plus vallonné que la veille, rendant alors essentielle la prise en compte le dénivelé. Les organisateurs nous ont proposé un tracé intéressant avec de longs postes à postes en début de course nous mettant dans le rouge physiquement. Puis c'est une zone très technique qui nous a été proposé sur les 2 derniers tiers de la course nécessitant une orientation plus fine et plus précise alors que la plupart des coureurs vont souffrir d'un manque de lucidité due à la première partie du parcours.

Avec l'autorisation de couper, les choix deviennent plus difficiles. La forêt n'est en effet pas cyclable partout de la même façon et ce n'est qu'au dernier moment que la décision de couper doit se faire nécessitant de notre part beaucoup de réactivité et d'adaptation.

Alors que j'ai constamment eu l'impression de ne pas être dans le coup physiquement et suite à de trop nombreuses approximations, je termine ma course largement déçu avec le sentiment de ne pas avoir donné le meilleur de moi-même. Et pourtant c'est mon premier TOP 10 en championnat sur ce format que je décroche ! Cédric quant à lui réalise son premier « petit podium » international en étant 6^{ème}. Il n'aura pas tardé à confirmer ces quatre titres mondiaux obtenus en junior l'an dernier. Chez les filles, Gaëlle termine encore dans le TOP 10 alors qu'Hana et Laure sont juste derrière à la 12^{ème} et 13^{ème} place. De bonne augure pour le relais féminin...



Arrivée de la moyenne distance

Avant la longue distance il y'a un jour de repos que je passerais à remettre en état mon VTT et à rouler tranquillement sur une carte à l'échelle de la course du lendemain (1/15000^{ème}) en faisant un peu de simulation de choix d'itinéraires sur de longs postes à postes. Les sensations sont bonnes et je suis en confiance pour la suite.

La suite c'est la longue distance. Contrairement aux autres courses, je me lève détendu et serein. La confiance est bien présente et c'est plutôt bon signe. Je ne prends aucun risque sur le début de course afin de bien « rentrer » dans la carte. Je m'aperçois que les chemins cartographiés comme étant peu cyclables roulent en réalité correctement (ce qui me coûtera quelques secondes sur le poste 1, faisant un détour pour éviter un chemin pointillé). Le reste de la course est propre, je ne réalise que quelques erreurs et approximations dans mes choix mais la réalisation est bonne. Je termine la course bien entamé physiquement mais, contrairement à la moyenne distance, plutôt fier de moi. J'estime à environ 2 minutes le nombre de mes erreurs et m'empare du meilleur temps provisoire. En regardant l'écran géant des résultats je me rends compte que les écarts sont déjà énormes et que de nombreux clients sont déjà très loin. Il reste 15 personnes à arriver et le suspense est à son comble.



Couloir d'arrivée de la longue distance. On lâche les dernières forces qu'il nous reste.

Au fur et à mesure, les concurrents s'intercalent derrière moi ! Je commence alors à croire au TOP 6 puis au podium. Et pourquoi pas la victoire ? Non, Anton Folivorov le Russe, déjà vainqueur du sprint et 3^{ème} de la moyenne distance, vient d'en finir en me devançant d'1 minute et 44 secondes. Il ne reste plus que 3 concurrents, le podium n'est pas encore assuré ! Avec l'arrivée d'un Italien et d'un Estonien, je sais maintenant que le podium est assuré. Mais quelle sera la couleur de la médaille ? On annonce le tchèque 2 minutes devant au poste spectacle en position de virtuel champion du monde. Ça sent plutôt la médaille de bronze. Mais la dernière boucle est vraiment piégeuse avec un poste qui donnera des sueurs froides à beaucoup de monde. Je sais donc que tout reste jouable. Et ça ne loupera pas : Jiri Hradil, le Tchèque, commet plusieurs erreurs en fin de course laissant échapper le titre et la 2^{ème} place, me permettant ainsi de devenir vice-champion du monde.



Le podium de la longue distance

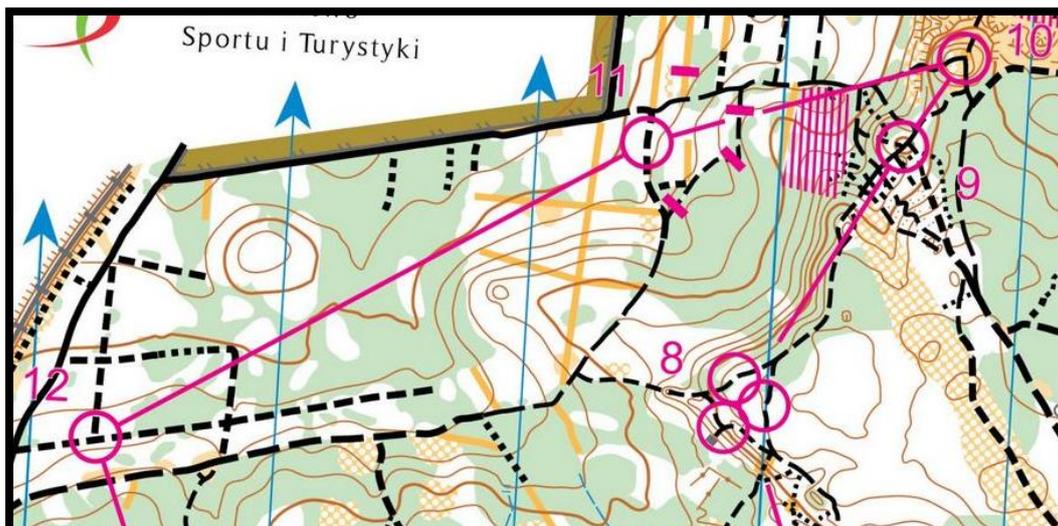
Moi qui venais avec pour objectif de rentrer dans les 10 premiers me voilà comblé. Avec Clément qui réalise une belle 6^{ème} place et Cédric qui termine 10^{ème}, nous sommes sur-motivés par le relais qui aura lieu le lendemain. Nous partirons en position d'outsider avec l'envie de bien faire et de tout donner lors de cette dernière épreuve afin de glaner une nouvelle médaille.

La pluie nous accompagne une fois de plus ce matin avec 10° tout au plus au thermomètre. Nous nous dirigeons dans un premier temps vers l'aire d'arrivée afin de bien visualiser la zone de passage de relais.

10h35, le départ en masse est donné selon le mode des 24h du Mans : les vélos sont 100m devant nous, les cartes à nos pieds face cachée, la tension est à son comble. 3, 2, 1, c'est parti : nous retournons notre carte et partons en direction de nos VTT. La première boucle se fait sur un rythme plutôt calme et vu que le but du premier relayeur est de rentrer avec le groupe de tête, je ne prends aucune initiative. C'est en quelque sorte une course d'attente où il me suffit d'être vigilant aux « variations ». En effet, afin d'éviter que les coureurs ne se suivent, certains postes sont différents. Il y'a par exemple une grappe de 3 postes numéro 2. Etant donné que 3 coureurs composent le relais, le parcours total est équitable mais il est vrai qu'un coureur peut avoir un circuit un peu plus long qu'un autre.

Mais pour le coup les variations ont l'air plutôt équilibrées puisqu'à chaque fois que je me sépare du groupe, je le rejoins à la balise suivante.

Le rythme me permet d'être en contrôle et d'anticiper les choix suivant sans faire d'erreurs. Sur l'interposte 11-12, surprise, tout le monde continue tout droit pour prendre le sentier qui monte puis redescend. Je suis alors certain que le détour par la piste est payant. Je décide donc de faire demi-tour, me retrouve seul, et poinçonne la balise numéro 12 vingt secondes avant tout le monde. A ce moment là, plus question d'être en contrôle, il faut faire sa course. Je continue alors sans prendre trop de risques et passe le relais à Clément en tête, 30 secondes devant les tchèques. Mission accomplie ...



Un exemple de variation sur le poste 8 et l'inter-poste 11-12 qui me permet de basculer en tête.

Pendant que Clément court, je briefe Cédric sur les éventuels pièges du tracé notamment la dernière boucle technique qu'il faut avoir anticipé sur la boucle roulante qui précède. Il a l'air tendu et continue son échauffement pendant que je surveille le passage de Clément au poste spectacle. Au premier passage, Clément est 3^{ème}, 1' derrière un Finlandais et un Estonien. Tout reste encore possible d'autant plus que les autres nations sont loin. Au deuxième passage il est toujours 3^{ème} mais les russes, quatrièmes, font un retour canon. La bataille pour le podium va être intense. Finalement Clément gardera sa place et lancera Cédric en 3^{ème} position.

A ce moment nous pouvons suivre la course sur l'écran géant grâce au gps tracking et nous assistons impuissants à la remontée du Russe (Foliforov encore lui !) sur Cédric. Il va falloir se battre pour accrocher la médaille de bronze. Malheureusement, le russe se détache, prend de l'avance et ... oublie de passer par la balise 24 avant le poste spectacle ! Incroyable ! Cédric quant à lui n'oublie pas d'y passer. Le russe ne se rend compte que sur la ligne, sous les hurlements de ses coachs, qu'il a oublié une balise et retourne faire la dernière petite boucle laissant Cédric franchir la ligne en 3^{ème} position. Comme quoi en relais, rien n'est jamais joué d'avance.



Arrivée du relais en 3^{ème} position : médaille de bronze

Nous repartons donc de ces championnats avec 2 médailles (argent en LD et bronze en relais), deux petit podium (Cédric 6^{ème} sur la MD et Clément 6^{ème} sur la LD), 5 TOP 10 (Gaëlle sur ces 3 courses individuelles, Baptiste en MD et Cédric en LD) et un TOP 10 au classement général de la coupe du monde (8^{ème}). Un bon cru que cette année 2014. Vivement 2015 qui s'annonce bien avec 3 Français et 3 Françaises dans les 20 meilleurs mondiaux au classement World Ranking. A suivre ...

